

Согласованно
 Начальник отдела по надзору за условиями
 воспитания, обучения и питания
 населения управления Роспотребнадзора
 по Омской области

М.Н. Войко

М.Н. Войко

директор БОУ г. Омска

Утверждаю



В.В. Корольков

Циклическое 24х - дневное меню

Горячих завтраков и обедов для обучающихся с ОБЗ 1-4х классов на 2020 учебный год.

Номер по сборнику/ рецептур	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Мg	Р	Fe	Ca				
1 неделя																		
Завтрак:																		
21.5/22/2011	Омлет картофельный на масле	153(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				
тип КТК 901	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				
тип КТК 902	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 паровые (супер)®	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. 483/2/006	Сыр "Российский"	50	1,288	2,809	2,971	42,545	0,000	0,000	0,015	0,000	0,388	0,000	0,040	2,650				
876/2/1998	Макаронные с сыром	190(190/40)	17,606	13,928	46,038	370,000	0,293	20,976	4,959	7,339	0,388	0,000	0,040	21,196				
тип КТК 903	Хлеб вчерашний	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 вет.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 неделя (вторник)																		
Завтрак:																		
25/633/1998	Овощи паровые (паниор)®	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				
тип/104/3/1998	Тесто с говядиной (мф) сухие в сметанном соусе	105(55/50)	7,766	10,626	8,214	165,382	0,000	0,053	0,028	1,876	0,679	0,000	0,070	19,120				
94/6/2/1998	Картофельное пюре на молоке с маслом	135(130/5)	2,817	4,584	19,924	131,342	0,133	22,250	0,030	0,111	0,840	0,000	0,087	15,915				
тип КТК 903	Хлеб вчерашний	30	2,280	0,270	14,070	69,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900				
54-Стр-2020	Чай с сахаром сладочный с медом	200(173/15/12)	0,384	0,000	11,156	43,559	0,029	33,819	2,605	0,729	41,850	150,090	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	159,06	4,26	267,84				

Номер по оборудованию пенсия/ур	Проект меню, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мкг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fa	Ca				
26/21/998	Обед Борщи с капустой и картофелем (со сметаной)**	205(200/5)	1,853	5,086	12,396	102,704	0,028	14,815	0,008	2,762	1,455	0,000	0,150	39,655				
швед/029/5/1998	Фрикадельки (рыб) с макаронной с соусом томатным	125(75/50)	14,564	8,342	11,753	179,330	0,011	2,140	0,000	1,058	0,970	0,000	0,100	12,652				
9/11/2/1998	Гречка отварная с мясом	135(130/5)	7,625	5,185	40,845	230,450	0,000	0,000	0,030	0,000	0,201	0,000	0,030	14,055				
тип КТК 903	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				
11/3/3/1998	Копилот из супки с шир. 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:	705	27,58	18,97	111,90	715,38	0,04	16,96	0,04	3,82	2,72	0,00	0,28	75,87				
	Итого за день:	1315	41,07	34,45	166,43	1130,57	0,23	83,06	2,70	6,69	46,09	150,06	4,54	345,71				
	Завтрак (средн.)																	
	Завтрак																	
548/1/1998	Каша молочная с маслом (фруктовошная)***	155(150/5)	5,612	6,387	30,713	195,797	0,000	0,000	0,030	0,000	0,728	0,000	0,075	12,488				
8/3/1998	Бутерброд с мясом, 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				
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				
тип КТК 904	Фрукт свежий: Киви/лимон	70	0,560	0,000	6,020	26,600	0,000	26,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	24,500				
тип:	Хлебобулочные изделия без начинки в подогревательной упаковке	50	6,500	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:	520	18,18	21,56	117,58	724,90	0,00	26,98	0,08	1,34	0,73	0,00	0,08	153,70				
	Обед																	
76/2011	Рисовый суп вегетарианский (со сметаной)	235(230/5)	2,205	6,330	18,625	140,000	0,103	16,015	0,008	3,521	1,940	0,000	0,200	28,550				
54-10м-2020	Карпась тушеный с маслом томат (филе)	205(160/45)	16,072	20,379	13,316	299,218	0,006	83,002	0,000	5,395	0,776	0,000	0,000	106,527				
тип КТК 903	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				
54-1км-2020	Копилот вегетарианский	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:	700	21,52	27,07	77,48	633,63	0,12	99,44	0,02	8,93	4,97	4,00	0,41	148,01				
	Итого за день:	1230	39,69	48,63	195,03	1358,53	0,12	126,42	0,10	10,37	5,69	4,00	0,49	301,71				
	4 день (четверг)																	
	Завтрак																	
238/2/2011	Запеканка творожная с яблоками	150	13,448	9,780	23,625	315,638	0,123	5,460	0,301	0,848	3,878	0,000	0,170	178,763				
108/7/1998	Соус апельсиновый	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				
тип КТК 901	Бекон парижский	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				
54-5км-2020	Чай с сахаром сметанный и облепихой с мясом	200(173/15/12)	0,377	0,000	10,969	42,809	0,029	33,819	20,080	1,052	41,775	150,705	4,115	219,251				
тип:	Мучные кондитерские изделия в подогревательной упаковке промышленного производства****	30(13/0)	1,861	1,485	24,631	118,470	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	Итого за Завтрак:	485	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	Омлет картофельный (сметанн.)*	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				
389/1/1998	Упа с жареной (блиде тофубуиз)	200(185/15)	5,351	1,490	11,897	80,403	0,032	8,880	0,000	0,067	0,000	0,000	0,000	14,057				
тип КТК 905	Копилот куриный (рыб) запеченный с маслом	80(75/5)	11,430	12,248	9,446	193,723	0,000	0,000	0,000	0,670	0,970	0,000	0,100	5,450				

Номер по сборнику рецептов	Примеры питания, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белок	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca			
тип	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного производства****	40(140)	2.170	9.415	19.880	0.000	0.000	0.000	0.000	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	0.000	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.150
	Итого за Завтрак:	550	19.69	34.57	86.27	0.10	8.85	0.04	2.94	1.09	0.00	0.00	0.11	30.82			
87/2011	Обед Суп с рыбными консервами	200(200/20)	5.504	7.789	16.231	0.092	14.182	0.000	2.535	1.323	0.000	0.136	23.015				
тип/104/50/1998	Тортная (п/ф) с гондальной тушью и сметанным соусом с томатами	100(55/50)	7.625	9.612	7.709	0.000	0.038	0.020	1.876	0.679	0.000	0.078	14.604				
423/3/1998	Картофель отварной, с маслом	145(140/5)	2.938	4.204	25.072	0.174	28.933	0.030	0.145	0.485	0.000	0.050	17.492				
тип КТК 503	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.360	18.760	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200				
1131/3/1998	Кисель с вкл. С	200	0.024	0.000	32.060	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	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	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	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	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.600				
тип КТК 503	Хлеб пшеничный	45	3.420	0.405	21.105	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	0.003	2.900	0.140	0.814	0.840	1.540	0.042	8.050				
	Итого за Завтрак:	459	27.59	9.27	92.29	0.08	3.64	0.35	3.48	1.34	1.54	0.09	249.04				
282/3/1998	Шт. из свежей капусты, с картофелем(со сметаной)**	255(250/5)	2.184	6.140	11.132	0.053	31.015	0.008	3.468	1.940	0.000	0.200	49.700				
тип/104/3/1998	Котлета рыбная (п/ф, горбуша), запеченная в молочном соусе	125(75/50)	19.482	25.868	5.330	0.000	0.000	0.032	1.876	0.970	0.000	0.100	22.500				
946/2/1998	Картофельные пюре с морковью на молоке с маслом	155(150/5)	3.151	4.663	20.884	0.143	22.260	0.030	0.300	0.970	0.000	0.100	31.712				
тип КТК 503	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.270	14.070	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900				
1113/3/1998	Компот из сухофруктов с вкл. С	200(185/15)	0.500	0.000	28.150	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	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	0.28	56.92	0.42	9.12	5.22	1.54	0.49	360.15				
	11 день (пятница) Завтрак																
25/634/1998	Овощи паровые (огурец)*	40	0.280	0.000	0.720	0.000	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200				
715/1/1998	Колбасные изделия(для детского питания) отварные с маслом	55(50/5)	6.065	18.625	1.045	0.000	0.000	0.030	0.000	0.000	0.000	0.000	10.100				
166/2011	Рис отварной с овощами, с маслом	155(120/30/5)	3.536	3.919	35.847	0.055	1.720	0.830	0.411	0.970	0.000	0.100	26.450				
тип КТК 503	Хлеб пшеничный	25	1.900	0.225	11.725	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.750				
54-5ти-2020	Чай с сахаром(морковный) за обеденной с мясом	200(173/15/12)	0.377	0.000	10.969	0.029	33.819	20.080	1.052	41.775	150.705	4.115	219.251				

Номер по договору поставки	Группа изделий, наименование бренда	Масса продукта (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Ca	Fe	Cr			
тип КТК 903	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	0,000	0,000	0,000	9,200	
54-1хл-2020	Колотый пшеничный	200	0,175	0,000	25,152	96,760	0,003	1,500	0,750	0,330	1,500	2,750	0,058	2,480				
	Итого за Обед:	730	23,68	24,56	88,26	661,44	0,24	46,69	0,75	8,57	4,22	2,75	0,36	38,77				
	Итого за день:	1305	43,71	46,47	139,60	1140,09	0,47	64,79	2,29	18,58	5,67	2,75	0,49	206,59				
	14 день (вторник)																	
	Завтрак																	
тип/045/3/1998	Творог (н/ф) с сахаром, грушевые и сахарная соуса с топленым	109(55/90)	7,323	5,320	7,603	107,605	0,003	0,360	0,000	0,698	0,970	0,000	0,100	7,836				
258/2018	Масло сливочное с сахаром, с маслом	145(130/105)	7,550	10,833	34,261	256,933	0,077	0,301	0,052	3,636	0,582	0,000	0,060	129,986				
тип КТК 903	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				
тип	Мушкетер кондитерское изделие в шоколадной глазури с шоколадом	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				
54-1хл-2020	Чай с черной смородиной с сахаром	200(172/5/13)	0,348	0,000	14,242	55,699	0,005	30,099	2,590	0,105	4,650	0,050	0,195	10,561				
	Итого за Завтрак:	520	20,57	22,53	100,43	707,01	0,09	30,76	2,60	4,44	6,20	0,06	0,36	148,13				
	Обед																	
25/6/3/1998	Омлет картофельный (супер)*	35	0,245	0,000	0,630	3,500	0,000	3,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,050				
76/2011	Раисолинг вегетарианский (со сметаной)	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				
715/1998	Осетин (Сухая йогуртовая паста) с сахаром	45(140/5)	8,190	22,540	1,095	258,600	0,000	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	0,000	16,850				
93/4/2/1998	Рис отварной с маслом	135(130/5)	3,341	3,906	36,221	184,214	0,037	0,000	0,030	0,211	0,841	0,000	0,087	8,549				
тип КТК 903	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				
54-1хл-2020	Каша из овсянки	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	778,97	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																	
25/6/3/1998	Омлет картофельный (пшеница)*	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				
тип/046/3/1998	Корочка хлеба (н/ф) (торт), заправленный молочной соуса	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				
94/6/2/1998	Картофельное пюре на масле с маслом	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				
тип КТК 903	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				
54-1хл-2020	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																	
30/7/3/1998	Суп картофельный с макаронами изюмными	250	2,840	2,596	22,145	120,278	0,118	16,500	0,000	1,862	0,970	0,000	0,100	22,450				
82/7/3/1998	Азу из говядины	200(60/40)	14,432	16,937	21,660	295,188	0,167	21,760	0,000	4,776	0,621	0,000	0,064	23,461				
тип КТК 903	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				
11/3/2/1998	Каша из гречихи с маслом	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:	700	21,71	19,98	95,83	641,87	0,29	38,26	0,00	6,62	1,59	0,00	0,16	57,71				

Номер по сборнику рецептов	Приним пища, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамины		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca		
	Итого за день:	1240	46,79	50,77	150,65	1236,05	0,47	75,79	0,06	8,89	6,25	4,50	118,01				
	16 день (четверг)																
	Завтрак																
6263/1998	Закуска из творога	160	24,340	9,154	23,089	486,665	0,083	0,768	0,213	3,573	0,517	0,000	0,053	237,465			
10903/1998	Соус картофельный	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			
тип КТК 301	Батон из ржаной	40	2,640	0,260	18,640	88,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
12033/1998:	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			
	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																
25634/1998	Омлет картофельный (отурец)*	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			
2627/1998:	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			
тип/10293/1998	Котлета куриная (пф) 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			
5373/1998	Перловая отварная рассольная 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			
тип КТК 903	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			
54-1х1-2020:	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	Печенье 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			
9403/1998	Макаронные изделия отварные с маслом	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 КТК 903	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			
1204/1998:	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/15/7)	0,203	0,000	15,249	59,570	0,003	2,900	0,140	0,014	0,840	1,540	0,042	8,050			
тип:	Хлебобулочное изделие из пшеницы без начинки в потребительской упаковке	50	6,900	8,671	36,654	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																
25635/1998:	Омлет картофельный (полведер)*	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			
3891/1998	Утка с крупой (филе гоубуши)	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			
8873/1998	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			
тип КТК 903	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			
11313/1998	Каша с инт.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:																
25634/1998	Омлет картофельный (отурец)*	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			
7151/1998	Корбастные 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			

Номер по оборудованию редактур	Присад, питательные вещества	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	В'	Вг	Р'	Fe	Ca	
1204/1998	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/157)	0,263	0,000	15,249	59,570	0,003	2,900	0,140	0,014	0,840	1,540	0,042	8,050	
тип	Мушкетерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления****	30(130)	2,170	9,415	19,880	173,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	Итого за Завтрак:	475	18,90	26,44	88,56	659,17	0,05	4,05	0,20	1,45	2,70	1,54	0,23	39,16	
3163/1998	Обед														
251/2/2011	Суп крестьянский с крупой	250	2,101	4,397	13,388	99,578	0,053	22,000	0,000	2,932	0,485	0,000	0,050	30,425	
	Рыба, запеченная в молочном соусе (филе мелкая)	100(50/50)	14,050	12,768	4,630	190,085	0,000	0,000	0,032	2,577	0,970	0,000	0,100	18,660	
423/3/1998	Картофель отварной, с маслом	130(145/5)	3,062	4,224	23,966	152,917	0,180	29,967	0,030	0,150	0,502	0,000	0,052	18,096	
тип КТК 503	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	9,300	
1113/0/1998	Компот из сухофруктов с агг.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:	740	22,89	21,75	91,31	645,68	0,23	51,97	0,06	5,66	1,96	0,30	0,20	76,68	
	Итого за день:	1215	41,79	48,20	179,88	1304,85	0,28	56,01	0,26	7,11	4,66	1,54	0,44	115,84	
	21 день (среда)														
	Завтрак														
тип/10445/1998	Колбаса с говядиной (п/ф) запеченная с соусом сырным	125(75/50)	11,819	14,373	11,506	232,472	0,000	0,038	0,035	1,876	0,970	0,000	0,100	16,575	
931/3/1998	Грибы отварные 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	
83/1/998	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	
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	
	Итого за Завтрак:	585	24,55	26,06	76,52	638,06	0,00	0,42	0,12	1,88	1,26	0,00	0,13	147,28	
	Обед														
23634/1998	Омлет порционный (гурьев)*	35	0,245	0,000	0,630	3,500	0,000	3,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	8,050	
76/2011	Рассольник ленинградский (со сметаной)	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	
тип/10293/1998	Тертая говядина (п/ф) тушеная в томатном соусе	105(55/50)	7,323	5,320	7,603	107,605	0,003	0,560	0,000	0,698	0,970	0,000	0,100	7,836	
946/2/1998	Картофельное пюре на масле 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	
тип КТК 503	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	
54-1кл-2020	Компот из яблок	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:	769	15,10	16,50	86,18	549,01	0,25	92,11	62,54	5,58	11,25	2,25	0,74	73,23	
	Итого за день:	1285	39,64	42,57	162,69	1187,07	0,25	92,52	62,65	7,66	12,51	2,25	0,87	220,51	
	22 день (четверг)														
	Завтрак														
6203/1/998	Запеканка из творога	155	21,773	8,868	22,368	471,458	0,080	0,744	0,206	3,461	0,501	0,000	0,052	230,042	
1067/1/998	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	
тип КТК 501	Балет мясной	45	2,970	0,405	20,970	99,450	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	
	Итого за Завтрак:	459	19,39	47,68	87,98	977,09	0,00	0,10	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	5,75	
	Обед														
95/2018	Сырный(со сметаной)	255(250/5)	2,669	6,195	17,258	135,280	0,068	16,263	0,008	3,452	1,213	0,000	0,125	39,513	

Наименование рецептур	Пример меню, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральный состав (мг)					
			Белки		Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca		
			18,62	26,16	106,41												
Итого за Обед:		780	39,62	45,38	194,50	0,29	126,62	0,24	8,09	5,71	1,54						
Итого за день:		1285															
Итого за Заправку:		12145,00	478,30	526,62	1888,60	2,26	571,02	63,57	54,42	249,24	768,90	23,68	3468,35				
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД (заправку):		506,04	19,93	21,94	78,69	0,09	23,79	2,65	2,27	10,39	32,04	0,99	144,51				
Итого за Обед:		17695,00	534,74	571,11	2351,55	4,58	1198,11	194,79	160,02	96,12	24,25	8,15	2152,84				
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД (обед):		737,29	22,28	23,80	97,98	0,19	49,92	8,12	6,67	4,01	1,01	0,34	89,70				
Итого за ПЕРИОД:		29840,00	1013,05	1097,73	4240,14	6,83	1769,13	258,36	214,44	345,37	793,15	31,83	5621,18				
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		1243,33	42,21	45,74	176,67	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 рецептов (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, крапва кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, крапва мороженая, крапва свежемолочная

** - Допускается замена свежей капусты на квашеную

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

**** - Мушкетеры комбинированные изделия в потребительской упаковке промышленного изготовления: печенье-с, вафли, минни-кексы, пряники, коржики

С целью улучшения рациона питания, допускается увеличение выхода готовых блюд в пределах установленной стоимости

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, сост. Румянцева А.В. Изд.: "Дело Сервис" Москва, 1998г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного-М.: Дело-принт, 2011г
- Издательство "Хлебпродвиформ", Москва, 2002
- Издательство "Делла шнос", Москва, 2011
- Издательство "Академия", Москва, 2014
- Издательство "Харвест", Минск, 2006
- Издательство "Дом славянской кухни", Москва, 2016
- Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ питания» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2020
- Издательство "Адресоведение", Санкт-Петербург, 2000
- Издательство "УОРШТ", Пермь, 2018
- Издательство "Тяжелая промышленность", Москва, 1976 под редакцией А.А. Пожаровского