



Федеральная служба по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека
Управление Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Забайкальскому краю
(Управление Роспотребнадзора по Забайкальскому краю)
Амурская ул., д. 109, г. Чита, а/я 1207, 672000
тел. (83022) 35-36-13, факс (83022) 35-36-13
E-mail: ur@75.rosпотребнадzor.ru, <http://75.rosпотребнадzor.ru>
ОКПО 74425399, ОГРН 1057536034731,
ИНН/КПП 7536059217/753601001

09 25 12 20 20 № 75-00-05/109-2406-02 20

На № _____

И.о. министра образования, науки и
молодежной политики Забайкальского края
Н.Н. Бянкиной

г. Чита, ул. Амурская, 106

О согласовании единого примерного 20-ти
дневного меню

Уважаемая Наталья Николаевна!

Управление Роспотребнадзора по Забайкальскому краю, рассмотрев экспертное заключение
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае» № 6467/ЭЗ-15958 от 16.12.2020
согласовывает представленное Министерством образования, науки и молодежной политики
Забайкальского края единое примерное 20-ти дневное меню для обучающихся в возрасте 7-11 лет
для его использования в общеобразовательных учреждениях Забайкальского края.

Приложение:

1. экспертное заключение № 6467/ЭЗ-15958 от 16.12.2020 – в 1-м экз. на 3-х л.

Руководитель

С.Э.Лапа

Волынкина Т.В.
268871

207

Разработано
АНО «Институт отраслевого питания (г.Москва)
24 декабря 2020 года

Согласовано
Руководитель
Управление Роспотребнадзор
а по Забайкальскому краю
С.Э.Лапа
« _____ » декабря 2020 года

Приложение 1
к Акту по Договору от 24.11.2020 № 262

Примерное меню для обучающихся по программам начального образования в
общеобразовательных организациях Забайкальского края

День/неделя № реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
НЕДЕЛЯ 1																
Понедельник-1																
Завтрак																
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10		
260М/сж	Гуляш из говядины*	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17		
302М/сж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04			0,25	5,71	82,16	27,03	0,55		
377М/сж	Чай с лимонном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
	Итого за Завтрак		20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33		2,23	95,40	297,91	60,45	4,19		
Обед																
45М/сж	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33		
97М/сж	Суп картофельный	200	2,02	1,38	15,88	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96		
232М/330М /сж	Рыба запечённая в сметанном соусе (треска)	90	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64		33,15	46,61	147,93	20,28	0,41		
125М/сж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40		0,20	19,58	87,51	34,03	1,36		
349М/сж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		

День/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17					
Итого за Обед				22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65					
Всего за Понедельник-1				43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84					
Вторник-1																				
Завтрак																				
		Каша пшенная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61					
		Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00					
		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15					
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48					
		Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10					
Итого за Завтрак				18,48	15,81	87,54	572,01	0,36	40,03	77,12	0,53	504,85	476,27	105,56	3,34					
Обед																				
		Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58					
		Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70		1,49	34,33	37,17	18,84	0,90					
		Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02					
		Фрикадельки из кур	90	13,64	12,93	6,76	198,28	0,08	1,34	46,90	1,26	12,60	119,42	17,35	1,35					
		Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86					
		Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28					
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80					
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17					
Итого за Обед				27,59	23,39	109,44	756,55	0,38	75,38	70,70	5,96	120,09	319,39	91,06	5,97					
Всего за Вторник-1				46,07	39,21	196,98	1328,56	0,74	115,41	147,82	6,48	624,94	795,66	196,62	9,31					
Среда-1																				
Завтрак																				
		Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18					
		Куриное филе запеченное	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58					
		Картофель, тушеный с луком	150	3,135	10,575	21,105	195	0,15	17,985	12	4,245	33,195	84,69	28,665	1,215					

День/неделя	№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe						
377М/срж		Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88						
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48						
Итого за Завтрак				32,629	21,188	51,59	508,181	0,334	28,665	59,6	6,294	131,685	345,603	65,415	4,334						
Обед																					
63К/срж		Салат из моркови, яблок и апельсиннов	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45		2,63	13,23	21,20	14,48	0,48						
119М/срж		Суп с бобовыми	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19						
267К/срж		Оладьи из печени с морковью	90	17,14	10,78	15,17	226,95	0,36	24,26	5 964,75	2,60	24,98	283,23	21,60	5,73						
171М/срж		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	24,00	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51						
473К/срж		Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45						
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80						
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	1,80	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17						
Итого за Обед				39,73	28,52	120,96	903,88	1,05	103,45	6 052,64	8,90	125,64	713,87	237,76	15,32						
Всего за Среда-1				72,359	49,712	172,546	1412,059	1,3889	132,115	6112,24	15,196	257,326	1059,474	303,1754	19,658						
Четверг-1																					
Завтрак																					
233М/326М/срж		Сырники с морковью соусом молочным сладким	180	23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19						
15М		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15						
		Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30						
419К/срж		Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13						
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48						
Итого за Завтрак				33,38	28,53	79,27	716,78	0,37	18,83	138,05	3,63	580,84	565,60	84,14	5,24						
Обед																					
94К/срж		Салат "Мозаика"	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,60						
87М/срж		Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57						
291М/срж		Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36						
342М/срж		Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,26						

День/неделя	№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Итого за Обед		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06				0,52	9,20	34,80	13,20	0,80			
		Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06			1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17			
Итого за Обед				31,13	30,06	103,90	811,48	0,38	47,44	88,45	7,50	113,33	412,43	119,14	5,76				
Всего за Четверг-1				64,51	58,59	183,16	1 528,26	0,76	66,27	226,50	11,13	694,16	978,03	203,28	11,00				
Пятница-1																			
Завтрак																			
		Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00			0,04	4,00	12,40	4,20	0,14			
		Омлет с колбасой и картофелем	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,60				
		Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71				
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00	3,00	0,02				
		Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18				
		Батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24				
Итого за Завтрак				24,88	39,93	61,76	709,36	0,48	62,63	401,15	5,10	179,75	401,99	49,84	4,90				
Обед																			
		Винегрет с сельдью	60	3,33	5,65	4,14	81,02	0,03	5,05	4,50	1,64	21,39	55,95	20,04	0,61				
		Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94				
		Говядина* в кисло-сладком соусе	90	14,23	13,75	5,91	204,19	0,08	1,80		1,27	14,16	148,05	19,18	2,17				
		Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22				
		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52				
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
		Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Обед				29,99	28,75	91,94	750,51	0,51	89,93	29,50	5,92	135,05	459,21	130,36	9,44				
Всего за Пятница-1				54,88	68,68	153,70	1 459,87	0,99	152,56	430,65	11,01	314,80	861,20	180,20	14,33				
НЕДЕЛЯ 2																			
Понедельник-2																			
Завтрак																			
		Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
		Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88				
		Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86				

Дни/неделя	№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe						
377М/сж		Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88						
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48						
Итого за Завтрак				21,07	16,59	76,71	541,72	0,22	6,48	12,00	2,50	105,23	256,81	42,43	4,21						
Обед																					
66М/сж		Салат из моркови с изюмом	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50						
84М/сж		Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20		1,53	33,48	77,94	27,34	1,38						
248К/сж		Рыба запеченая с томатами	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59						
380К		Соус сметанный 30К	30	0,72	3,01	2,65	40,93	0,03	0,06	19,00	0,10	17,66	12,78	2,05	0,10						
321М/сж		Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37						
349М/сж		Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62						
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80						
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80						
Итого за Обед				25,20	14,54	104,14	656,44	0,45	106,62	49,60	6,19	288,49	436,45	143,49	6,14						
Всего за Понедельник-2				46,27	31,13	180,86	1 198,16	0,67	113,10	61,60	8,69	393,72	693,25	185,92	10,35						
Вторник-2																					
Завтрак																					
177М/сж		Каша пшеничная с изюмом	150	5,95	5,05	32,69	200,86	0,16	0,43	19,10	0,17	104,64	150,43	40,08	1,22						
15М		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15						
419К/сж		Кофейный напиток злаковый на молоке	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12						
		Фрукт, 200	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60						
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48						
Итого за Завтрак				17,87	12,97	81,82	521,27	0,33	122,14	62,60	0,64	505,31	428,36	90,23	2,56						
Обед																					
49М/сж		Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47						
97М		Суп картофельный на курином бульоне	200	3,33	2,51	15,88	99,77	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07						
294М/сж		Котлеты рубленые из птицы с маслом	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64						
302М/сж		Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55						

День/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
350М/сжж		Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28				
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Обед				27,22	30,02	127,27	885,32	0,42	81,41	93,13	6,39	76,86	384,41	115,42	5,98				
Всего за Вторник-2				45,09	42,99	209,10	1 406,59	0,75	203,55	155,73	7,03	582,17	812,78	205,65	8,54				
Среда-2																			
Завтрак																			
71М		Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
288М		Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68				
171М/сжж		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51				
377М/сжж		Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88				
Итого за Завтрак				2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36				
Обед				37,92	17,17	63,81	537,89	0,46	7,52	92,80	1,05	104,27	459,62	170,00	7,54				
60М/сжж		Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63				
102М/сжж		Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	9,54	4,90	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71				
210М/сжж		Омлет натуральный с картофелем	200	13,74	16,74	18,25	278,93	0,19	20,16	249,60	0,70	91,05	249,05	37,00	3,10				
348М/сжж		Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35				
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Обед				25,55	25,23	83,08	661,86	0,54	35,40	256,30	5,01	157,56	453,38	114,46	7,76				
Всего за Среда-2				63,46	42,40	146,89	1 199,75	1,00	42,92	349,10	6,06	261,83	912,99	284,46	15,30				
Четверг-2																			
Завтрак																			
224М/334М/сжж		Запеканка творожная с морковью и соусом	180	18,60	13,96	41,41	369,93	0,09	4,19	67,95	2,23	192,98	255,45	42,56	1,19				

Дни/неделя	№ реч.	Наименование дней недели, блюда (вишня)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
15М		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,11		
14М		Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00	0,02			
37М/сж		Фрукты (Киви)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30		
		Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88		
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак				25,25	26,08	81,93	670,47	0,18	12,61	142,45	2,81	439,73	434,95	71,23	5,02		
Обед																	
63К/сж		Салат из свежеты с черносливом орехами	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,80		
87М/сж		Ши из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57		
260М/сж		Гуляш из говядины*	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17		
143М/сж		Рагу из овощей	150	3,00	8,10	16,67	152,81	0,13	34,68		2,09	49,67	79,73	34,36	1,18		
342М/сж		Компот из вишни	180	0,43	0,07	22,22	91,95	0,01	5,40		0,11	13,32	10,80	9,36	0,23		
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед				24,82	30,03	84,68	709,70	0,39	76,88	23,80	8,25	152,42	373,86	122,08	6,92		
Всего за Четверг-2				50,07	56,11	166,61	1380,17	0,58	89,49	166,25	11,06	592,14	808,80	193,31	11,94		
Пятница-2																	
Завтрак																	
71М		Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10		
239М/331М/сж		Тефтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61		2,64	39,30	116,17	21,00	0,67		
312М/сж		Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94		0,17	45,14	97,47	33,11	1,22		
6/Н/сж		Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00		0,19	3,00	0,85	0,85	0,18		
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак				17,03	13,48	67,36	463,08	0,40	80,33	80,35	3,02	158,84	275,42	62,56	2,66		
Обед																	
51М/сж		Салат из свежеты с курагой и изюмом	60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,02	4,62		1,55	24,65	28,95	14,73	0,85		
96М/сж		Рассольник Ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44		1,47	16,68	61,93	22,35	0,87		
288М/330М/сж		Куры тушеные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54		0,74	21,68	129,08	15,74	1,27		
171М/сж		Каша гречневая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29			0,60	15,93	201,68	134,07	4,51		

День/неделя	№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак	71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00		2,80	0,10			
	255М/332М/сж	Печень по-строгановски	90	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5 509,15	2,47	23,79	226,57		15,10	4,79			
	302М/сж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16		27,03	0,55			
	61/сж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85		0,85	0,18			
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93		4,80	0,48			
Итого за Завтрак				19,92	13,19	81,17	527,33	0,35	74,84	5 564,00	2,93	103,90	370,51		50,58	6,10			
Обед																			
	60М/сж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27		16,69	0,63			
	95М/сж	Рассолыник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94		23,53	0,94			
	230К/сж	Омлет с ветчиной и картофелем	200	20,56	22,14	11,26	326,93	0,19	10,23	310,05	1,67	125,93	298,78		31,62	4,10			
		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60		7,20	2,52			
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80		13,20	0,80			
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40		14,10	1,17			
Итого за Обед				30,30	30,60	75,28	703,05	0,46	71,67	316,75	6,06	193,79	479,79		106,34	10,17			
Всего за Пятница-3				50,21	43,79	156,45	1 230,38	0,81	146,51	5 880,75	9,00	297,69	850,30		156,92	16,27			
НЕДЕЛЯ 4																			
Понедельник-4																			
Завтрак																			
	71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20		4,00	0,18			
	274М/331М/сж	Зразы рубленые	120	13,05	17,26	15,54	270,38	0,11	10,68	28,75	3,76	41,46	154,68		25,98	2,45			
	309М/сж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24		8,55	0,86			
	377М/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56		5,12	0,88			
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93		4,80	0,48			
Итого за Завтрак				22,21	21,29	83,43	616,59	0,28	18,98	40,75	4,74	131,50	271,60		48,44	4,85			
Обед																			
	42М/сж	Салат картофельный с соевым соусом и зеленым горошком	60	1,08	3,16	6,19	57,89	0,05	8,20		1,39	9,25	29,34		11,61	0,46			

День/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
82М/сж		Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,61	3,13	10,17	76,08	0,05	17,95		1,49	31,12	42,24	20,82	0,99				
		Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02				
240М/сж		Фрикадельки рыбные с соусом	90	8,12	2,60	7,38	85,82	0,08	2,61	27,45	0,56	42,11	117,66	19,61	0,69				
125М/сж		Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36				
349М/сж		Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62				
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Обед				19,89	15,42	100,80	622,56	0,50	58,92	59,25	5,85	159,36	391,33	133,17	6,11				
Всего за Понедельник-4				42,10	36,70	184,22	1 239,15	0,78	77,90	100,00	10,58	290,85	662,93	181,61	10,96				
Вторник-4																			
Завтрак																			
120М/сж		Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37				
15М		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15				
		Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
423М/сж		Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71				
		Батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24				
382М/сж		Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00				
Итого за Завтрак				17,50	15,10	83,90	547,75	0,38	16,69	74,77	1,91	466,62	403,25	77,66	5,78				
Обед																			
109К		Салат фруктовый	60	0,79	0,34	5,06	29,94	0,01	30,67	1,20	0,10	27,96	17,40	8,88	0,68				
103М/сж		Суп картофельный с вермишелью	200	3,62	3,49	16,70	113,05	0,10	13,39	4,90	1,13	17,09	63,34	21,17	0,94				
311К/сж		Гуляш из мяса птицы	90	12,75	3,35	2,46	79,88	0,08	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84				
171М/сж		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51				
350М/сж		Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28				
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				

Дни/неделя	№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Итого за Обед																		
Всего за Вторник-4					30,97	14,53	114,43	700,24	0,61	82,31	57,10	3,38	101,51	466,00	209,94	9,22		
Среда-4					48,48	29,64	198,33	1 247,99	0,99	99,00	131,87	5,29	568,12	869,25	287,60	14,99		
Завтрак																		
71М																		
Огурец свежий					20													
291М/сжж					0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10		
Плов из птицы (индейка)					200	21,64	26,51	476,30	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	269,40	49,95	2,08		
61Н/сжж					180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18		
Чай из шиповника																		
Батон йодированный					50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00		85,00	68,67	6,00	0,60		
Итого за Завтрак																		
Обед					25,75	28,00	77,08	667,39	0,19	56,58	49,95	3,44	116,92	344,92	59,60	2,97		
73М/сжж																		
Кира кабачковая					60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30							
98М/сжж																		
Сул крестьянский с крупой на курином бульоне					200	2,82	4,38	8,26	84,25	0,06	16,14	4,90	1,45	23,90	49,41	17,47	0,69	
255М/сжж																		
Жаркое по-домашнему (свинина)					200	14,78	22,27	20,81	343,63	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,90	
473К/сжж					180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45	
Хлеб пшеничный					40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Хлеб ржано-пшеничный					30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
Итого за Обед																		
Всего за Среда-4					24,19	29,77	82,08	697,95	0,83	132,49	63,89	6,71	102,78	379,13	113,11	6,60		
Четверг-4					49,94	57,77	159,16	1 365,33	1,02	189,07	113,84	10,15	219,70	724,04	172,71	9,56		
Завтрак																		
206К/сжж																		
Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным					200	10,1	7,18	61,91	354,34	0,08	1,74	24,78	1,58	66,42	160,81	40,29	1,07	
15М																		
Сыр порционный					15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	
419К/сжж																		
Фрукты (мандарины)					200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20		
Кофейный напиток из цикория с молоком					180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13	
Батон йодированный					40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80		68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак					20,942	14,85	110,01	666,07	0,289	79,308	70,08	2,055	484,02	442,943	88,96	2,02		

День/неделя № реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Итого за Обед			29,90	27,48	126,05	874,90	0,44	82,96	105,40	3,89	115,89	422,76	130,57	12,07		
Всего за Пятница-4			49,16	41,23	194,93	1 353,71	0,81	113,64	139,90	7,34	308,53	785,57	222,84	15,93		
Итого			1043	877	3606	26535	17	2409	22428	178	8526	16682	4348	256		

*Рекомендуется замена блюд из говядины на блюда из мяса кролика исходя из нормы замены согласно таблице замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом ихпищевой ценности (Приложение 3).