



№	Наименование	вес	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	Са	Mg	А	В <sub>1</sub>	С	Е	Р	Fe	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
227	1	Каша манная молочная жидкая	200	209	6,2	6,6	31,2	136,8	20,4	40,2	0,08	1,4	0,5	122,4	0,46
	2	масло сливочное порционное	10	66,2	0,01	7,25	0,16	1	0	59	0	0	0	2	0
462	3	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	111,3	22,3	19	0,03	1	0	91,1	0,65
	4	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
		Итого за завтрак:	640	660,7	13,48	19,09	102,46	249,1	42,7	118,2	0,11	2,4	0,5	215,5	1,11
<b>Обед</b>															
124	1	Суп картофельный	200	97	2,24	2,4	16,4	17,8	23,1	0	0,09	8,3	1	53	0,85
330	2	Плов из мяса свинины	200	502	15,6	30,8	14,4	15,4	38,6	0	0,04	0,8	2,1	155,1	1,48
28	3	Салат из свёклы с маслом	100	106	1,3	6,8	8,5	28,0	16,0	0	0,02	5,8	3,6	29	1,48
	4	Напиток Витошка	200	80	0	0	19	0	0	120	0,3	20	2,34	3	0
	5	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
		хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	750	947,5	23,61	41,29	87,25	61,2	77,7	120	0,45	34,9	9,04	240,1	3,81
		Итого за день:	1390	1608,2	37,09	60,38	189,71	310,3	120,4	238,2	0,56	37,3	9,54	455,6	4,92
<b>ВТОРНИК</b>															
<b>Завтрак</b>															
232	1	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	202	6,4	8,2	25,6	157,8	48,4	42,6	0,14	1,5	0,5	188,2	1,06
75	2	сыр твердый 45% порционный	15	60	4	6,85	3,9	60	5,3	40	0,01	0,1	0	194	0,15
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
	4	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
82	5	яблоко	160	70,4	0,64	0,64	15,7	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	605	498,9	14,81	17,13	72,2	288,2	69	92,1	0,2	8,9	0,7	431,5	3,49
<b>Обед</b>															
132/143	1	Суп-поре картофельный с гречками (20г)	220	240,7	8,2	5,2	41	108	38	30	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5
202	2	Каша гречневая вязкая	150	250	8,75	6,6	38,8	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
327	3	Гуляш из свинины	100	233	12,2	20,0	0,0	9,3	14,0	1751,7	0,02	0,0	0,4	100,0	1,71
494	4	Компот из плодов сушеных с вит. С	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	5	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,05	13,35								
		Итого за обед:	720	970,2	34,22	33,19	128,85	157,4	232,7	1810,5	0,38	7,1	2,3	514,5	9,48
		Итого за день:	1270	1469,1	49,03	50,32	201,05	445,6	301,7	1902,6	0,58	16	3	946	12,97
<b>СРЕДА</b>															
<b>Завтрак</b>															
348/04	1	Омлет с морковью	200	318	15,6	24,6	7,4	153,3	37,7	294	0,2	2,1	0,8	285,2	3
75	2	сыр твердый 45% порционный	15	60	4	6,85	3,9	60	5,3	40	0,01	0,1	0	194	0,15
460	3	Чай с молоком	200	87	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
	4	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
		Итого за завтрак:	645	660,5	23,57	32,99	61,4	272,4	53,5	343,5	0,23	2,5	0,8	525,1	4,02
<b>Обед</b>															
100	1	Рассольник ленинградский со сметаной	205	116,2	2,5	4,4	16,3	37	28,8	29,3	0,095	7,1	2	107,5	1,15
256	2	Макаронные изделия отварные	150	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
372/	3	Котлеты из птицы припущенные	100	183	15,4	9,6	8,9	39,6	18,9	58,4	0,07	0,88	0,56	98,3	1,4
484	4	Кисель плодово-ягодный	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02



		Итого за завтрак:	645	527,5	12,17	13,99	84,4	212,5	41,1	82,6	0,07	1,6	0,2	354,1	1,14
<u>Обед</u>															
100	1	Рассольник ленинградский со сметаной	205	116,2	2,5	4,4	16,3	37	28,8	29,3	0,095	7,1	2	107,5	1,15
202	2	Каша гречневая вязкая	150	250	8,75	6,6	38,8	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
327	3	Гуляш из свинины	100	233	12,2	20,0	0,0	9,3	14,0	1751,7	0,02	0,0	0,4	100,0	1,71
	4	Напиток Витошка	200	80	0	0	19	0	0	120	0,3	20	2,34	3	0
	5	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35								
		Итого за обед:	705	841,7	27,92	32,32	103,05	66,3	209,1	1929,8	0,665	27,1	5,44	456,9	8,44
		Итого за день:	1220	1369,2	40,09	46,31	187,45	278,8	250,2	2012,4	0,735	28,7	5,64	811	9,58
<u>ВТОРНИК</u>															
<u>Завтрак</u>															
232	1	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	202	6,4	8,2	25,6	157,8	48,4	42,6	0,14	1,5	0,5	188,2	1,06
	2	масло сливочное порционное	10	66,2	0,01	7,25	0,16	1	0	59	0	0	0	2	0
460	3	Чай с молоком	200	87	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
	4	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
82	5	яблоко	160	70,4	0,64	0,64	15,7	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	600	529,1	11,02	17,63	68,56	234	67,9	111,1	0,19	8,8	0,7	247,1	4,14
<u>Обед</u>															
140	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	144	5,7	5,1	18,8	162,6	20,3	38,7	0,08	0,9	0,3	137,2	0,48
377	2	Пюре картофельное	150	102	3,2	6	9,2	38,3	24,6	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
339	3	биточек свиной с томатным соусом	100	255,6	19,2	20,4	11,5	40	20	4,2	0,14	0	1,4	129	1,75
494	4	Компот из плодов сушеных с вит. С	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	5	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35								
		Итого за обед:	700	748,1	33,17	32,92	88,55	261	79,3	72,8	0,35	4,9	2,3	362,7	3,82
		Итого за день:	1300	1277,2	44,19	50,55	157,11	495	147,2	183,9	0,54	13,7	3	609,8	7,96
<u>СРЕДА</u>															
<u>Завтрак</u>															
348/04	1	Омлет с морковью	200	318	15,6	24,6	7,4	153,3	37,7	294	0,2	2,1	0,8	285,2	3
75	2	сыр твердый 45% порционный	15	60	4	6,85	3,9	60	5,3	40	0,01	0,1	0	194	0,15
464	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
	6	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
		Итого за завтрак:	645	636,5	23,37	32,89	61,3	267,6	49,3	343,5	0,23	2,5	0,8	517,5	3,22
<u>Обед</u>															
95	1	Борщ из св. капусты и картофеля со сметаной	205	93	1,7	5	10,7	60,5	31,8	22,45	0,062	6,52	1,92	100,55	1,54
256	2	Макаронные изделия отварные	150	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
366/408	3	Куриное филе отварное с томатным соусом	125	234	18,4	16,8	2,4	32,9	34,3	106	0,031	2,03	0,2	133,8	1,51
49/04	4	Салат из моркови	100	86	1,5	4	11	6	17	0	0,02	4,5	3,3	34,5	1,1
484	5	Кисель плодово-ягодный	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	6	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	7	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35								
		Итого за обед:	830	889,5	33,47	27,72	107,45	121,2	94,9	174,25	0,183	13,05	6,52	335,15	5,61

		Итого за день:	1475	1526	56,84	60,61	168,75	388,8	144,2	517,75	0,413	15,55	7,32	852,65	8,83
<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
<u>Завтрак</u>															
306/04	1	Запеканка творожная с повидлом(50)	200	428	33	21,2	31,4	271,3	53,2	76,9	0,2	6,9	0,84	384,3	1,82
75	2	сыр твердый 45% порционный	15	60	4	6,85	3,9	60	5,3	40	0,01	0,1	0	194	0,15
457	3	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	5	сок фруктовый	200	92	0	0	23								
		Итого за завтрак:	645	741,5	39,57	28,39	83,2	336,4	62,7	116,9	0,21	7	0,84	586	2,79
<u>Обед</u>															
104	1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	205	78,6	1,7	4,3	8,2	27,3	30,93	11,03	0,082	8,42	1,215	120,05	1,77
385	2	Рис отварной	150	219,0	3,7	5,4	38,8	7,2	26,6	27,0	0,0	0,0	0,3	81,7	0,02
307	3	Биточки рыбные с соусом	100	140	12,9	8,0	14,0	66,0	28,0	17,3	0,14	0,0	1,3	178,7	1,00
	4	Напиток Витошка	200	80	0	0	19	0	0	120	0,3	20	2,34	3	0
	5	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	6	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35								
		Итого за обед:	705	680,1	22,77	19,02	108,95	100,5	85,53	175,33	0,552	28,42	5,185	383,45	2,79
		Итого за день:	1350	1421,6	62,34	47,41	192,15	436,9	148,23	292,23	0,762	35,42	6,025	969,45	5,58
<b>ПЯТНИЦА</b>															
<u>Завтрак</u>															
234	1	Каша рисовая молочная жидкая	200	214	5,6	6,8	32,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
	2	масло сливочное порционное	10	66,2	0,01	7,25	0,16	1	0	59	0	0	0	2	0
462	3	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	111,3	22,3	19	0,03	1	0	91,1	0,65
	4	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
82	5	яблоко	160	70,4	0,64	0,64	15,7	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	600	644,1	13,52	19,93	96,56	275,8	62,9	120,6	0,12	9,5	0,4	256,5	3,03
<u>Обед</u>															
116	1	Суп с макаронными изделиями, картофелем	200	99,4	3,67	3,44	13,4	38	26,4	23,4	0,1	6,7	1,1	108,4	1,43
202	2	Каша гречневая вязкая	150	250	8,75	6,6	38,8	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
356/408	3	Печень говяжья по-строгановски 52/50	102	275	20,7	17,7	8,2	52,1	24,3	9178,5	0,33	12,5	3,9	376,7	7,67
	4	Салат из свеклы с маслом	100	106	1,3	6,8	8,5	15	20	0	0,06	22,1	3,1	26	0,9
494	5	Компот из плодов сушеных с вит. С	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	6	Хлеб пшеничный, обогащ. вит-мин.д. Валитек	30	103,5	2,37	0,24	15,6								
	7	хлеб Чусовской	20	59	2,1	1,08	13,35								
		Итого за обед:	802	976,9	39,49	35,96	117,95	145,2	251,4	9230,7	0,75	41,5	9,2	776,7	16,27
		Итого за день:	1402	1621	53,01	55,89	214,51	421	314,3	9351,3	0,87	51	9,6	1033,2	19,3
		завтрак с 1-5 день		579,2	24,6%	норма 20-25%									
		обед с 1-5 день		847,4	36,1%	норма от 30-35%									
		завтрак с 6-10 день		615,74	26,20%	норма 20-25%									
		обед с 6-10 день		827,26	35,20%	норма от 30-35%									
				20,15	22,656	78,474	фактически завтраки								
				19,25	19,75	83,75	б/ж/у норма								
				30,729	29,88	104,188	фактически обеды								
				23,1	23,7	100,5	б/ж/у норма								

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 "Об утверждении сан-эпидем. правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Сан-эпид. требования к организации общественного питания населения"".

\* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"".

Для работы используется Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 2018 г.

Примечание:

1. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
4. Используется хлеб, обогащенный макроэлементами.
5. Напиток с витаминами «Витошка»
  6. Кисель с витаминами "Витошка"