

Согласованно

Начальник отдела по нацбору за условиями
воспитания, обучения и питанием
населения управления Роспотребнадзора
по Омской области

М.Н. Бойко

Директор ВУП г. Омска

Утверждаю



В.В. Кудряшова

Приложение 24х - дневное меню

горячих завтраков и обедов для обучающихся с ОВЗ 1-4х классов на 2020 учебный год

Номер по сборнику рецептур	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	Мg	Р	Fe	Ca					
1 день (понедельник)																			
Завтрак																			
215/22/2011	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					
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-снежки, 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																			
25/63/4/1998	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	Супе "Решамель"	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	Макаронник с пшеном	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					
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					
1113/3/1998	Компот из сухофруктов с ванил.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																			
25/633/1998	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					
тип/104/43/1998	Телетели с говядиной (п/ф) тушеные 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					
946/2/1998	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 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					
54-5/т-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					

Номер по сборнику рецептур	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca		
262/1998	Обед Борщ 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		
тип 1/029/3/1998	Фрикадельки (г/ф) с говядиной 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	12.662		
93/3/1998	Пюрек 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		
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		
113/3/1998	Компот из бураги с вич. С	200(185/15)	0.500	0.000	28.150	110.500	0.006	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	2.772	0.00	0.28	75.87		
	Итого за день:	1215	41.07	34.45	166.43	1130.57	0.23	83.06	2.70	6.69	46.09	150.06	4.54	341.71		
	3 день (среда)															
	Завтрак															
548/1/1998	Каша молочная с маслом (пшеничная)***	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 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		
тип КТК 904	Фрукт свежий: Мандарин	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	Хлебобулочное изделие без начинки в потребительской упаковке	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:	520	18.18	21.56	117.55	724.90	0.00	26.98	0.08	1.34	0.73	0.00	0.08	153.70		
	Обед															
76/2011	Рассольник ленинградский (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	Капустя тушеная с мясом птицы (фрие)	205(160/45)	16.072	20.379	13.316	299.218	0.006	83.002	0.000	5.395	0.776	0.000	0.080	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		
54-1м-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:	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	10.27	5.69	4.00	0.49	301.71		
	4 день (четверг)															
	Завтрак															
238/22011	Запеканка творожная с морковью	150	13.448	9.780	23.625	315.638	0.123	5.460	0.301	0.848	3.878	0.000	0.120	178.763		
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		
тип КТК 901	Батон паровой	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		
54-5м-2020	Чай с черной смородиной и облепихой с медом	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	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке промышленного изготовления****	30(130)	1.881	1.485	24.651	118.470	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	3.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900		
389/1/1998	Уха с крупной (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	14.057		
тип КТК 905	Колбаса куряная (г/ф) запеченная с маслом	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		

Номер по сборнику рецептов	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca			
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
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	0.000	0.000	0.000	5.150
	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			
тип/104/5/3/1998	Тертая (п/ф) 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			
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			
1131/3/1998	Кисель с вит. С	200	0.024	0.000	32.060	125.316	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			
тип КТК-903	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 (с 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			
тип/1040/3/1998	Копченая рыбная (п/ф, 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 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			
тип КТК-903	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																
25/63/4/1998	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 маслом	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			
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			
54-5н-2020	Чай с черной смородиной и облепихой с медом	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			

Номер по сборнику рецептур	Присоед. вид, 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				
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	9,200		
54-1кв-2020	Компот яблоковый	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				
	Итого за Обед:	730	23,68	24,56	88,26	661,44	0,24	46,69	0,75	8,57	4,22	2,75	0,34	98,77				
	Итого за день:	1305	43,71	46,47	139,60	1140,09	0,47	64,79	2,29	10,58	5,67	2,75	0,49	206,59				
	14 день (вторник)																	
	Завтрак																	
тип/104/5/3/1998	Тфрегли (ш/ф) с говяжьей тушёнкой в сметанном соусе с томатом	105(55/50)	7,323	5,320	7,603	107,605	0,003	0,360	0,000	0,698	0,970	0,000	0,100	7,336				
258/2018	Макарон отварные с сыром, с маслом	145(130/105)	7,550	10,833	34,261	256,953	0,077	0,301	0,052	3,636	0,582	0,000	0,060	123,986				
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	Мучное колдчеховое 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				
54-13кв-2020	Чай с черной смородиной с сахаром	200(172/15/13)	0,348	0,000	14,242	55,699	0,005	30,099	2,550	0,105	4,650	0,060	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																	
25/63/4/1998	Омлет торшонный (сухрел)*	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				
715/1998	Осетина (для детского питания) отварная с маслом	45(140/5)	8,190	22,540	1,995	258,600	0,000	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	0,000	16,850				
93/4/3/1998	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				
54-1кв-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																	
25/635/1/998	Омлет торшонный (голланд) *	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/104/0/3/1998	Котлета рыбная (ш/ф) (горбуша), замоченная 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				
94/6/2/1998	Картофельное пюре на молоке 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				
54-13кв-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 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				
82/7/3/1998	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	0,084	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				
11/3/3/1998	Компот из сухофруктов с вкл.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	0,500				
	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	Применение 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				
	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				
1090/3/1998	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 901	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				
1203/3/1998	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																	
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				
тип/1029/3/1998	Котлета куриная (п/ф) 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	Перловая 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				
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	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 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	0,800	0,000	0,000	5,750				
1204/1998	Чай с лимоном, с сахаром	200(178/1/5/17)	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	Хлебобулочное сладкое изделие без начинки в потребительской упаковке	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				
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				
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:	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				
715/1/1998	Коробастые 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 оборачку рецептур	Применение, 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		
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	Мушное кондитерское 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 минтай)	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	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		
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		
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:	740	22,89	21,75	91,31	645,68	0,23	51,97	0,06	5,66	1,96	0,00	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/1044/3/1998	Котлета с говядиной (п/ф) запеченная с соусом сметанным	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	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		
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:	505	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															
25/634/1998	Овощи порционные (огурец)*	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/1029/3/1998	Тертая с говядиной (п/ф) тушеная в томатном соусе	105(55/50)	7,323	5,320	7,603	107,605	0,003	0,360	0,000	0,698	0,970	0,000	0,100	7,836		
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		
тип КТК-903	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		
54-1хп-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:	760	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:	1265	39,64	42,57	162,69	1187,07	0,25	92,52	62,65	7,46	12,51	2,25	0,87	220,51		
	22 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		
тип КТК-901	Балон парезной	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:	450	19,39	47,68	87,98	877,09	0,00	0,10	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	5,75		
	Обед															
95/2018	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		

Номер по сборнику рецептов	Прим. лица, наименования 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	
	Итого за Обед:	780	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:	1285	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:	12145,00	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 (завтрак):	506,04	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:	17695,00	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):	737,29	22,28	23,80	97,98	687,93	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	31137,91	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	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 свекельная

** - Допускается замена свежей капусты на квашеную

*** - Для приготовления молочной каши используется крупа рисовая, 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):

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, сост. Румянцев А.В. Изд.: "Дело-Сервис" Москва, 1998г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного-М.: ДеЛи принт, 2011г

Издательство "Хлебпродинформ", 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 питания» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2020

Издательство "Гидрометеоздат", Санкт-Петербург, 2000

Издательство "УОРЦ", Пермь, 2018

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