разработано **для детей возрастной категории 7-10 лет**

с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы), витаминов, макроэлементов и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания ив соответствии с рекомендуемой формой составления (приложение№2 к Сан Пин 2.4.5.2409-08)

№ рецептуры сборника технолог-их нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порций	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества				витамины (мг)			
			Б	Ж	У		CA	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1 ДЕНЬ														
завтрак														
168(2010)	каша рисовая вязкая с тыквой	200	6,80	10,50	38,80	281,10	97,50	143,80	41,50	1,80	0,20	1,60	0,10	1,40
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
13(2002)	масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,10
15(2002)	сыр	15	3,41	4,31	0,00	52,95	112,20	60,00	4,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
377(2002)	чай с сахаром, лимоном	200	0,40	0,00	10,60	45,10	19,20	14,00	9,50	1,40	0,00	1,20	0,00	0,00
342(2002)	молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	6,20	9,10	116,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**18,61**	**29,81**	**73,30**	**640,25**	**233,80**	**231,60**	**59,60**	**3,60**	**0,20**	**2,80**	**0,17**	**1,90**
обед														
99(2002)	суп гороховый	250	8,30	7,20	18,80	173,60	37,90	100,10	34,90	2,20	0,30	4,70	0,20	2,10
335(2002)	пюре картофельное	100	2,13	3,40	14,26	95,90	23,67	56,13	19,40	0,80	0,13	6,86	0,00	0,13
268(2002)	капуста тушеная	60	1,92	3,20	8,27	70,40	42,24	31,89	15,79	0,96	0,00	16,37	0,11	1,44
608(2002)	котлета, биточки мясные	60	10,20	21,50	7,50	263,90	4,20	21,40	5,80	0,50	0,00	0,00	0,00	1,30
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**26,25**	**36,13**	**88,43**	**780,70**	**127,91**	**237,39**	**89,42**	**5,59**	**0,43**	**27,93**	**0,31**	**5,64**
	всего день:		**44,86**	**65,94**	**161,73**	**1420,95**	**361,71**	**468,99**	**149,02**	**9,19**	**0,63**	**30,73**	**0,48**	**7,54**
2 ДЕНЬ														
завтрак														
335(2002)	пюре картофельное	150	3,20	5,10	21,40	143,90	35,50	84,20	29,10	1,20	0,20	10,30	0,00	0,20
254(2002)	сосиска отварная	60	6,50	16,50	0,30	152,00	25,20	114,50	14,40	1,30	0,20	0,00	0,00	0,00
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
377(2002)	чай с сахаром, лимоном	200	0,40	0,00	10,60	45,10	19,20	14,00	9,50	1,40	0,00	1,20	0,00	0,00
342(2002)	молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	6,20	9,10	116,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**18,00**	**28,30**	**56,10**	**527,10**	**83,80**	**224,50**	**57,40**	**4,10**	**0,40**	**11,50**	**0,00**	**0,60**
обед														
98(02)	суп рисовый с картофелем	250	4,70	5,10	18,30	137,00	20,60	70,40	22,00	0,90	0,00	4,10	0,00	0,20
202(10)	макаронные изделия отварные	150	5,60	0,70	35,90	172,20	27,60	44,20	9,30	1,10	0,10	0,00	0,00	1,10
309	гуляш из курицы	80	9,85	12,50	9,90	152,50	17,20	106,20	22,20	1,35	0,10	5,05	0,15	1,65
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**23,85**	**19,13**	**103,70**	**638,60**	**85,30**	**248,67**	**67,03**	**4,48**	**0,20**	**9,15**	**0,15**	**3,62**
	всего день:		**41,85**	**47,43**	**159,80**	**1165,70**	**169,10**	**473,17**	**124,43**	**8,58**	**0,60**	**20,65**	**0,15**	**4,22**

Врач ОСП Яковлева Ю.С.

3 ДЕНЬ														
завтрак														
323(2002)	кашагречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,03	0,00	0,03	0,30
ТТК	гуляш из курицы	60	10,95	9,18	11,24	216,40	10,96	62,70	8,95	0,67	0,00	0,04	0,00	0,29
377(2002)	чай с сахаром, лимоном	200	0,40	0,00	10,60	45,10	19,20	14,00	9,50	1,40	0,00	1,20	0,00	0,00
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
342(2002)	молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	6,20	9,10	116,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**22,85**	**20,48**	**83,34**	**653,60**	**45,06**	**166,50**	**48,85**	**2,87**	**0,03**	**1,24**	**0,03**	**0,99**
обед														
96(2005)	рассольник ленинградский	250	5,20	9,50	16,80	177,00	34,80	91,80	28,00	1,30	0,10	6,80	0,20	2,50
259(2000)	жаркое по-домашнему	200	22,00	21,40	25,30	380,80	26,30	244,30	53,00	3,80	0,30	13,10	0,00	0,80
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**30,90**	**31,73**	**81,70**	**734,70**	**81,00**	**363,97**	**94,53**	**6,23**	**0,40**	**19,90**	**0,20**	**3,97**
	всего день:		**53,75**	**52,21**	**165,04**	**1388,30**	**126,06**	**530,47**	**143,38**	**9,10**	**0,43**	**21,14**	**0,23**	**4,96**
4 ДЕНЬ														
завтрак														
215(02)	омлет с колбасой	160	15,93	27,96	2,45	326,00	96,29	234,21	49,87	2,57	0,17	0,17	0,26	4,51
377(2002)	чай с сахаром, лимоном	200	0,40	0,00	10,60	45,10	19,20	14,00	9,50	1,40	0,00	1,20	0,00	0,00
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
342(2002)	молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	6,20	9,10	116,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**24,23**	**34,66**	**36,85**	**557,20**	**119,39**	**260,01**	**63,77**	**4,17**	**0,17**	**1,37**	**0,26**	**4,91**
обед														
84(2002)	щи из свежей капусты с картофелем	250	4,30	6,90	8,60	114,30	42,50	63,00	22,30	1,20	0,00	12,10	0,20	0,20
355(2002)	плов с курицей	200	20,87	28,17	35,04	479,30	25,74	46,26	42,96	2,09	0,09	1,83	0,26	4,96
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**28,87**	**35,90**	**83,24**	**770,50**	**88,14**	**137,13**	**78,79**	**4,42**	**0,09**	**13,93**	**0,46**	**5,83**
	всего день:		**53,10**	**70,56**	**120,09**	**1327,70**	**207,53**	**397,14**	**142,56**	**8,59**	**0,26**	**15,30**	**0,72**	**10,74**
5 ДЕНЬ														
завтрак														
916(2002)	пельмени отварные с маслом	150	15,35	12,81	29,42	300,00	18,35	167,08	24,92	1,85	2,31	0,23	0,03	1,50
402(08)	компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	9,00	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
342(2002)	молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	6,20	9,10	116,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**23,25**	**19,51**	**72,62**	**563,50**	**31,25**	**178,88**	**31,22**	**2,05**	**2,31**	**0,23**	**0,03**	**1,90**
обед														
82(2005)	борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,90	9,20	12,90	157,80	51,40	74,90	28,50	1,50	0,00	8,30	0,20	2,30
304(02)	рис отварной	150	3,60	4,50	38,40	209,30	4,40	73,10	24,10	0,50	0,00	0,00	0,00	0,30
608(2002)	котлета мясная	60	10,20	21,50	7,50	263,90	4,20	21,40	5,80	0,50	0,00	0,00	0,00	1,30
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**22,40**	**36,03**	**98,40**	**807,90**	**79,90**	**197,27**	**71,93**	**3,63**	**0,00**	**8,30**	**0,20**	**4,57**
	всего день:		**45,65**	**55,54**	**171,02**	**1371,40**	**111,15**	**376,15**	**103,15**	**5,68**	**2,31**	**8,53**	**0,23**	**5,47**

6 ДЕНЬ														
завтрак														
189(2010)	каша молочная манная, вязкая	200	5,90	8,00	26,70	202,50	136,70	113,50	19,35	1,30	0,10	1,30	0,05	0,65
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
13(2002)	масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,10
15(2002)	сыр	15	3,41	4,31	0,00	52,95	112,20	60,00	4,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
377(2002)	чай с сахаром, лимоном	200	0,40	0,00	10,60	45,10	19,20	14,00	9,50	1,40	0,00	1,20	0,00	0,00
342(2002)	молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	6,20	9,10	116,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**17,71**	**27,31**	**61,20**	**561,65**	**273,00**	**201,30**	**37,45**	**3,10**	**0,10**	**2,50**	**0,12**	**1,15**
обед														
211	щи из морской капусты	250	4,40	8,00	11,30	139,50	39,30	71,40	23,90	1,20	0,11	12,60	0,20	0,40
202(10)	макаронные изделия отварные	150	5,60	0,70	35,90	172,20	27,60	44,20	9,30	1,10	0,10	0,00	0,00	1,10
608(2002)	тефтеля мясная	50	10,20	21,50	7,50	263,90	4,20	21,40	5,80	0,50	0,00	0,00	0,00	1,30
348	соус овощной	50	0,30	2,40	3,00	35,40	6,70	6,30	3,50	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**24,20**	**33,43**	**97,30**	**787,90**	**97,70**	**171,17**	**56,03**	**4,03**	**0,21**	**12,60**	**0,20**	**3,47**
	всего день:		**41,91**	**60,74**	**158,50**	**1349,55**	**370,70**	**372,47**	**93,48**	**7,13**	**0,31**	**15,10**	**0,32**	**4,62**
7 ДЕНЬ														
завтрак														
304(02)	рис отварной	150	3,60	4,50	38,40	209,30	4,40	73,10	24,10	0,50	0,00	0,00	0,00	0,30
955(2010)	рыба запеченая с овощами в соусе	80	12,80	12,10	4,90	181,90	62,70	51,20	5,80	0,30	0,00	0,10	0,00	1,50
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
377(2002)	чай с сахаром, лимоном	200	0,40	0,00	10,60	45,10	19,20	14,00	9,50	1,40	0,00	1,20	0,00	0,00
342(2002)	молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	6,20	9,10	116,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**24,70**	**23,30**	**77,70**	**622,40**	**90,20**	**150,10**	**43,80**	**2,40**	**0,00**	**1,30**	**0,00**	**2,20**
обед														
82(2005)	борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,90	9,20	12,90	157,80	51,40	74,90	28,50	1,50	0,00	8,30	0,20	2,30
323(2002)	каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,03	0,00	0,03	0,30
ТТК 2628	курица отварная	50	14,10	3,60	0,40	91,00	29,00	108,00	17,00	1,00	0,04	9,00	0,06	0,20
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**26,30**	**18,23**	**90,60**	**631,70**	**111,30**	**288,77**	**85,03**	**4,23**	**0,07**	**17,30**	**0,29**	**3,47**
	всего день:		**51,00**	**41,53**	**168,30**	**1254,10**	**201,50**	**438,87**	**128,83**	**6,63**	**0,07**	**18,60**	**0,29**	**5,67**
8 ДЕНЬ														
завтрак														
202(10)	макаронные изделия отварные	150	5,60	0,70	35,90	172,20	27,60	44,20	9,30	1,10	0,10	0,00	0,00	1,10
608(2002)	котлета мясная	70	10,20	21,50	7,50	263,90	4,20	21,40	5,80	0,50	0,00	0,00	0,00	1,30
76	икра из кабачков	25	0,48	2,23	1,93	29,75	10,25	9,25	3,75	0,18	0,01	1,75	0,00	0,00
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
377(2002)	чай с сахаром, лимоном	200	0,40	0,00	10,60	45,10	19,20	14,00	9,50	1,40	0,00	1,20	0,00	0,00
342(2002)	молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	6,20	9,10	116,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**24,58**	**31,13**	**79,73**	**697,05**	**65,15**	**100,65**	**32,75**	**3,38**	**0,11**	**2,95**	**0,00**	**2,80**

						обед								
68 (2002)	свекольник	250	2,27	5,38	10,98	98,70	40,94	0,00	0,00	1,34	0,06	12,74	0,00	0,00
351(01)	солянка сборная	200	11,30	24,96	21,65	358,00	44,78	77,83	32,96	1,57	0,09	12,00	0,52	2,69
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**17,27**	**31,17**	**72,23**	**633,60**	**105,62**	**105,70**	**46,49**	**4,04**	**0,15**	**24,74**	**0,52**	**3,36**
	всего день:		**41,85**	**62,30**	**151,96**	**1330,65**	**170,77**	**206,35**	**79,24**	**7,42**	**0,26**	**27,69**	**0,52**	**6,16**
						9 ДЕНЬ								
						завтрак								
ТТК2234	вареники отварные с творогом	160	9,30	7,90	28,80	223,50	170,50	230,50	31,10	1,30	0,00	0,20	0,10	2,00
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
377(2002)	чай с сахаром, лимоном	200	0,40	0,00	10,60	45,10	19,20	14,00	9,50	1,40	0,00	1,20	0,00	0,00
342(2002)	молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	6,20	9,10	116,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**17,60**	**14,60**	**63,20**	**454,70**	**193,60**	**256,30**	**45,00**	**2,90**	**0,00**	**1,40**	**0,10**	**2,40**
						обед								
87(2002)	суп рыбный	250	9,20	2,30	16,50	123,00	24,50	22,30	25,10	1,00	0,10	6,20	0,30	1,00
335(2002)	пюре картофельное	150	3,20	5,10	21,40	143,90	35,50	84,20	29,10	1,20	0,20	10,30	0,00	0,20
ТТК4142	курица тушеная в соусе	50	9,85	12,50	9,90	152,50	17,20	106,20	22,20	1,35	0,10	5,05	0,15	1,65
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**25,95**	**20,73**	**87,40**	**596,30**	**97,10**	**240,57**	**89,93**	**4,68**	**0,40**	**21,55**	**0,45**	**3,52**
	всего день:		**43,55**	**35,33**	**150,60**	**1051,00**	**290,70**	**496,87**	**134,93**	**7,58**	**0,40**	**22,95**	**0,55**	**5,92**
						10 ДЕНЬ								
						завтрак								
207(2002)	макароные изделия отварные с сыром	150\15	4,50	7,90	21,00	273,00	53,80	46,50	6,80	0,70	0,10	0,00	0,00	1,80
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
377(2002)	чай с сахаром, лимоном	200	0,40	0,00	10,60	45,10	19,20	14,00	9,50	1,40	0,00	1,20	0,00	0,00
338	фрукты свежие	60	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	11,00	8,00	2,20	0,00	10,00	0,00	16,00
342(2002)	молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	6,20	9,10	116,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**13,20**	**15,00**	**65,20**	**551,20**	**92,90**	**83,30**	**28,70**	**4,50**	**0,10**	**11,20**	**0,00**	**18,20**
						обед								
201(2005)	суп полевой	250	5,99	7,54	15,53	148,00	40,09	43,73	6,78	0,38	0,08	0,04	1,28	0,00
323(2002)	каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,03	0,00	0,03	0,30
255(2002)	печень по-строгановски	80	11,90	10,40	4,50	172,00	47,60	81,50	13,20	3,30	0,10	8,00	3,70	2,90
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**25,19**	**23,37**	**97,33**	**702,90**	**118,59**	**231,10**	**59,51**	**5,41**	**0,21**	**8,04**	**5,01**	**3,87**
	всего день:		**38,39**	**38,37**	**162,53**	**1254,10**	**211,49**	**314,40**	**88,21**	**9,91**	**0,31**	**19,24**	**5,01**	**22,07**

овощи в салаты и закуски меняются со свежих на соленые и замороженные в зависимости от исходного сезона года, соблюдая СанПиН 2.4.5.2409-08 и МР 2.4.01

Врач ООП Соловей Н.С.

Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае ФБУЗ • г.Владивосток • Для документов

Индивидуальный предприниматель СОПЕСКУ Ольга Анатольевна ИНН 250200451600 ОГРН 307250224600010

разработано **для детей возрастной категории 11 лет и старше**

с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы), витаминов, макроэлементов и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания ив соответствии с рекомендуемой формой составления (приложение№2 к Сан Пин 2.4.5.2409-08)

№ рецептуры сборника технолог-их нормативов, год издания	наименование блюд и кулинарных изделий	масса порций	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества				витамины (мг)			
			Б	Ж	У		CA	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1 ДЕНЬ														
завтрак														
168(2010)	каша рисовая вязкая с тыквой	250	6,80	10,50	38,80	281,10	97,50	143,80	41,50	1,80	0,20	1,60	0,10	1,40
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
13(2002)	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,50	1,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,15
15(2002)	сыр	20	4,55	5,75	0,00	70,60	149,60	80,00	5,60	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
377(2002)	чай с сахаром, лимоном	200	0,40	0,00	10,60	45,10	19,20	14,00	9,50	1,40	0,00	1,20	0,00	0,00
	итого:		**14,00**	**29,20**	**64,25**	**579,00**	**271,70**	**252,60**	**61,00**	**3,67**	**0,20**	**2,80**	**0,21**	**1,95**
обед														
99(2002)	суп гороховый	250	8,30	7,20	18,80	173,60	37,90	100,10	34,90	2,20	0,30	4,70	0,20	2,10
335(2002)	пюре картофельное	100	2,13	3,40	14,26	95,90	23,67	56,13	19,40	0,80	0,13	6,86	0,00	0,13
268(2002)	капуста тушеная	60	1,92	3,20	8,27	70,40	42,24	31,89	15,79	0,96	0,00	16,37	0,11	1,44
608(2002)	котлета, биточки мясные	60	10,20	21,50	7,50	263,90	4,20	21,40	5,80	0,50	0,00	0,00	0,00	1,30
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**26,25**	**36,13**	**88,43**	**780,70**	**127,91**	**237,39**	**89,42**	**5,59**	**0,43**	**27,93**	**0,31**	**5,64**
	всего день:		**40,25**	**65,33**	**152,68**	**1359,70**	**399,61**	**489,99**	**150,42**	**9,26**	**0,63**	**30,73**	**0,52**	**7,59**
2 ДЕНЬ														
завтрак														
335(2002)	пюре картофельное	150	3,20	5,10	21,40	143,90	35,50	84,20	29,10	1,20	0,20	10,30	0,00	0,20
254(2002)	сосиска отварная	120	13,00	33,00	0,60	304,00	50,40	229,00	28,80	2,60	0,40	0,00	0,00	0,00
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
377(2002)	чай с сахаром, лимоном	200	0,40	0,00	10,60	45,10	19,20	14,00	9,50	1,40	0,00	1,20	0,00	0,00
	итого:		**18,70**	**38,60**	**47,30**	**562,70**	**109,00**	**339,00**	**71,80**	**5,40**	**0,60**	**11,50**	**0,00**	**0,60**
обед														
98(02)	суп рисовый с картофелем	250	4,70	5,10	18,30	137,00	20,60	70,40	22,00	0,90	0,00	4,10	0,00	0,20
202(10)	макаронные изделия отварные	150	5,60	0,70	35,90	172,20	27,60	44,20	9,30	1,10	0,10	0,00	0,00	1,10
309	гуляш из курицы	80	9,85	12,50	9,90	152,50	17,20	106,20	22,20	1,35	0,10	5,05	0,15	1,65
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**23,85**	**19,13**	**103,70**	**638,60**	**85,30**	**248,67**	**67,03**	**4,48**	**0,20**	**9,15**	**0,15**	**3,62**
	всего день:		**42,55**	**57,73**	**151,00**	**1201,30**	**194,30**	**587,67**	**138,83**	**9,88**	**0,80**	**20,65**	**0,15**	**4,22**

3 ДЕНЬ														
завтрак														
323(2002)	кашагречневая рассыпчатая	200	4,80	6,13	50,27	274,67	14,67	104,00	34,67	0,80	0,04	0,00	0,04	0,40
ТТК	гуляш из курицы	100	15,64	13,11	16,06	309,14	15,66	89,57	12,79	0,96	0,00	0,06	0,00	0,41
377(2002)	чай с сахаром, лимоном	200	0,40	0,00	10,60	45,10	19,20	14,00	9,50	1,40	0,00	1,20	0,00	0,00
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
	итого:		**22,94**	**19,75**	**91,62**	**698,61**	**53,42**	**219,37**	**61,35**	**3,36**	**0,04**	**1,26**	**0,04**	**1,21**
обед														
96(2005)	рассольник ленинградский	250	5,20	9,50	16,80	177,00	34,80	91,80	28,00	1,30	0,10	6,80	0,20	2,50
259(2000)	жаркое по-домашнему	200	22,00	21,40	25,30	380,80	26,30	244,30	53,00	3,80	0,30	13,10	0,00	0,80
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**30,90**	**31,73**	**81,70**	**734,70**	**81,00**	**363,97**	**94,53**	**6,23**	**0,40**	**19,90**	**0,20**	**3,97**
	всего день:		**53,84**	**51,48**	**173,32**	**1433,31**	**134,42**	**583,34**	**155,88**	**9,59**	**0,44**	**21,16**	**0,24**	**5,18**
4 ДЕНЬ														
завтрак														
215(02)	омлет с колбасой	220	21,90	38,45	3,37	448,25	132,40	322,04	68,57	3,53	0,23	0,23	0,36	6,20
377(2002)	чай с сахаром, лимоном	200	0,40	0,00	10,60	45,10	19,20	14,00	9,50	1,40	0,00	1,20	0,00	0,00
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
13(2002)	масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,10
	итого:		**24,50**	**47,25**	**28,77**	**638,05**	**156,50**	**349,84**	**82,47**	**5,13**	**0,23**	**1,43**	**0,43**	**6,70**
обед														
84(2002)	щи из свежей капусты с картофелем	250	4,30	6,90	8,60	114,30	42,50	63,00	22,30	1,20	0,00	12,10	0,20	0,20
355(2002)	плов с курицей	200	20,87	28,17	35,04	479,30	25,74	46,26	42,96	2,09	0,09	1,83	0,26	4,96
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**28,87**	**35,90**	**83,24**	**770,50**	**88,14**	**137,13**	**78,79**	**4,42**	**0,09**	**13,93**	**0,46**	**5,83**
	всего день:		**53,37**	**83,15**	**112,01**	**1408,55**	**244,64**	**486,97**	**161,26**	**9,55**	**0,32**	**15,36**	**0,89**	**12,53**
5 ДЕНЬ														
завтрак														
916(2002)	пельмени отварные с маслом	280	28,65	23,91	54,92	560,00	34,25	311,88	46,52	3,45	4,31	0,43	0,06	2,80
402(08)	компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	9,00	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
13(2002)	масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,10
	итого:		**30,85**	**32,71**	**89,12**	**782,10**	**48,15**	**325,68**	**52,82**	**3,65**	**4,31**	**0,43**	**0,13**	**3,30**
обед														
82(2005)	борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,90	9,20	12,90	157,80	51,40	74,90	28,50	1,50	0,00	8,30	0,20	2,30
304(02)	рис отварной	150	3,60	4,50	38,40	209,30	4,40	73,10	24,10	0,50	0,00	0,00	0,00	0,30
608(2002)	котлета мясная	60	10,20	21,50	7,50	263,90	4,20	21,40	5,80	0,50	0,00	0,00	0,00	1,30
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**22,40**	**36,03**	**98,40**	**807,90**	**79,90**	**197,27**	**71,93**	**3,63**	**0,00**	**8,30**	**0,20**	**4,57**
	всего день:		**53,25**	**68,74**	**187,52**	**1590,00**	**128,05**	**522,95**	**124,75**	**7,28**	**4,31**	**8,73**	**0,33**	**7,87**

6 ДЕНЬ														
завтрак														
189(2010)	каша молочная манная, вязкая	250	7,38	10,00	33,38	253,13	170,88	141,88	24,19	1,63	0,13	1,63	0,06	0,81
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
13(2002)	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,50	1,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,15
17(2002)	колбаса п\к порциями	25	8,53	10,78	0,00	132,38	280,50	150,00	10,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
377(2002)	чай с сахаром, лимоном	200	0,40	0,00	10,60	45,10	19,20	14,00	9,50	1,40	0,00	1,20	0,00	0,00
	итого:		**18,55**	**33,73**	**58,83**	**612,80**	**475,98**	**320,68**	**48,59**	**3,73**	**0,13**	**2,83**	**0,17**	**1,36**
обед														
211	щи из морской капусты	250	4,40	8,00	11,30	139,50	39,30	71,40	23,90	1,20	0,11	12,60	0,20	0,40
202(10)	макаронные изделия отварные	150	5,60	0,70	35,90	172,20	27,60	44,20	9,30	1,10	0,10	0,00	0,00	1,10
608(2002)	тефтеля мясная	50	10,20	21,50	7,50	263,90	4,20	21,40	5,80	0,50	0,00	0,00	0,00	1,30
348	соус овощной	50	0,30	2,40	3,00	35,40	6,70	6,30	3,50	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**24,20**	**33,43**	**97,30**	**787,90**	**97,70**	**171,17**	**56,03**	**4,03**	**0,21**	**12,60**	**0,20**	**3,47**
	всего день:		**42,75**	**67,16**	**156,13**	**1400,70**	**573,68**	**491,85**	**104,62**	**7,76**	**0,34**	**15,43**	**0,37**	**4,83**
7 ДЕНЬ														
завтрак														
304(02)	рис отварной	200	4,80	6,00	51,20	279,07	5,87	97,47	32,13	0,67	0,00	0,00	0,00	0,40
955(2010)	рыба запеченая с овощами в соусе	120	19,20	18,15	7,35	272,85	94,05	76,80	8,70	0,45	0,00	0,15	0,00	2,25
24(2002)	овощи свежие (соленые)	25	3,50	0,83	24,50	116,17	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
377(2002)	чай с сахаром, лимоном	200	0,40	0,00	10,60	45,10	19,20	14,00	9,50	1,40	0,00	1,20	0,00	0,00
	итого:		**30,00**	**25,48**	**108,35**	**782,89**	**129,52**	**219,74**	**62,06**	**3,05**	**0,00**	**1,35**	**0,00**	**3,72**
обед														
82(2005)	борщ из свежей капусты с картофелем	250	4,90	9,20	12,90	157,80	51,40	74,90	28,50	1,50	0,00	8,30	0,20	2,30
323(2002)	каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,03	0,00	0,03	0,30
ТТК 2628	курица отварная	50	14,10	3,60	0,40	91,00	29,00	108,00	17,00	1,00	0,04	9,00	0,06	0,20
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**26,30**	**18,23**	**90,60**	**631,70**	**111,30**	**288,77**	**85,03**	**4,23**	**0,07**	**17,30**	**0,29**	**3,47**
	всего день:		**56,30**	**43,71**	**198,95**	**1414,59**	**240,82**	**508,51**	**147,09**	**7,28**	**0,07**	**18,65**	**0,29**	**7,19**
8 ДЕНЬ														
завтрак														
202(10)	макаронные изделия отварные	200	7,47	0,93	47,87	229,60	36,80	58,93	12,40	1,47	0,13	0,00	0,00	1,47
608(2002)	котлета мясная	100	12,75	26,88	9,38	329,88	5,25	26,75	7,25	0,63	0,00	0,00	0,00	1,63
76	икра из кабачков	30	0,58	2,68	2,32	35,70	12,30	11,10	4,50	0,22	0,01	2,10	0,00	0,00
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
377(2002)	чай с сахаром, лимоном	200	0,40	0,00	10,60	45,10	19,20	14,00	9,50	1,40	0,00	1,20	0,00	0,00
	итого:		**23,29**	**30,98**	**84,86**	**709,98**	**77,45**	**122,58**	**38,05**	**3,91**	**0,15**	**3,30**	**0,00**	**3,49**
обед														
68 (2002)	свекольник	250	2,27	5,38	10,98	98,70	40,94	0,00	0,00	1,34	0,06	12,74	0,00	0,00
351(01)	солянка сборная	200	11,30	24,96	21,65	358,00	44,78	77,83	32,96	1,57	0,09	12,00	0,52	2,69

480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**17,27**	**31,17**	**72,23**	**633,60**	**105,62**	**105,70**	**46,49**	**4,04**	**0,15**	**24,74**	**0,52**	**3,36**
	всего день:		**40,56**	**62,15**	**157,09**	**1343,58**	**183,07**	**228,28**	**84,54**	**7,95**	**0,30**	**28,04**	**0,52**	**6,85**
					9 ДЕНЬ									
					завтрак									
ТТК2234	вареники отварные с творогом с соусом	220	12,79	10,86	39,60	307,31	234,44	316,94	42,76	1,79	0,00	0,28	0,14	2,75
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
377(2002)	чай с сахаром, лимоном	200	0,40	0,00	10,60	45,10	19,20	14,00	9,50	1,40	0,00	1,20	0,00	0,00
13(2002)	масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,10
	итого:		**15,39**	**19,66**	**65,00**	**497,11**	**258,54**	**344,74**	**56,66**	**3,39**	**0,00**	**1,48**	**0,21**	**3,25**
					обед									
87(2002)	суп рыбный	250	9,20	2,30	16,50	123,00	24,50	22,30	25,10	1,00	0,10	6,20	0,30	1,00
335(2002)	пюре картофельное	150	3,20	5,10	21,40	143,90	35,50	84,20	29,10	1,20	0,20	10,30	0,00	0,20
ТТК4142	курица тушеная в соусе	50	9,85	12,50	9,90	152,50	17,20	106,20	22,20	1,35	0,10	5,05	0,15	1,65
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**25,95**	**20,73**	**87,40**	**596,30**	**97,10**	**240,57**	**89,93**	**4,68**	**0,40**	**21,55**	**0,45**	**3,52**
	всего день:		**41,34**	**40,39**	**152,40**	**1093,41**	**355,64**	**585,31**	**146,59**	**8,07**	**0,40**	**23,03**	**0,66**	**6,77**
					10 ДЕНЬ									
					завтрак									
207(2002)	макароные изделия отварные с сыром	200\20	6,00	10,53	28,00	364,00	71,73	62,00	9,07	0,93	0,13	0,00	0,00	2,40
480 (01)	хлеб пшеничный	30	2,10	0,50	14,70	69,70	3,90	11,80	4,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,40
377(2002)	чай с сахаром, лимоном	200	0,40	0,00	10,60	45,10	19,20	14,00	9,50	1,40	0,00	1,20	0,00	0,00
338	фрукты свежие	100	0,67	0,67	16,33	78,33	26,67	18,33	13,33	3,67	0,00	16,67	0,00	26,67
342(2002)	молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	6,20	9,10	116,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**14,97**	**17,90**	**78,73**	**673,53**	**121,50**	**106,13**	**36,30**	**6,20**	**0,13**	**17,87**	**0,00**	**29,47**
					обед									
201(2005)	суп полевой	250	5,99	7,54	15,53	148,00	40,09	43,73	6,78	0,38	0,08	0,04	1,28	0,00
323(2002)	каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,03	0,00	0,03	0,30
255(2002)	печень по-строгановски	80	11,90	10,40	4,50	172,00	47,60	81,50	13,20	3,30	0,10	8,00	3,70	2,90
480 (01)	хлеб пшеничный	50	3,50	0,83	24,50	116,20	6,50	19,67	7,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67
430(2002)	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	13,40	8,20	6,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого:		**25,19**	**23,37**	**97,33**	**702,90**	**118,59**	**231,10**	**59,51**	**5,41**	**0,21**	**8,04**	**5,01**	**3,87**
	всего день:		**40,16**	**41,27**	**176,06**	**1376,43**	**240,09**	**337,23**	**95,81**	**11,61**	**0,34**	**25,91**	**5,01**	**33,34**

овощи в салаты и закуски меняются со свежих на соленые и замороженные в зависимости от исходного сезона года, соблюдая СанПиН 2.4.5.2409-08 и МР 2.4.01

Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае * г.Владивосток * Для документов

Индивидуальный предприниматель Приморский край г.Артем Сопеску Ольга Анатольевна Российская Федерация ИНН 250200451600 ОГРН 309250224600070