УТВЕРЖДАЮ:
от Исполнителя:
Генеральный директор ООО «Тверской комбинат школьного питания»

_____ /Л.В.Османова/

СОГЛАСОВАНО:
от Заказчика:
Директор ГБОУ «РЦШО «Завидово»

_____ /Е.А.Кучина/

М.П.

Меню обедов
обучающихся из семей, находящихся в ТЖС 1-4 классов

Основание:

10. **Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20.**
11. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врач Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32.
12. **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.**
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Де Ли плюс 2015 года и 2017 года.

Сезон: осенне-зимний

г. Тверь

Приложение №1 к Описанию объекта закупки (техническому заданию)

ОБЕД ОБУЧАЮЩИХСЯ из семей, находящихся в ТЖС 1-4 классов

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День: первый

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10	0,01	2,40	0,60	-	19,50	22,50	11,50	0,70
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне с зеленью	205	2,31	4,20	9,61	113,82	0,07	6,70		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
	Сосиска отварная	90	9,90	21,51	0,34	234,50				0,54	17,28	88,74	9,54	1,10
309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		715	19,35	33,84	74,10	712,19	0,19	9,9	0,6	3,82	91,06	240,79	77,9	5,78

День: второй

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	5,40	75,06	0,02	5,80		2,70	18,70	25,90	11,70	0,50
99	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,60	79,60	0,06	8,30	1,90	1,27	27,88	39,40	16,60	0,60
291	Плов из мяса птицы	200	16,90	10,50	36,70	308,90	0,10	6,02	19,40	0,50	42,30	175,30	54,04	1,90
349	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		720	22,76	21,84	80,01	604,30	0,52	21,72	21,30	5,22	116,08	311,90	103,64	4,6

День:

третий

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энерг.ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,91	49,02	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне с зеленью	205	2,11	4,12	6,32	99,82	0,05	12,60		1,88	41,00	39,20	17,70	0,70
278,1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/30)	90	14,10	13,60	13,20	231,70	0,07	6,70		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,10
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	0,8
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	соль иодированная	1												
ИТОГО		725	25,95	23,1	111,21	755,87	0,26	22,01	0	9,75	102,28	240,55	122,66	4,76

День: четвертый

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00	0,04	8,50		1,92	41,40	43,68	20,90	0,98
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	90	10,5	10,5	3,2	149,4	0,04	0,6	27,1	0,45	27,3	71,1	10	0,63
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		740	23,83	23,11	76,90	643,80	0,14	20,80	27,10	12,72	120,22	384,11	190,43	7,52

День: пятый

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энерг.ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10	0,01	2,40	0,60	-	19,50	22,50	11,50	0,70
99	Суп овощной на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,30	76,20	0,06	8,30	1,90	1,27	27,88	39,40	16,60	0,60
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,70	18,90	437,70	0,4	7,70		3,50	32,80	205,90	48,96	3,40
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		720	19,15	42,02	61,31	704,74	0,81	20	0	5,52	107,38	339,1	98,36	6,3

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День: шестой

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	200	5,49	5,27	16,54	148,29	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
255	Печень по-строгановски (50/40)	90	14,04	10,20	3,20	139,90	0,10	5,04	2198,70	3,10	29,90	215,40	15,70	4,50
304	Рис отварной	150	3,65	5,74	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
349	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		740	26,46	21,79	86,18	650,27	0,69	8,65	2199	8,47	73,97	379,35	74,94	7,03

седьмой

День:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)	Минеральные вещества (мг.)

			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	3	4,8	50,1	0,01	2,4	0,6	-	19,5	22,5	11,5	0,7
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне с зеленью	205	2,11	4,12	6,33	99,82	0,05	12,6		1,88	41	39,2	17,7	0,7
234	Котлета или биточек рыбные	50	6,59	4,95	8,50	105,80	0,05	0,80	16,80	2,90	51,30	115,30	39,70	
329	Соус красный	40	1,44	4,52	4,96	66,36	0,016	0,16	0,16		38,20	6,32	32,90	0,14
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		720	16,63	22,03	84,99	637,23	0,306	34,12	27,1	5,53	212,98	320,21	149,15	4,47

День: восьмой

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)	Минеральные вещества (мг.)

			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02	0,03	2,01	-	4,34	15,50	31,70	21,60	0,40
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00	0,04	8,50		1,92	41,40	43,68	20,90	0,98
291	Плов из мяса птицы	200	16,90	10,50	36,70	308,90	0,10	6,02	19,40	0,50	42,30	175,30	54,04	1,90
349	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,63	10,40	56,00	0,02			0,52	12,20	56,60	13,20	1,60
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		700	21,64	15,31	70,7	553,52	0,19	18,13		7,28	122,5	310,08	111,14	4,91

День: девятый

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10	0,01	2,40	0,60	-	19,50	22,50	11,50	0,70

96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80	0,07	6,70		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	90	10,50	10,50	3,20	149,40	0,04	0,60	27,10	0,45	27,30	71,10	10,00	0,63
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		740	24,06	24,31	78,1	660,46	0,17	11,3	47,2	3,44	108,34	391,41	191,27	7,68

День: десятый

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	200	5,49	5,27	16,54	148,29	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7

297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40)	90	8,70	11,20	8,70	171,90	0,3	2,00	39,00	94,95	63,50	58,70	55,80	0,50
304	Рис отварной	150	3,65	5,74	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	36,68	79,38	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,43	3,44	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		710	19,92	24,83	110,9	687,51	0,58	112,1	30,2	105,59	110,31	182,38	94,68	3,12

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

(Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основные показатели дни по меню		пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
		Б		Ж		У			
1 день		19,34		33,84		74,09		711,99	
2 день		22,76		21,84		80,01		604,3	

3 день		25,94		23,1		111,23		755,85	
4 день		23,83		23,11		76,9		643,8	
5 день		19,15		42,02		61,31		704,74	
6 день		26,46		21,79		86,18		650,27	
7 день		16,62		22,03		84,98		637,21	
8 день		21,64		15,31		70,7		553,52	
9 день		24,06		24,31		78,1		660,46	
10 день		19,92		24,83		110,9		687,51	
Итого за весь период:		219,72		252,18		834,4		6609,65	
Итого в среднем за 1 день(прием пищи -обед)		21,972		25,218		83,44		660,965	
Обед составляет 30% от дневной нормы		30% от нормы 77 г составляет 23,1 г		30% от дневной нормы 79 г составляет 23.7 г		30% от дневной нормы 335 г составляет 100.5 г		30% от дневной нормы 2350 ккал составляет 705 ккал	

УТВЕРЖДАЮ:
от Исполнителя:
Генеральный директор ООО «Тверской комбинат школьного питания»

_____/Л.А.Османова/

СОГЛАСОВАНО:
от Заказчика:
Директор ГБОУ «РЦШО «Завидово»

_____/Е.А.Кучина/

М.П.

Меню обедов
обучающихся из семей, находящихся в ТЖС 5-11 классов

Основание:

13. **Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20.**
14. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врач Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32. ,
15. **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.**
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Де Ли плюс 2015 года и 2017 года.

Сезон: осенне-зимний

г. Тверь

ОБЕД ОБУЧАЮЩИХСЯ из семей, находящихся в ТЖС 5-11 классов

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День: первый

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	5,00	8,00	83,50	0,01	4,00	1,00	-	32,50	37,50	19,20	1,20
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне с зеленью	255	2,88	5,25	12,01	141,27	0,08	8,40		2,35	31,15	56,70	24,20	0,90
	Сосиска отварная	100	15,69	15,08	14,65	257,40	0,17	0,81	30,20	61,60	53,79	72,00	19,98	3,26
309	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,6	5,4	31,74	202,14	0,07			1,2	5,8	44,6	25,3	1,32
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		840	28.1	31,34	99,30	829,45	0,38	14,01	31,2	65,58	147,74	257,8	105,08	8,82

День: второй

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,40	10,00	7,30	125,10	0,31	9,60		4,50	31,16	43,16	19,50	0,83
99	Суп из овощей на курином бульоне	250	1,60	4,98	9,10	95,25	0,07	10,40	2,30	1,60	34,90	49,25	20,80	0,75
291	Плов из мяса птицы	250	21,10	13,12	44,60	381,60	0,13	7,50	24,25	0,60	52,80	219,10	67,55	1,40
349	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		860	27,85	29,43	91,31	742,69	0,85	29,10	26,55	7,45	146,06	382,81	129,15	4,58

День: третий

№ рец.	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества (г.)	Энерг.	Витамины (мг.)	Минеральные вещества (мг.)

	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70	0,04	3,35	-	7,20	25,80	52,80	36,00	0,60
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне с зеленью	255	2,61	5,15	7,91	124,72	0,06	15,75		2,35	51,25	49,00	22,12	0,90
278,1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/30)	100	15,69	15,08	14,65	257,40	0,17	0,81	30,20	61,60	53,79	72,00	19,98	3,26
309	Макароны отварные	180	6,60	5,40	31,74	202,14	0,07			1,20	5,80	44,60	25,30	1,32
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	0,8
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	соль иодированная	1												
ИТОГО		855	29,62	26,53	123,21	872,89	0,39	20,61	30,2	73,03	152,64	305,5	146,3	7,9

День: четвертый

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0,10	3,20	6,50	73,05	0,01	16,80		15,40	25,70	28,20	15,20	0,50

82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	250	2,60	5,10	10,90	138,75	0,05	10,60		2,40	51,75	54,60	26,10	1,20
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	100	13,28	10,84	2,9	166	0,04	0,66	30,1	0,5	29,52	76,93	11,1	0,7
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,30	46,40	292,56	0,02			0,70	17,80	244,70	162,90	5,50
349	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		870	28,88	26,96	88,56	773,72	0,15	29,66	30,10	19,50	146,57	452,93	229,90	8,95

День: пятый

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	5,00	8,00	83,50	0,01	4,00	1,00	-	32,50	37,50	19,20	1,20

99	Суп овощной на курином бульоне	250	1,60	4,98	9,10	95,25	0,07	10,40	2,30	1,60	34,90	49,25	20,80	0,75
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,70	18,90	437,70	0,4	7,70		3,50	32,80	205,90	48,96	3,40
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		810	20,7	45,01	66,31	757,19	0,82	23,7	0	5,85	127,4	363,95	110,26	6,95

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День: шестой

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70	0,04	3,35	-	7,20	25,80	52,80	36,00	0,60
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	6,86	6,58	20,70	185,40	0,20	0,80	-	17,80	41,90	76,40	29,60	2,10
255	Печень по-строгановски (50/40)	100	15,60	11,30	3,52	171,00	0,20	5,61	2443,00	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54,00	251,64	0,04			0,30	1,60	73,14	19,60	0,60
349	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03

	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		870	32,78	27,14	111,6	793,1	0,82	11,36	2443	29,49	129,74	512,96	123,97	9,9

День: седьмой

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	5	8	83,5	0,01	4	1	-	32,5	37,5	19,2	1,2
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне с зеленью	255	2,61	5,15	7,91	124,77	0,06	15,75		2,35	51,25	49	22,12	0,9
234	Котлета или биточек рыбные	60	7,90	5,94	10,20	126,96	0,06	0,96	20,16	3,48	61,56	138,36	47,64	1,00
329	Соус красный	50	1,80	5,65	6,20	83,95	0,02	0,20	0,20		47,70	7,90	41,16	0,18
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,50	164,70	0,16	21,79		0,20	44,40	103,90	33,30	1,20

342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		865	19,91	28,14	96,77	761,78	0,35	42,7	27,1	6,6	263,41	386,96	183,02	6,4

День: восьмой

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,20	0,10	11,50	81,70	0,04	3,35	-	7,20	25,80	52,80	36,00	0,60
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	250	3,40	6,80	14,50	185,00	0,06	14,10		3,20	69,00	72,80	34,80	1,60
291	Плов из мяса птицы	250	21,10	13,12	44,60	381,60	0,13	7,50	24,25	0,60	52,80	219,10	67,55	1,40
349	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		11,1	2,8	1,4	0,03
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,63	10,40	56,00	0,02			0,52	12,20	56,60	13,20	1,60
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		840	27,66	20,67	88	732,9	0,25	26,55		11,52	170,9	404,1	152,95	5,23

День: девятый

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	5,00	8,00	83,50	0,01	4,00	1,00	-	32,50	37,50	19,20	1,20
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2,87	5,25	12,00	141,25	0,08	8,40		2,35	31,15	56,70	24,20	0,90
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	100	13,28	10,84	2,90	166,00	0,04	0,66	30,10	0,50	29,52	76,93	11,10	0,70
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,30	46,40	292,56	0,02			0,70	17,80	244,70	162,90	5,50
349	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,02	7,00	28,60	-	1,60	-		11,10	2,80	1,40	0,03
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		870	30,35	28,91	91,16	786,67	0,18	14,66	47,2	4,05	132,77	464,33	232	9,35

День: десятый

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0,10	3,20	6,50	73,05	0,01	16,80		15,40	25,70	28,20	15,20	0,50
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	6,86	6,58	20,70	185,40	0,2	0,80	-	17,80	41,90	76,40	29,60	2,10
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40)	100	7,56	12,14	6,85	168,04	0,22	0,53	14,61	160,61	68,77	65,25	11,11	0,77
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54,00	251,64	0,04			0,30	1,60	73,14	19,60	0,60
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	36,68	79,38	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,43	3,44	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		840	23,07	31,28	132,5	799,51	0,52	118,1	30,2	195,2	168,51	288,82	88,95	5,76