

"Утверждаю"

ИП Ларина Т.Я.



"Согласовано"

Начальнику ТО Роспотребнадзора по РО в г. Азове, Азовском, Зерноградском, Кагальницком районах

Гарькавая И.Н.



"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ № 5



### Примерное меню

на оказание услуг по льготному питанию учащихся МБОУ СОШ № 5 г. Азова. Возрастная категория: с 12 лет и старше. Сезон: осенне- зимний (завтрак) - 1 раз в день

№ рецеп.	№ п/п	Наименование блюд	Выход в гр	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. Цен. Ккал	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, м г	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг	Витами н А, мг	Витами н В1, мг	Витами н Е, мг	Витами н РР, мг	Витами н С, мг
<b>1-я неделя</b>																		
<b>Понедельник</b>																		
т.11/1994	1	Сосиска отварная Губернская	100	15,200	15,000	57,800	321,150	13,114	72,367	12,218	16,774	52,496	0,918	0,014	0,095	0,067	0,814	0,000
т.11/1994	2	Сыр твердый	20	4,500	7,100	0,700	49,800	220,000	20,000	208,000	10,000	108,000	0,240	0,043	0,007	0,100	0,040	0,560
	ТУ	3	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
629/1994	4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
	5	Яблоко свежее	100	0,600	0,600	11,000	65,500	39,000	417,000	24,000	13,500	16,500	3,300	0,005	0,045	0,300	0,450	15,000
		итого:		<b>22,733</b>	<b>23,007</b>	<b>99,170</b>	<b>668,450</b>	<b>386,434</b>	<b>561,127</b>	<b>254,218</b>	<b>51,014</b>	<b>204,636</b>	<b>5,145</b>	<b>0,062</b>	<b>0,190</b>	<b>0,524</b>	<b>1,791</b>	<b>18,360</b>
<b>Вторник</b>																		
257/1994	1	Каша рисовая вязкая на молоке	220	14,300	15,400	53,200	332,010	498,250	203,254	146,157	33,155	155,865	0,473	0,068	0,068	0,440	0,653	1,486
	ТУ	2	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
т.33/1981	3	Сыр твердый	20	4,500	7,100	0,700	49,800	220,000	20,000	208,000	10,000	108,000	0,240	0,043	0,007	0,100	0,040	0,560
629/1994	4	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
	5	Апельсин	100	1,350	0,300	12,150	64,500	19,500	295,500	51,000	19,500	34,500	0,450	0,006	0,060	0,300	0,000	90,000
		итого:		<b>22,583</b>	<b>23,107</b>	<b>95,720</b>	<b>678,310</b>	<b>852,070</b>	<b>570,514</b>	<b>415,157</b>	<b>73,395</b>	<b>326,005</b>	<b>1,850</b>	<b>0,117</b>	<b>0,178</b>	<b>0,897</b>	<b>1,180</b>	<b>94,846</b>
<b>Среда</b>																		
297/1994	1	Запеканка из творога	220	20,300	13,200	56,100	420,800	0,006	0,260	154,297	30,228	285,106	0,850	0,146	0,058	1,980	0,000	0,410
41/1994	2	Молоко сгущеное	20	0,120	10,000	0,195	96,000	1,050	2,250	1,800	0,030	2,850	0,030	0,088	0,000	0,040	0,008	0,000

590/1994	3	Кисель плодово-ягодный	200	0,020	0,000	12,060	41,030	6,000	76,000	22,000	6,000	18,000	0,200	0,004	0,000	0,200	0,200	4,400
	4	Банан	100	2,250	0,750	31,500	121,000	46,500	522,000	12,000	63,000	42,000	0,900	0,015	0,060	0,600	0,900	15,000
		<b>Итого:</b>		<b>22,690</b>	<b>23,950</b>	<b>99,855</b>	<b>678,830</b>	<b>53,556</b>	<b>600,510</b>	<b>190,097</b>	<b>99,258</b>	<b>347,956</b>	<b>1,980</b>	<b>0,253</b>	<b>0,118</b>	<b>2,820</b>	<b>1,108</b>	<b>19,810</b>
		<b>Четверг</b>																
284/1994	1	Омлет натуральный	200	21,460	16,530	67,800	411,460	233,428	298,190	153,520	26,320	345,800	3,860	0,412	0,129	7,000	0,352	0,742
	ТУ	2	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
41/1994	3	Масло сливочное	15	0,120	10,000	0,195	96,000	1,050	2,250	1,800	0,030	2,850	0,030	0,088	0,000	0,348	0,008	0,000
629/1994	4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
	5	Мандарин	100	3,960	0,360	9,300	42,200	18,000	232,500	52,500	16,500	25,500	0,150	0,008	0,090	0,300	0,300	57,000
		<b>Итого:</b>		<b>27,973</b>	<b>27,197</b>	<b>106,965</b>	<b>781,660</b>	<b>366,798</b>	<b>584,700</b>	<b>217,820</b>	<b>53,590</b>	<b>401,790</b>	<b>4,727</b>	<b>0,508</b>	<b>0,262</b>	<b>7,705</b>	<b>1,147</b>	<b>60,542</b>
		<b>Пятница</b>																
254/1994	1	Макароны запеченные с сыром	250	21,800	12,400	69,350	449,860	14,254	78,660	13,280	18,233	57,061	0,998	0,015	0,103	1,658	0,884	0,000
41/1994	2	Масло сливочное	15	0,120	10,000	0,195	96,000	1,050	2,250	1,800	0,030	2,850	0,030	0,088	0,000	0,348	0,008	0,000
629/1994	4	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
	ТУ	4	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
	5	Яблоко свежее	100	0,600	0,600	11,000	65,500	39,000	417,000	24,000	13,500	16,500	3,300	0,005	0,045	0,300	0,450	15,000
		<b>Итого:</b>		<b>24,953</b>	<b>23,307</b>	<b>110,215</b>	<b>843,360</b>	<b>168,624</b>	<b>549,670</b>	<b>49,080</b>	<b>42,503</b>	<b>104,051</b>	<b>5,015</b>	<b>0,108</b>	<b>0,191</b>	<b>2,363</b>	<b>1,829</b>	<b>17,800</b>
		<b>Суббота</b>																
460/1994	1	Котлета рубленая из птицы	100	11,900	14,980	25,100	214,100	324,375	171,563	92,725	21,250	115,925	1,688	0,055	0,093	1,800	5,438	0,625
257/1994	2	Каша пшеничная с маслом	200	6,015	4,100	34,250	192,000	756,000	174,000	44,000	48,000	198,000	3,400	0,000	0,160	0,931	2,000	0,000
75/1994	3	Икра свекольная	100	2,348	4,020	12,090	100,036	34,590	421,380	38,240	29,630	60,790	1,769	0,000	0,029	3,300	0,294	6,720
	ТУ	4	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
590/1994	3	Кисель плодово-ягодный	200	0,020	0,000	12,060	41,030	6,000	76,000	22,000	6,000	18,000	0,200	0,004	0,000	0,200	0,200	4,400
		<b>Итого:</b>		<b>22,653</b>	<b>23,400</b>	<b>97,990</b>	<b>618,166</b>	<b>1234,365</b>	<b>882,843</b>	<b>203,865</b>	<b>114,780</b>	<b>418,815</b>	<b>7,657</b>	<b>0,059</b>	<b>0,322</b>	<b>6,288</b>	<b>8,412</b>	<b>11,745</b>
<b>2-я неделя</b>																		
		<b>Понедельник</b>																
1/1994	1	Сосиска отварная Губернская	100	15,200	15,000	57,800	321,150	13,114	72,367	12,218	16,774	52,496	0,918	0,014	0,095	0,067	0,814	0,000
1994	2	Сыр твердый	20	4,500	7,100	0,700	49,800	220,000	20,000	208,000	10,000	108,000	0,240	0,043	0,007	0,100	0,040	0,560
	3	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
	4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
	5	Яблоко свежее	100	0,600	0,600	11,000	65,500	39,000	417,000	24,000	13,500	16,500	3,300	0,005	0,045	0,300	0,450	15,000
		<b>Итого:</b>		<b>22,733</b>	<b>23,007</b>	<b>99,170</b>	<b>668,450</b>	<b>386,434</b>	<b>561,127</b>	<b>254,218</b>	<b>51,014</b>	<b>204,636</b>	<b>5,145</b>	<b>0,062</b>	<b>0,190</b>	<b>0,524</b>	<b>1,791</b>	<b>18,360</b>



		Вторник																
257/1994	1	Каша рисовая вязкая на молоке	220	14,300	15,400	53,200	332,010	498,250	203,254	146,157	33,155	155,865	0,473	0,068	0,068	0,440	0,653	1,486
ТУ	2	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
т.33/1981	3	Сыр твердый	20	4,500	7,100	0,700	49,800	220,000	20,000	208,000	10,000	108,000	0,240	0,043	0,007	0,100	0,040	0,560
629/1994	4	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
	5	Апельсин	100	1,350	0,300	12,150	64,500	19,500	295,500	51,000	19,500	34,500	0,450	0,006	0,060	0,300	0,000	90,000
		итого:		<b>22,583</b>	<b>23,107</b>	<b>95,720</b>	<b>678,310</b>	<b>852,070</b>	<b>570,514</b>	<b>415,157</b>	<b>73,395</b>	<b>326,005</b>	<b>1,850</b>	<b>0,117</b>	<b>0,178</b>	<b>0,897</b>	<b>1,180</b>	<b>94,846</b>
		Среда																
297/1994	1	Запеканка из творога	220	20,300	13,200	56,100	420,800	0,006	0,260	154,297	30,228	285,106	0,850	0,146	0,058	1,980	0,000	0,410
41/1994	2	Молоко сгущеное	20	0,120	10,000	0,195	96,000	1,050	2,250	1,800	0,030	2,850	0,030	0,088	0,000	0,040	0,008	0,000
590/1994	3	Кисель плодово-ягодный	200	0,020	0,000	12,060	41,030	6,000	76,000	22,000	6,000	18,000	0,200	0,004	0,000	0,200	0,200	4,400
	4	Банан	100	2,250	0,750	31,500	121,000	46,500	522,000	12,000	63,000	42,000	0,900	0,015	0,060	0,600	0,900	15,000
		итого:		<b>22,690</b>	<b>23,950</b>	<b>99,855</b>	<b>678,830</b>	<b>53,556</b>	<b>600,510</b>	<b>190,097</b>	<b>99,258</b>	<b>347,956</b>	<b>1,980</b>	<b>0,253</b>	<b>0,118</b>	<b>2,820</b>	<b>1,108</b>	<b>19,810</b>
		Четверг																
284/1994	1	Омлет натуральный	200	21,460	16,530	67,800	411,460	233,428	298,190	153,520	26,320	345,800	3,860	0,412	0,129	7,000	0,352	0,742
ТУ	2	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
41/1994	3	Масло сливочное	15	0,120	10,000	0,195	96,000	1,050	2,250	1,800	0,030	2,850	0,030	0,088	0,000	0,348	0,008	0,000
629/1994	4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
	5	Мандарин	100	3,960	0,360	9,300	42,200	18,000	232,500	52,500	16,500	25,500	0,150	0,008	0,090	0,300	0,300	57,000
		итого:		<b>27,973</b>	<b>27,197</b>	<b>106,965</b>	<b>781,660</b>	<b>366,798</b>	<b>584,700</b>	<b>217,820</b>	<b>53,590</b>	<b>401,790</b>	<b>4,727</b>	<b>0,508</b>	<b>0,262</b>	<b>7,705</b>	<b>1,147</b>	<b>60,542</b>
		Пятница																
254/1994	1	Макаронны запеченные с сыром	250	21,800	12,400	69,350	449,860	14,254	78,660	13,280	18,233	57,061	0,998	0,015	0,103	1,658	0,884	0,000
41/1994	2	Масло сливочное	15	0,120	10,000	0,195	96,000	1,050	2,250	1,800	0,030	2,850	0,030	0,088	0,000	0,348	0,008	0,000
629/1994	4	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
ТУ	4	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
	5	Яблоко свежее	100	0,600	0,600	11,000	65,500	39,000	417,000	24,000	13,500	16,500	3,300	0,005	0,045	0,300	0,450	15,000
		итого:		<b>24,953</b>	<b>23,307</b>	<b>110,215</b>	<b>843,360</b>	<b>168,624</b>	<b>549,670</b>	<b>49,080</b>	<b>42,503</b>	<b>104,051</b>	<b>5,015</b>	<b>0,108</b>	<b>0,191</b>	<b>2,363</b>	<b>1,829</b>	<b>17,800</b>
		Суббота																
1994	1	Котлета рубленая из птицы	100	11,900	14,980	25,100	214,100	324,375	171,563	92,725	21,250	115,925	1,688	0,055	0,093	1,800	5,438	0,625
994	2	Каша пшеничная с маслом	200	6,015	4,100	34,250	192,000	756,000	174,000	44,000	48,000	198,000	3,400	0,000	0,160	0,931	2,000	0,000
94	3	Икра свекольная	100	2,348	4,020	12,090	100,036	34,590	421,380	38,240	29,630	60,790	1,769	0,000	0,029	3,300	0,294	6,720
	4	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000

590/1994	з	Кисель плодово-ягодный	200	0,020	0,000	12,060	41,030	6,000	76,000	22,000	6,000	18,000	0,200	0,004	0,000	0,200	0,200	4,400
		ИТОГО:		22,653	23,400	97,990	618,166	1234,365	882,843	203,865	114,780	418,815	7,657	0,059	0,322	6,288	8,412	11,745
		<b>ИТОГО за 12 дней:</b>		<b>287,17</b>	<b>287,94</b>	<b>1 219,83</b>	<b>8 537,55</b>	<b>6 123,69</b>	<b>7 498,73</b>	<b>2 660,47</b>	<b>869,08</b>	<b>3 606,51</b>	<b>52,75</b>	<b>2,21</b>	<b>2,52</b>	<b>41,19</b>	<b>30,93</b>	<b>446,21</b>
		Средняя эн.ценность в 1 день		23,93	23,99	101,65	711,46	510,31	624,89	221,71	72,42	300,54	4,40	0,18	0,21	3,43	2,58	37,18

Использован Сборник технологических нормативов "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" ТОО "Пчелка", Москва, 1994г.

Составители: Ананина В.А., Акибы С.Л., Лапшина В.Т., Малыгина Р.М., Пробченкова Т.М., Соколова В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясюченя З.И.

Под редакцией Ф.Л.МАРЧУКА

**Витаминизация блюд проводится согласно пункта IX (Приложения 4) СанПин 2.4.5.2409-08.**

Прошито, пронумеровано и

скреплено печатью 4 листов

ИП Ларина Т.Я.





"Утверждаю"

ИП Ларина Т.Я.



### Примерное меню

на оказание услуг по двухразовому питанию учащихся с ограниченными возможностями здоровья в МБОУ СОШ № 5 г. Азова.

№ рецеп.	№ п/п	Наименование блюд	Выход в гр	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. Цен. Ккал	Натрий, мг	Калий, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Железо, мг	Витами н А, мг	Витами н В1, мг	Витами н Е, мг	Витами н РР, мг	Витами н С, мг
<b>1-я неделя</b>																		
<b>Понедельник</b>																		
<b>Завтрак:</b>																		
11/1994	1	Сосиска отварная Губернская	100	15,200	15,000	57,800	321,150	13,114	72,367	12,218	16,774	52,496	0,918	0,014	0,095	0,067	0,814	0,000
29/1994	2	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
<b>Обед:</b>																		
10/1994	1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,899	5,367	12,915	105,674	122,875	316,875	42,050	24,875	50,050	1,083	0,000	0,052	0,050	0,418	10,538
ТУ	2	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
90/1994	3	Кисель плодово-ягодный	200	0,020	0,000	12,060	41,030	6,000	76,000	22,000	6,000	18,000	0,200	0,004	0,000	0,200	0,200	4,400
87/1994	4	Пирожок печеный сдобный с яблоками	75	4,373	4,815	36,088	204,998	146,753	124,625	16,253	17,125	43,625	1,350	0,035	0,075	0,050	0,825	0,313
<b>Итого:</b>				<b>23,925</b>	<b>25,489</b>	<b>148,533</b>	<b>904,852</b>	<b>403,062</b>	<b>641,627</b>	<b>102,521</b>	<b>75,514</b>	<b>191,811</b>	<b>4,238</b>	<b>0,053</b>	<b>0,265</b>	<b>0,424</b>	<b>2,744</b>	<b>18,051</b>
<b>Вторник</b>																		
<b>Завтрак:</b>																		
57/1994	1	Каша рисовая вязкая на молоке	215	14,300	15,400	53,200	332,010	498,250	203,254	146,157	33,155	155,865	0,473	0,068	0,068	0,440	0,653	1,486
29/1994	2	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
<b>Обед:</b>																		
38/1994	1	Суп картофельный с горохом	250	5,480	4,740	19,740	132,000	123,600	505,370	43,840	40,300	37,200	2,020	0,020	0,230	0,080	1,230	15,250
ТУ	2	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
38/1994	3	Компот из сухофруктов	200	0,020	0,002	9,960	104,000	2,900	258,700	24,400	20,700	22,900	0,680	0,000	0,012	0,030	0,450	0,700

87/94	4	Пирожок печеный с картофелем	75	4,750	2,730	30,690	166,500	261,000	164,850	15,900	21,000	53,550	0,960	4,500	0,090	0,060	1,120	0,510
		итого:		26,983	23,179	143,260	966,510	1000,070	1183,934	240,297	125,895	297,155	4,820	4,588	0,443	0,667	3,940	20,746
		<b>Среда</b>																
		<b>Завтрак:</b>																
97/1994	1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/15	13,840	9,400	10,900	189,500	0,004	0,177	105,200	20,610	194,390	0,580	0,100	0,040	0,250	0,000	0,280
29/1994	2	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
		<b>Обед:</b>																
136/1994	1	Суп картофельный с рисом	250	2,140	4,480	17,460	121,000	122,620	469,270	17,620	25,020	18,200	0,894	0,020	0,106	0,064	1,182	16,500
ТУ	2	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
86/1994	3	Компот из свежих фруктов	200	0,020	0,002	9,960	104,000	2,900	258,700	24,400	20,700	22,900	0,680	0,000	0,012	0,030	0,450	0,700
87/1994	4	Пирожок печёный сдобный с повидлом	75	5,117	2,850	43,470	199,500	186,000	57,300	9,700	11,600	28,400	0,680	0,003	0,050	0,030	0,620	0,020
		итого:		23,550	17,039	111,460	846,000	425,844	837,207	166,920	88,670	291,530	3,521	0,123	0,251	0,431	2,739	20,300
		<b>Четверг</b>																
		<b>Завтрак:</b>																
84/1994	1	Омлет натуральный	105	10,865	14,285	2,010	180,065	122,550	156,550	80,600	13,820	181,550	2,028	0,216	0,068	0,402	0,185	0,390
ТУ	2	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
29/1994	3	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
		<b>Обед:</b>																
39/1994	1	Суп лапша с картофелем	250	2,863	4,560	20,730	139,000	122,420	472,000	19,720	27,525	17,350	0,990	0,020	0,102	0,063	1,113	16,500
ТУ	2	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
90/1994	3	Кисель плодово-ягодный	200	0,020	0,000	12,060	41,030	6,000	76,000	22,000	6,000	18,000	0,200	0,004	0,000	0,200	0,200	4,400
87/1994	4	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	7,515	8,298	29,703	227,960	75,375	27,917	17,375	7,000	24,300	0,300	0,018	0,025	0,038	0,292	0,005
		итого:		26,066	27,750	108,663	891,055	554,065	824,127	156,595	74,985	294,940	4,805	0,258	0,278	0,817	2,757	24,095
		<b>Пятница</b>																
		<b>Завтрак:</b>																
254/1994	1	Макароны запеченные с сыром	220	19,184	10,912	61,028	395,877	14,254	78,660	13,280	18,233	57,061	0,998	0,015	0,103	1,658	0,884	0,000
29/1994	2	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
		<b>Обед:</b>																
129/1994	1	Рассольник Ленинградский	250/10	2,787	5,500	17,620	133,000	28,890	499,450	25,950	25,900	26,542	1,020	0,015	0,106	0,074	1,182	17,260
ТУ	2	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000

588/1994	3	Компот из сухофруктов	200	0,020	0,002	9,960	104,000	2,900	258,700	24,400	20,700	22,900	0,680	0,000	0,012	0,030	0,450	0,700
	4	Корж молочный	75	3,600	10,875	33,750	245,325	40,874	109,210	62,300	25,012	46,512	1,057	0,022	0,113	0,123	1,006	0,150
		ИТОГО:		28,024	27,596	152,028	1 110,202	201,238	997,780	135,930	100,585	180,655	4,442	0,052	0,377	1,942	4,009	20,910
		<b>Суббота</b>																
		<b>Завтрак:</b>																
ТТК	1	Котлета в тесте	100	7,800	21,900	22,000	316,000	324,375	171,563	92,725	21,250	115,925	1,688	0,055	0,093	1,800	5,438	0,625
629/1994	2	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
		<b>Обед:</b>																
136/1994	1	Суп картофельный с пшеном	250	2,370	4,600	16,220	122,000	122,520	474,820	18,570	26,670	19,870	0,970	0,020	0,123	0,065	1,170	16,500
ТУ	2	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
586/1994	3	Компот из свежих фруктов	200	0,020	0,002	9,960	104,000	2,900	258,700	24,400	20,700	22,900	0,680	0,000	0,012	0,030	0,450	0,700
ТУ	4	Булочка с присыпкой	75	6,900	10,980	36,525	207,023	201,000	114,000	31,000	13,200	41,500	1,200	0,010	0,055	0,080	2,200	0,000
		ИТОГО:		19,523	37,789	114,375	981,023	765,115	1070,843	176,695	92,560	227,835	5,225	0,085	0,326	2,032	9,745	20,625

### 2-я неделя

		<b>Понедельник</b>																
		<b>Завтрак:</b>																
т.11/1994	1	Сосиска отварная Губернская	100	15,200	15,000	57,800	321,150	13,114	72,367	12,218	16,774	52,496	0,918	0,014	0,095	0,067	0,814	0,000
629/1994	2	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
		<b>Обед:</b>																
110/1994	1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,899	5,367	12,915	105,674	122,875	316,875	42,050	24,875	50,050	1,083	0,000	0,052	0,050	0,418	10,538
ТУ	2	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
590/1994	3	Кисель плодово-ягодный	200	0,020	0,000	12,060	41,030	6,000	76,000	22,000	6,000	18,000	0,200	0,004	0,000	0,200	0,200	4,400
687/1994	4	Пирожок печеный сдобный с яблоками	75	4,373	4,815	36,088	204,998	146,753	124,625	16,253	17,125	43,625	1,350	0,035	0,075	0,050	0,825	0,313
		ИТОГО:		23,925	25,489	148,533	904,852	403,062	641,627	102,521	75,514	191,811	4,238	0,053	0,265	0,424	2,744	18,051
		<b>Вторник</b>																
		<b>Завтрак:</b>																
257/1994	1	Каша рисовая вязкая на молоке	215	14,300	15,400	53,200	332,010	498,250	203,254	146,157	33,155	155,865	0,473	0,068	0,068	0,440	0,653	1,486
629/1994	2	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
		<b>Обед:</b>																
138/1994	1	Суп картофельный с горохом	250	5,480	4,740	19,740	132,000	123,600	505,370	43,840	40,300	37,200	2,020	0,020	0,230	0,080	1,230	15,250
ТУ	2	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
588/1994	3	Компот из сухофруктов	200	0,020	0,002	9,960	104,000	2,900	258,700	24,400	20,700	22,900	0,680	0,000	0,012	0,030	0,450	0,700



687/94	4	Пирожок печеный с картофелем	75	4,750	2,730	30,690	166,500	261,000	164,850	15,900	21,000	53,550	0,960	4,500	0,090	0,060	1,120	0,510
		итого:		26,983	23,179	143,260	966,510	1000,070	1183,934	240,297	125,895	297,155	4,820	4,588	0,443	0,667	3,940	20,746
		<b>Среда</b>																
		<b>Завтрак:</b>																
297/1994	1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/15	13,840	9,400	10,900	189,500	0,004	0,177	105,200	20,610	194,390	0,580	0,100	0,040	0,250	0,000	0,280
629/1994	2	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
		<b>Обед:</b>																
136/1994	1	Суп картофельный с рисом	250	2,140	4,480	17,460	121,000	122,620	469,270	17,620	25,020	18,200	0,894	0,020	0,106	0,064	1,182	16,500
ТУ	2	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
586/1994	3	Компот из свежих фруктов	200	0,020	0,002	9,960	104,000	2,900	258,700	24,400	20,700	22,900	0,680	0,000	0,012	0,030	0,450	0,700
687/1994	4	Пирожок печёный сдобный с повидлом	75	5,117	2,850	43,470	199,500	186,000	57,300	9,700	11,600	28,400	0,680	0,003	0,050	0,030	0,620	0,020
		итого:		23,550	17,039	111,460	846,000	425,844	837,207	166,920	88,670	291,530	3,521	0,123	0,251	0,431	2,739	20,300
		<b>Четверг</b>																
		<b>Завтрак:</b>																
284/1994	1	Омлет натуральный	105	10,865	14,285	2,010	180,065	122,550	156,550	80,600	13,820	181,550	2,028	0,216	0,068	0,402	0,185	0,390
ТУ	2	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
629/1994	3	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
		<b>Обед:</b>																
139/1994	1	Суп лапша с картофелем	250	2,863	4,560	20,730	139,000	122,420	472,000	19,720	27,525	17,350	0,990	0,020	0,102	0,063	1,113	16,500
ТУ	2	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
590/1994	3	Кисель плодово-ягодный	200	0,020	0,000	12,060	41,030	6,000	76,000	22,000	6,000	18,000	0,200	0,004	0,000	0,200	0,200	4,400
687/1994	4	Пирожок печёный сдобный с творогом	75	7,515	8,298	29,703	227,960	75,375	27,917	17,375	7,000	24,300	0,300	0,018	0,025	0,038	0,292	0,005
		итого:		26,066	27,750	108,663	891,055	554,065	824,127	156,595	74,985	294,940	4,805	0,258	0,278	0,817	2,757	24,095
		<b>Пятница</b>																
		<b>Завтрак:</b>																
254/1994	1	Макароны запеченные с сыром	220	19,184	10,912	61,028	395,877	14,254	78,660	13,280	18,233	57,061	0,998	0,015	0,103	1,658	0,884	0,000
529/1994	2	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
		<b>Обед:</b>																
129/1994	1	Рассольник Ленинградский	250/10	2,787	5,500	17,620	133,000	28,890	499,450	25,950	25,900	26,542	1,020	0,015	0,106	0,074	1,182	17,260
ТУ	2	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000

588/1994	3	Компот из сухофруктов	200	0,020	0,002	9,960	104,000	2,900	258,700	24,400	20,700	22,900	0,680	0,000	0,012	0,030	0,450	0,700
	4	Корж молочный	75	3,600	10,875	33,750	245,325	40,874	109,210	62,300	25,012	46,512	1,057	0,022	0,113	0,123	1,006	0,150
		итого:		28,024	27,596	152,028	1 110,202	201,238	997,780	135,930	100,585	180,655	4,442	0,052	0,377	1,942	4,009	20,910
		Суббота																
		Завтрак:																
ТТК	1	Котлета в тесте	100	7,800	21,900	22,000	316,000	324,375	171,563	92,725	21,250	115,925	1,688	0,055	0,093	1,800	5,438	0,625
629/1994	2	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	15,180	161,000	0,920	11,860	3,100	0,840	1,540	0,087	0,000	0,003	0,000	0,007	2,800
		Обед:																
136/1994	1	Суп картофельный с пшеном	250	2,370	4,600	16,220	122,000	122,520	474,820	18,570	26,670	19,870	0,970	0,020	0,123	0,065	1,170	16,500
ТУ	2	Хлеб пшеничный в/с	30	2,370	0,300	14,490	71,000	113,400	39,900	6,900	9,900	26,100	0,600	0,000	0,040	0,057	0,480	0,000
586/1994	3	Компот из свежих фруктов	200	0,020	0,002	9,960	104,000	2,900	258,700	24,400	20,700	22,900	0,680	0,000	0,012	0,030	0,450	0,700
ТУ	4	Булочка с присыпкой	75	6,900	10,980	36,525	207,023	201,000	114,000	31,000	13,200	41,500	1,200	0,010	0,055	0,080	2,200	0,000
		итого:		19,523	37,789	114,375	981,023	765,115	1070,843	176,695	92,560	227,835	5,225	0,085	0,326	2,032	9,745	20,625
		ИТОГО за 12 дней:		296,14	317,68	1 556,64	11 399,28	6 698,79	11 111,04	1 957,92	1 116,42	2 967,85	54,10	10,32	3,88	12,63	51,87	249,45
		Средняя эн.ценность в 1 день		24,68	26,47	129,72	949,94	558,23	925,92	163,16	93,03	247,32	4,51	0,86	0,32	1,05	4,32	20,79

Использован Сборник технологических нормативов "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" ТОО "Пчелка", Москва, 1994г.

Составители: Ананина В.А., Акибы С.Л., Лапшина В.Т., Малыгина Р.М., Пробченкова Т.М., Соколова В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясюченя З.И.

Под редакцией Ф.Л.МАРЧУКА

Витаминизация блюд проводится согласно пункта IX (Приложения 4) СанПин 2.4.5.2409-08.