

Согласованно

начальник отдела по надзору за условиями воспитания, обучения и питанием населения управления Роспотребнадзора по Омской области

М.Н. Бойко

Утверждаю

директорБОУ г. Омска «Горизонт»

Ирина Александровна Милакина

И.С. Милакина

Циклическое 24х - дневное меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4х классов на 2020 учебный год.

Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca		
	1 неделя (понедельник)															
	Завтрак															
215/2/2011	Омлет натуральный на молоке	155(150/5)	16,464	21,545	2,309	268,954	0,216	0,000	1,542	2,010	1,455	0,000	0,150	73,875		
тпп	Батон нарезной	30	1,980	0,270	13,980	66,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
1203/3/1998	Чай с сахаром	200(190/10)	0,200	0,000	10,049	38,490	0,000	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,150		
тпп	Фрукт свежий: Яблоко	180	0,720	0,000	20,340	82,800	0,018	18,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	28,800		
	Итого за Завтрак:	565	19,36	21,82	46,68	456,54	0,23	18,10	1,54	2,01	1,46	0,00	0,15	107,83		
	Обед															
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	40	0,280	0,000	0,720	4,000	0,000	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	9,200		
306/3/1998	Суп гороховый	250	5,900	5,440	20,960	152,850	0,071	11,500	0,000	3,483	1,940	0,000	0,200	45,900		
стр 483/2006	Соус "Бешамель"	50	1,288	2,809	2,971	42,545	0,000	0,000	0,015	0,000	0,388	0,000	0,040	2,690		
876/2/1998	Макароник с пенью	190(150/40)	17,606	13,998	46,038	370,000	0,293	20,976	4,959	7,339	0,388	0,000	0,040	21,196		
тпп	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,760	92,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	9,200		
1113/3/1998	Компот из сухофруктов с вит.С	200(185/15)	0,640	0,000	28,570	110,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,300		
	Итого за Обед:	770	28,75	22,61	118,02	772,50	0,36	36,48	4,97	10,82	2,72	0,00	0,28	88,49		
	Итого за день:	1335	48,12	44,42	164,70	1229,04	0,60	54,58	6,52	12,83	4,17	0,00	0,43	196,31		
	2 день (вторник)															
	Завтрак															
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	40	0,240	0,000	1,160	5,600	0,024	10,000	0,000	0,156	0,000	0,000	0,000	5,600		
848/3/1998.	Тефтели с говядиной тушеные в сметанном соусе	105(55/50)	8,808	12,278	11,891	197,580	0,034	1,703	0,028	2,141	1,426	0,000	0,147	32,511		
946/2/1998	Картофельное пюре на молоке с маслом	135(130/5)	2,817	4,584	19,924	131,342	0,133	22,230	0,030	0,111	0,840	0,000	0,087	15,915		
тпп	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,070	69,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900		
54-5гн-2020	Чай с черной смородиной с медом	200 (173/15/12)	0,384	0,000	11,156	43,559	0,029	33,819	2,605	0,729	41,850	150,060	4,107	220,301		
	Итого за Завтрак:	510	13,49	15,48	54,52	415,18	0,19	66,10	2,66	2,87	43,37	150,06	4,26	267,84		

Ирина Александровна Милакина

тип	Батон нарезной	25	1.650	0.225	11.650	55.250	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
54-5гн-2020	Чай с черной смородиной и облепихой с медом	200(173/15/12)	0.377	0.000	10.969	42.809	0.029	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
тип	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления****	30(1/30)	1.881	1.485	24.651	118.470	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	Итого за Завтрак:	455	17,49	11,49	104,46	659,33	0,15	39,28	20,38	1,90	45,65	150,71	4,24	398,61			
	Обед																
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	30	0.210	0.000	0.540	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
389/1/1998	Уха с круплой (филе горбуши)	200(185/15)	5.351	1.490	11.897	80.403	0.052	8.880	0.000	0.067	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	14.057
тип	Котлета куриная запеченая с	80(75/5)	11.430	12.248	9.446	193.723	0.000	0.000	0.030	0.670	0.970	0.000	0.100	5.450			
940/3/1998	Макаронные изделия отварные с	155(150/5)	5.362	4.083	38.344	202.138	0.087	0.000	0.030	1.070	0.291	0.000	0.030	11.732			
тип	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200			
1113/3/1998	Компот из сухофруктов с вит.С	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	110.700	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300			
	Итого за Обед:	705	26,03	18,18	107,56	682,36	0,14	11,88	0,06	1,81	1,26	0,00	0,13	47,64			
	Итого за день:	1160	43,53	29,67	212,02	1341,69	0,29	51,16	20,44	3,71	46,91	150,71	4,37	446,25			
	5 день (пятница)																
	Завтрак																
тип/1029/3/1998	Котлета с говядиной тушеная в томатном соусе	125(75/50)	11.627	11.049	12.348	200.827	0.003	0.360	0.000	2.574	0.970	0.000	0.100	7.851			
931/3/1998	Гречка отварная с маслом	135(130/5)	7.625	5.185	40.845	230.450	0.000	0.000	0.030	0.000	0.291	0.000	0.030	14.055			
8/3/1998	Бутерброд с маслом, сыром	45(30/5/10)	4.905	6.505	14.115	136.650	0.000	0.280	0.051	0.000	0.000	0.000	0.000	111.500			
1204/1998	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0.263	0.000	15.249	59.570	0.003	2.900	0.140	0.014	0.840	1.540	0.042	8.050			
	Итого за Завтрак:	505	24,42	22,74	82,56	627,50	0,01	3,54	0,22	2,59	2,10	1,54	0,17	141,46			
	Обед																
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	30	0.180	0.000	0.870	4.200	0.018	7.500	0.000	0.117	0.000	0.000	0.000	4.200			
282/3/1998	Щи из свежей капусты, с картофелем(со сметаной)**	255(250/5)	2.184	6.140	11.132	108.930	0.053	31.015	0.008	3.468	1.940	0.000	0.200	49.700			
828/3/1998	Плов с курицей(филе)	200(160/40)	16.790	19.631	45.093	413.001	0.055	1.440	0.000	4.844	0.776	0.000	0.080	28.184			
тип	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200			
54-1хн-2020	Компот из облепихи	200	0.225	0.000	25.327	97.260	0.008	50.000	62.500	1.250	7.500	2.250	0.350	5.980			
	Итого за Обед:	725	22,42	26,13	101,18	715,79	0,13	89,96	62,51	9,68	10,22	2,25	0,63	97,26			

	Итого за день:	1230	46,84	48,88	183,74	1343,29	0,14	93,50	62,73	12,27	12,32	3,79	0,80	238,72
	6 день (суббота)													
	Завтрак													
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	40	0,280	0,000	0,720	4,000	0,000	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	9,200
715/1998	Сосиска (для детского питания) отварная с маслом	45(1/40/5)	8,190	22,540	1,995	258,600	0,000	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	0,000	16,850
423/3/1998	Картофель отварной, с маслом	150(145/5)	3,062	4,224	25,966	152,917	0,180	29,967	0,030	0,150	0,502	0,000	0,052	18,096
тпп	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	14,070	69,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900
54-5гн-2020	Чай с черной смородиной с медом	200(173/15/12)	0,384	0,000	11,156	43,559	0,029	33,819	2,605	0,729	41,850	150,060	4,107	220,301
	Итого за Завтрак:	465	14,20	27,03	53,91	528,38	0,21	67,79	2,67	0,88	42,35	150,06	4,16	271,35
	Обед													
262/1998	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)**	255(250/5)	2,282	6,108	15,455	125,430	0,035	18,515	0,008	3,453	1,940	0,000	0,200	49,100
887/3/1998	Рагу из мяса птицы(филе)	250(200/50)	16,393	21,818	27,908	371,777	0,177	28,680	0,000	5,778	0,970	0,000	0,100	43,938
тпп	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,760	92,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	9,200
1131/3/1998	Кисель с вит .С	200	0,024	0,000	32,060	125,816	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,200
	Итого за Обед:	745	21,74	28,29	94,18	715,42	0,21	47,20	0,01	9,23	2,91	0,00	0,30	102,44
	Итого за день:	1210	35,94	55,32	148,09	1243,80	0,42	114,98	2,67	10,11	45,26	150,06	4,46	373,79
	2 неделя													
	7 день (понедельник)													
	Завтрак													
548/1/1998	Каша молочная с маслом***	155(150/5)	5,002	6,914	23,558	171,347	0,000	0,000	0,030	0,000	0,728	0,000	0,075	16,370
8/3/1998	Бутерброд с маслом, сыром	40(25/5/10)	4,275	6,460	11,695	122,600	0,000	0,280	0,051	0,000	0,000	0,000	0,000	104,600
1203/3/1998	Чай с сахаром	200(190/10)	0,200	0,000	10,049	38,490	0,000	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,150
тпп	Фрукт свежий: Яблоко	180	0,720	0,000	20,340	82,800	0,018	18,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	28,800
	Итого за Завтрак:	575	10,20	13,37	65,64	415,24	0,02	18,38	0,08	0,00	0,73	0,00	0,08	154,92
	Обед													
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	40	0,240	0,000	1,160	5,600	0,024	10,000	0,000	0,156	0,000	0,000	0,000	5,600
307/3/1998	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,840	2,596	22,145	120,278	0,118	16,500	0,000	1,842	0,970	0,000	0,100	22,450
тпп	Котлета куриная запеченая с	80(75/5)	11,430	12,248	9,446	193,723	0,000	0,000	0,030	0,670	0,970	0,000	0,100	5,450
946/2/1998	Картофельное пюре на молоке с	135(130/5)	2,817	4,584	19,924	131,342	0,133	22,230	0,030	0,111	0,840	0,000	0,087	15,915

	Итого за Завтрак:	550	19,69	24,57	86,27	636,11	0,10	8,85	0,04	2,94	1,09	0,00	0,11	30,82
	Обед													
87/2011	Суп с рыбными консервами	220(200/20)	5.504	7.789	16.231	160.563	0.092	14.182	0.000	2.535	1.323	0.000	0.136	23.015
тпп/1045/3/1	Тефтели с говяжьей тушеные в сметанном соусе с томатом	105(55/50)	7.625	9.612	7.709	152.022	0.000	0.038	0.020	1.876	0.679	0.000	0.070	14.604
423/3/1998	Картофель отварной, с маслом	145(140/5)	2.958	4.204	25.072	148.784	0.174	28.933	0.030	0.145	0.485	0.000	0.050	17.492
тпп	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
1131/3/1998	Кисель с вит. С	200	0.024	0.000	32.060	125.816	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.200
	Итого за Обед:	710	19,15	21,97	99,83	679,59	0,27	43,15	0,05	4,56	2,49	0,00	0,26	64,51
	Итого за день:	1260	38,84	46,53	186,11	1315,70	0,36	52,00	0,09	7,50	3,57	0,00	0,37	95,33
	10 день (четверг)													
	Завтрак													
620/3/1998	Запеканка из творога	155	23.773	8.868	22.368	471.458	0.080	0.744	0.206	3.461	0.501	0.000	0.052	230.042
1087/1998	Соус абрикосовый	50	0.138	0.000	33.565	127.160	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.600
тпп	Хлеб пшеничный	45	3.420	0.405	21.105	103.950	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	10.350
1204/1998	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0.263	0.000	15.249	59.570	0.003	2.900	0.140	0.014	0.840	1.540	0.042	8.050
	Итого за Завтрак:	450	27,59	9,27	92,29	762,14	0,08	3,64	0,35	3,48	1,34	1,54	0,09	249,04
	Обед													
282/3/1998	Щи из свежей капусты, с картофелем(со сметаной)**	255(250/5)	2.184	6.140	11.132	108.930	0.053	31.015	0.008	3.468	1.940	0.000	0.200	49.700
тпп/1040/3/1	Котлета рыбная (горбуша), запеченная в молочном соусе	125(75/50)	19.482	25.868	5.330	332.305	0.000	0.000	0.032	1.876	0.970	0.000	0.100	22.500
946/2/1998	Картофельное пюре с морковью на молоке с маслом	155(150/5)	3.151	4.663	20.884	136.959	0.143	22.260	0.030	0.300	0.970	0.000	0.100	31.712
тпп	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
1113/3/1998	Компот из кураги с вит. С	200(185/15)	0.500	0.000	28.150	110.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300
	Итого за Обед:	765	27,60	36,94	79,57	757,99	0,20	53,28	0,07	5,64	3,88	0,00	0,40	111,11
	Итого за день:	1215	55,19	46,22	171,85	1520,13	0,28	56,92	0,42	9,12	5,22	1,54	0,49	360,15
	11 день (пятница)													
	Завтрак													
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	40	0.280	0.000	0.720	4.000	0.000	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
715/1998	Колбасные изделия (для детского питания) отварные с маслом	55(50/5)	6.065	18.625	1.045	186.050	0.000	0.000	0.030	0.000	0.000	0.000	0.000	10.100
166/2011	Рис отварной с овощами, с	155(120/30/5)	3.536	3.919	35.847	183.938	0.055	1.720	0.030	0.411	0.970	0.000	0.100	26.450

54-1хн-2020	Компот из облепихи	200	0.225	0.000	25.327	97.260	0.008	50.000	62.500	1.250	7.500	2.250	0.350	5.980
	Итого за Обед:	765	17,25	33,14	101,56	775,97	0,15	69,52	62,57	4,98	10,28	2,25	0,64	77,18
	Итого за день:	1285	37,82	55,67	201,99	1482,98	0,24	100,28	65,17	9,38	16,48	2,31	1,00	225,31
	15 день (среда)													
	Завтрак													
25/635/1998	Овощи порционные (помидор)*	40	0.240	0.000	1.160	5.600	0.024	10.000	0.000	0.156	0.000	0.000	0.000	5.600
тпп/1040/3/1 998	Котлета рыбная(горбуша), запеченая в молочном соусе	125(75/50)	19.482	25.868	5.330	332.305	0.000	0.000	0.032	1.876	0.970	0.000	0.100	22.500
946/2/1998	Картофельное пюре на молоке с	150(145/5)	3.135	4.694	22.218	142.682	0.149	24.795	0.030	0.124	0.938	0.000	0.097	17.687
тпп	Хлеб пшеничный	25	1.900	0.225	11.725	57.750	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.750
54-13гн-	Чай с малиной с сахаром	200(172/15/13)	0.318	0.000	14.392	55.849	0.013	2.739	0.001	0.113	3.450	4.500	0.114	8.761
	Итого за Завтрак:	540	25,08	30,79	54,83	594,19	0,19	37,53	0,06	2,27	5,36	4,50	0,31	60,30
	Обед													
307/3/1998	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.840	2.596	22.145	120.278	0.118	16.500	0.000	1.842	0.970	0.000	0.100	22.450
827/3/1998.	Азу из говядины	200(160/40)	14.432	16.937	21.660	295.388	0.167	21.760	0.000	4.776	0.621	0.000	0.064	23.461
тпп	Хлеб пшеничный	50	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
1113/3/1998	Компот из сухофруктов с вит.С	200(185/15)	0.640	0.000	28.570	110.700	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300
	Итого за Обед:	750	21,71	19,98	95,83	641,87	0,29	38,26	0,00	6,62	1,59	0,00	0,16	57,71
	Итого за день:	1240	46,79	50,77	150,65	1236,05	0,47	75,79	0,06	8,89	6,95	4,50	0,48	118,01
	16 день (четверг)													
	Завтрак													
620/3/1998	Запеканка из творога	160	24.540	9.154	23.089	486.665	0.083	0.768	0.213	3.573	0.517	0.000	0.053	237.465
1090/319/98	Соус клоковенный	50	0.025	0.000	5.230	20.100	0.001	0.700	0.150	0.066	0.300	0.550	0.012	0.500
тпп	Батон нарезной	40	2.640	0.360	18.640	88.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
1203/3/1998г	Чай с сахаром	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	38.490	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.150
	Итого за Завтрак:	450	27,41	9,51	57,01	633,66	0,08	1,57	0,36	3,64	0,82	0,55	0,07	243,12
	Обед													
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	40	0.280	0.000	0.720	4.000	0.000	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
262/1998.	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)**	255(250/5)	2.282	6.108	15.455	125.430	0.035	18.515	0.008	3.453	1.940	0.000	0.200	49.100
тпп/1029/3/1 998	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	125(75/50)	11.941	11.448	13.249	203.760	0.003	0.360	0.000	2.574	0.970	0.000	0.100	7.851

537/3/1998	Перловка отварная рассыпчатая с маслом	135(130/5)	3.971	4.087	30.998	169.127	0.000	0.000	0.030	0.000	0.841	0.000	0.087	20.765
тпп	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
54-1хн-2020.	Компот вишневый	200	0.200	0.000	26.777	102.010	0.011	0.425	0.011	0.013	2.250	4.000	0.133	3.730
	Итого за Обед:	795	21,71	22,00	105,96	696,73	0,05	23,30	0,05	6,04	6,00	4,00	0,52	99,85
	Итого за день:	1245	49,12	31,52	162,97	1330,38	0,13	24,87	0,41	9,68	6,82	4,55	0,59	342,96
	17 день (пятница)													
	Завтрак													
748/3/1998	Печень по-строгановски	120(60/60)	16.520	15.346	4.268	226.936	0.266	29.349	7.323	6.081	1.164	0.000	0.120	19.944
940/3/1998	Макаронные изделия отварные с тпп	155(150/5)	5.362	4.083	38.344	202.138	0.087	0.000	0.030	1.070	0.291	0.000	0.030	11.732
1204/1998.	Хлеб пшеничный	25	1.900	0.225	11.725	57.750	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.750
тпп	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0.263	0.000	15.249	59.570	0.003	2.900	0.140	0.014	0.840	1.540	0.042	8.050
	Хлебобулочное слобное изделие без начинки (выпечка)	50	6.900	8.671	56.654	327.361	0.000	0.000	0.000	1.340	0.000	0.000	0.000	0.062
	Итого за Завтрак:	560	30,95	28,33	126,24	873,76	0,36	32,25	7,49	8,51	2,30	1,54	0,19	45,54
	Обед													
25/635/1998.	Овощи порционные (помидор)*	40	0.240	0.000	1.160	5.600	0.024	10.000	0.000	0.156	0.000	0.000	0.000	5.600
389/1/1998	Уха с крупой (филе горбуши)	220(200/20)	6.754	1.934	12.862	93.708	0.056	9.600	0.000	0.072	0.000	0.000	0.000	16.120
887/3/1998	Рагу из мяса птицы(филе)	200(160/40)	13.114	17.454	22.326	297.422	0.141	22.944	0.000	4.622	0.776	0.000	0.080	35.150
тпп	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
1131/3/1998	Кисель с виг .С	200	0.024	0.000	32.060	125.816	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.200
	Итого за Обед:	700	23,17	19,75	87,17	614,95	0,22	42,54	0,00	4,85	0,78	0,00	0,08	66,27
	Итого за день:	1260	54,12	48,08	213,41	1488,70	0,58	74,79	7,49	13,36	3,07	1,54	0,27	111,81
	18 день (суббота)													
	Завтрак													
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	30	0.210	0.000	0.540	3.000	0.000	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
715/1998	Колбасные изделия(для детского питания) отварные с маслом	55(50/5)	6.065	18.625	1.045	186.050	0.000	0.000	0.030	0.000	0.000	0.000	0.000	10.100
931/3/1998.	Гречка отварная с маслом	135(130/5)	7.625	5.185	40.845	230.450	0.000	0.000	0.030	0.000	0.291	0.000	0.030	14.055
тпп	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
1203/3/1998г	Чай с сахаром	200(190/10)	0.200	0.000	10.049	38.490	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.150

тип	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления****	40(1/40)	2.170	9.415	19.880	173.600	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
1	Итого за Завтрак:	490	18,55	33,50	86,43	700,89	0,00	3,10	0,06	0,00	0,29	0,00	0,03	43,11				
	Обед																	
130/3/1998 0	Салат из белокочанной капусты*	50	0,803	2,501	5,13	45,137	0,004	18,32	0,000	1,715	0,243	0,000	0,025	23,727				
95/2018 2	Свекольник (со сметаной)	255(250/5)	2.669	6.195	17.258	135.280	0.068	16.265	0.008	3.452	1.213	0.000	0.125	39.513				
828/3/1998 1	Плов с курицей(филе)	200(160/40)	16.790	19.631	45.093	413.001	0.055	1.440	0.000	4.844	0.776	0.000	0.080	28.184				
тип	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900				
1113/3/19980	Компот из кураги с вит. С	200(185/15)	0.500	0.000	28.150	110.500	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.300				
2	Итого за Обед:	735	23,04	28,60	109,67	773,22	0,13	36,03	0,01	10,01	2,23	0,00	0,23	98,62				
4	Итого за день:	1225	41,59	62,09	196,10	1474,11	0,13	39,13	0,07	10,01	2,52	0,00	0,26	141,73				
	4 неделя																	
	19 день (понедельник)																	
	Завтрак																	
548/1/1998 5	Каша молочная с маслом***	155(150/5)	5.962	5.805	32.476	204.002	0.000	0.000	0.030	0.000	0.728	0.000	0.075	4.388				
тип	Батон нарезной	30	1.980	0.270	13.980	66.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000				
54-5гн-20200	Чай с черной смородиной с	200(173/15/12)	0.384	0.000	11.156	43.559	0.029	33.819	2.605	0.729	41.850	150.060	4.107	220.301				
тип	Фрукт свежий: Яблоко	180	0.720	0.000	20.340	82.800	0.018	18.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	28.800				
	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления****	30(1/30)	1.881	1.485	24.651	118.470	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000				
1	Итого за Завтрак:	595	10,93	7,56	102,60	515,13	0,05	51,82	2,64	0,73	42,58	150,06	4,18	253,49				
	Обед																	
25/635/19980	Овощи порционные (помидор)*	35	0.210	0.000	1.015	4.900	0.021	8.750	0.000	0.137	0.000	0.000	0.000	4.900				
304/3/1998 3	Суп картофельный с пшеном	250	3.100	3.115	22.420	127.175	0.107	17.500	0.000	1.838	1.940	0.000	0.200	28.600				
54-10м-20204	Капуста тушеная с мясом птицы	200(160/40)	14.713	19.004	13.264	281.215	0.006	83.002	0.000	5.395	0.776	0.000	0.080	105.332				
тип	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200				
54-1хн-20200	Компот клюквенный	200	0.125	0.000	25.152	96.760	0.003	3.500	0.750	0.330	1.500	2.750	0.058	2.480				
2	Итого за Обед:	725	21,19	22,48	80,61	602,45	0,14	112,75	0,75	7,70	4,22	2,75	0,34	150,51				
3	Итого за день:	1320	32,12	30,04	183,21	1117,58	0,18	164,57	3,39	8,43	46,79	152,81	4,52	404,00				

тпп/1045/3/1 998	Фрикадельки с говядиной тушеные в сметанном соусе с томатом	100(50/50)	9.977	8.083	7.498	146.927	0.000	0.038	0.020	0.670	0.388	0.000	0.040	13.365
445/3/1998	Рагу из овощей	160	3.727	7.709	23.163	174.791	0.120	47.088	0.000	5.276	2.483	0.000	0.256	75.043
тпп	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
54-1хн-2020.	Компот вишневый	200	0.200	0.000	26.777	102.010	0.011	0.425	0.011	0.013	2.250	4.000	0.133	3.730
	Итого за Обед:	785	19,34	22,29	87,87	628,06	0,18	81,57	0,04	9,43	7,06	4,00	0,63	157,94
	Итого за день:	1235	38,40	39,72	158,68	1132,06	0,29	91,86	0,04	14,77	7,84	4,00	0,71	197,82
	24 день (суббота)													
	Завтрак													
тпп	Коплета куриная запеченная с	80(75/5)	11.430	12.248	9.446	193.723	0.000	0.000	0.030	0.670	0.970	0.000	0.100	5.450
440/3/1998	Капуста тушеная	150	3.577	0.552	16.725	83.455	0.005	77.700	0.000	0.386	0.485	0.000	0.050	88.315
тпп	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.070	69.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900
1204/1998	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0.263	0.000	15.249	59.570	0.003	2.900	0.140	0.014	0.840	1.540	0.042	8.050
тпп	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления***	40(1/40)	3.450	6.150	32.600	229.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	Итого за Завтрак:	505	21,00	19,22	88,09	635,05	0,01	80,60	0,17	1,07	2,30	1,54	0,19	108,72
	Обед													
76/2011	Рассольник ленинградский (со	255(250/5)	2.205	6.330	18.625	140.000	0.103	16.015	0.008	3.521	1.940	0.000	0.200	28.550
тпп/1044/3/1 998	Голубцы ленивые тушеные в соусе сметанном	125(75/50)	10.289	15.245	10.997	226.401	0.000	0.038	0.035	3.350	0.970	0.000	0.100	16.581
423/3/1998	Картофель отварной, с маслом	150(145/5)	3.062	4.224	25.966	152.917	0.180	29.967	0.030	0.150	0.502	0.000	0.052	18.096
тпп	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	92.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200
1131/3/1998	Кисель с ввт. С	200	0.024	0.000	32.060	125.816	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.200
	Итого за Обед:	770	18,62	26,16	106,41	737,53	0,28	46,02	0,07	7,02	3,41	0,00	0,35	72,63
	Итого за день:	1275	39,62	45,38	194,50	1372,58	0,29	126,62	0,24	8,09	5,71	1,54	0,54	181,34
	ИТОГО ЗА Завтрак:		478,30	526,62	1888,60	14627,62	2,26	571,02	63,57	54,42	249,24	768,90	23,68	3468,35
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД		19,93	21,94	78,69	609,48	0,09	23,79	2,65	2,27	10,39	32,04	0,99	144,51
	ИТОГО ЗА Обед:		534,74	571,11	2351,55	16510,29	4,58	1198,11	194,79	160,02	96,12	24,25	8,15	2152,84
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД (обед):		22,28	23,80	97,98	687,93	0,19	49,92	8,12	6,67	4,01	1,01	0,34	89,70

ИТОГОВА ПЕРИОД:	1013,05	1097,73	4240,14	31137,91	6,83	1769,13	258,36	214,44	345,37	793,15	31,83	5621,18
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:	42,21	45,74	176,67	1297,41	0,28	73,71	10,77	8,94	14,39	33,05	1,33	234,22
СООТНОШЕНИЕ:	1,00	1,08	4,19									

Примечание:

* - С ноября по декабрь 2020 года допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная

** - Допускается замена свежей капусты на квашенную

*** - Для приготовления молочной каши используется крупа рисовая, пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная.

**** - Мучные кондитерские изделия в потребительской упаковке промышленного изготовления: печенье, вафли, мини-кексы, пряники, коржики
С целью улучшения рациона питания, допускается увеличение выхода готовых блюд в пределах установленной стоимости

Литература (сборники рецептов):

Издательство "Дело и Сервис", Москва, 1998

Издательство "Дели принт", Москва, 2011

Издательство "Хлебродинформ", Москва, 2002

Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011

Издательство "Академия", Москва, 2014

Издательство "Харвест", Минск, 2006

Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016

Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2020

Издательство "Гидрометеозиздаг", Санкт-Петербург, 2000

Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018

Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976 под редакцией А.А. Покровского