

Краевое государствен­ное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тальменская общеобразовательная школа-ин­тернат»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Начальник ТО Управления  Роспотребнадзора по г. Новоалтайску  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г | УТВЕРЖДАЮ:  Директор КГБОУ «Тальменская общеобразовательная школа-интернат» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И. М. Звягинцев  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г |

ПРИМЕРНОЕ

четырнадцатидневное меню осенне-зимний период, возрастная категория 7-11 лет

КГБОУ «Тальменская общеобразовательная школа-интернат»

на 2020-2021 учебный год

Составила:

Абрамова Г. А.

При составлении примерного

14-дневного меню была использована литература:

- Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 год.

- 1240 блюд для интернатов, школ и детских садов г. Москва

- Сборник рецептур и кулинарных изделий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год.

-Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования (СанПиН 2.4.5.2409-08), Москва 2008

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг, ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Восьмой день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша манная на молоке | 200 | 12,6 | 11,76 | 114,8 | 228,4 | 0,24 | 0,78 | 0,1 | 0,3 | 203,67 | 162,6 | 30,15 | 3,69 |
|  | Сыр | 15 | 5,2 | 5,36 | 0 | 7,4 | 0,006 | 0,56 | 0,03 | 0 | 208 | 36,4 |  | 2,24 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 | 0 | 0 | 0,2 | 0,3 | 0,15 | 2,80 | 0,45 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 56,7 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 96,22 | 28,62 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 107 |  |  | 0,003 | 2,30 | 1,6 | 83 | 0,35 | 1,2 |
| 272 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 8,6 | 94 | 0,03 | 1,52 | 0,01 | 0 | 105,9 | 86,56 | 12,9 | 0,08 |
|  | **Итог** |  | **26,17** | **34,15** | **162,135** | **605,5** | **0,366** | **2,86** | **0,343** | **2,9** | **529,82** | **467,58** | **72,47** | **8,41** |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 152 | Вафли | 60 | 1,75 | 1,997 | 46,5 | 106,3 |  |  |  |  |  | 38 | 26,40 | 0,9 |
|  | Сок | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 112 | 0,02 | 6 | 0,2 | 0,02 | 38 | 14 | 10 | 1,2 |
|  | **Итог** |  | **3,95** | **2,197** | **71,7** | **218,3** | **0,02** | **6** | **0,2** | **0,02** | **38** | **52** | **36,4** | **2,1** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | Борщ на м .б. | 250 | 2,25 | 5,85 | 14,25 | 118 | 0,03 | 9,54 | 0,02 | 0,5 | 41,04 | 206,9 | 0,8 | 3,50 |
| 99 | Биточки из говядины | 100 | 21,6 | 17,49 | 17,4 | 215 | 0,069 | 1,344 | 0,1 | 0,7 | 39,192 | 311,83 | 39,5 | 1,548 |
| 202 | Макароны отварные | 150 | 7,3 | 5,56 | 44,34 | 261,74 | 0,08 | 0,1 |  | 0,006 | 12,42 | 110,8 | 52,2 | 0,98 |
| 49 | Сельдь солёная | 60 | 10,44 | 24,67 |  | 205,56 | 0,06 | 140 |  |  | 59,11 | 163,4 | 20,60 | 0,89 |
| 221 | Кисель плодово-ягодный  (С-Вит) | 200 | 0,9 |  | 26,80 | 108 | 0,2 | 0,05 |  | 0,2 | 7,92 | 6 | 2 | 0,16 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 11,1 | 4,35 | 77,1 | 321 | 0,19 |  | 0,003 | 2,30 | 39 | 83 | 0,35 | 1,6 |
|  | **Итог** |  | **53,59** | **57,92** | **179,89** | **1229,3** | **0,629** | **151,034** | **0,123** | **3,706** | **198,682** | **881,93** | **115,45** | **8,678** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 239 | Расстегай с повидлом | 80 | 5,4 | 4,5 | 415 | 104 | 0,07 | 1,48 | 10,20 | 2,40 | 17,67 | 43,60 | 8,10 | 0,38 |
|  | Варенец | 200 | 2,9 | 2,5 | 4,1 | 5,3 | 0,03 | 68 | 0,04 | 0,2 | 118 | 184 | 28 | 0,2 |
|  | **Итог** |  | **8,3** | **7** | **419,1** | **109,3** | **0,1** | **69,48** | **10,24** | **2,6** | **135,67** | **227,6** | **36,1** | **0,58** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Колбаса отварная | 100 | 17,2 | 15,6 | 0,2 | 209 | 0 |  |  |  | 29,00 | 178,00 | 23,00 | 0,70 |
| 164 | Отварные овощи, | 200 | 2,6 | 7,4 | 1,2 | 53,196 | 226,8 | 5 | 0,2 | 2,70 | 139,00 | 141,00 | 12,50 | 0,90 |
|  | Мандарин | 1шт | 0,2 | 0,8 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0,1 | 0,50 | 0,10 | 85,00 | 32,50 | 0,70 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0,2 | 0,30 |  | 2,80 | 0,45 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 6,72 | 1,32 | 51,6 | 56,7 | 0,09 |  |  |  | 10,50 | 96,20 | 28,60 | 2,37 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 13 | 49,48 |  |  |  |  | 0,03 |  |  | 0,28 |
|  | **Итог** |  | **26,81** | **37,57** | **73,635** | **518,376** | **226,95** | **43** | **0,5** | **3,5** | **178,63** | **503** | **97,05** | **4,98** |
| **Суточная Калорийность-2680** | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Девятый день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 176 | Каша пшеничная на молоке | 200 | 9,10 | 9,20 | 40,10 | 280,00 | 0,09 | 0,20 | 0,10 | 0,30 | 193,60 | 230,60 | 61,50 | 0,90 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,68 | 0,33 | 12,90 | 56,70 | 0,09 |  |  |  | 10,50 | 96,20 | 28,60 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,70 | 1,45 | 25,70 | 107,00 | 0,19 |  | 0,00 | 2,30 | 1,60 | 83,00 | 0,35 | 1,20 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,14 | 112,00 |  |  | 0,20 | 0,30 | 0,15 | 2,80 | 0,45 | 0,03 |
|  | Сыр | 15 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 7,40 | 0,01 | 0,56 | 0,03 |  | 20,80 | 36,40 |  | 2,24 |
| 274 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 2,70 | 13,80 | 96,00 | 0,02 | 1,50 | 0,04 | 1,60 | 182,20 | 167,30 | 24,60 | 0,55 |
|  | **Итог** |  | **23,37** | **31,49** | **92,64** | **659,10** | **0,40** | **2,26** | **0,37** | **4,50** | **408,85** | **616,30** | **115,50** | **6,09** |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоки | 200 | 0,80 |  | 19,60 | 88,00 | 0,06 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 32,00 | 27,50 | 22,50 | 4,40 |
|  | **Итог** |  | **0,80** | **0,00** | **19,60** | **88,00** | **0,06** | **0,04** | **0,01** | **0,00** | **32,00** | **27,50** | **22,50** | **4,40** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Щи на м,б со сметаной | 250 | 2,92 | 9,08 | 11,32 | 96,32 | 0,04 | 0,04 | 12,00 | 6,20 | 51,86 | 171,80 | 19,40 | 1,04 |
| 115 | Овощное рагу с говядиной | 200 | 28,08 | 34,08 | 28,20 | 242,80 | 0,12 | 0,24 | 16,98 | 7,20 | 70,17 | 141,00 | 12,50 | 0,90 |
|  | Свекла отварная дольками | 100 | 1,80 | 0,10 | 9,80 | 48,00 | 0,02 | 10,00 |  |  | 37,00 | 43,00 | 43,00 | 1,40 |
| 278 | Компот из сухофруктов (С-Вит) | 200 | 1,00 | 0,06 | 27,50 | 110,00 | 0,02 | 4,00 |  |  | 24,00 | 36,00 | 12,00 | 1,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 11,10 | 4,35 | 77,10 | 321,00 | 0,19 |  | 0,003 | 2,30 | 39,00 | 83,00 | 0,35 | 1,60 |
|  | **Итог** |  | **44,90** | **47,67** | **153,92** | **818,12** | **0,39** | **14,28** | **28,98** | **15,70** | **222,03** | **474,80** | **87,25** | **5,94** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок | 200,00 | 2,20 | 0,20 | 25,20 | 112,00 | 0,02 | 0,04 | 0,20 | 0,02 | 38,00 | 14,00 | 10,00 | 0,24 |
|  | Сырники с творога | 130,00 | 15,36 | 8,16 | 39,90 | 232,80 | 0,04 | 0,50 | 0,05 | 0,20 | 107,00 | 120,00 | 23,00 | 0,61 |
|  | **Итог** |  | **17,56** | **8,36** | **65,10** | **344,80** | **0,06** | **0,54** | **0,25** | **0,22** | **145,00** | **134,00** | **33,00** | **0,85** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Котлеты рыбные | 100 | 16,80 | 17,42 | 12,92 | 174,17 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 1,80 | 102,50 | 259,00 | 13,90 | 1,00 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 11,20 | 6,96 | 46,32 | 189,76 | 0,24 | 0,14 |  | 0,40 | 8,00 | 178,80 | 58,80 | 0,80 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,14 | 112,00 |  |  | 0,20 | 0,30 | 0,15 | 2,80 | 0,45 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 6,72 | 1,32 | 51,60 | 226,00 | 0,09 |  |  |  | 10,50 | 96,20 | 28,60 | 2,37 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 13,00 | 49,48 |  |  |  |  | 0,03 |  |  | 0,28 |
|  | **Итог** |  | **34,81** | **38,15** | **123,98** | **751,41** | **0,63** | **0,54** | **0,70** | **2,50** | **121,18** | **536,80** | **101,75** | **4,48** |
|  | **Суточная калорийность -2661** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг, ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Десятый день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Суп-лапша на цельном молоке | 200 | 6,60 | 6,21 | 23,79 | 177,90 | 0,09 | 0,75 | 0,03 | 0,50 | 162,70 | 208,90 | 32,90 | 0,40 |
|
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,68 | 0,33 | 12,90 | 56,70 | 0,09 |  |  |  | 10,50 | 96,20 | 28,60 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,70 | 1,45 | 25,70 | 107,00 | 0,19 |  | 0,00 | 2,30 | 1,60 | 83,00 | 0,35 | 1,20 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,14 | 112,00 |  |  | 0,20 | 0,30 | 0,15 | 2,80 | 0,45 | 0,03 |
| 272 | Кофейный напиток | 200 | 2,90 | 2,80 | 8,60 | 94,00 | 0,03 | 1,52 | 0,01 |  | 105,90 | 86,20 | 12,18 | 0,10 |
|  | Сыр | 15 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 7,40 | 0,01 | 0,56 | 0,03 |  | 20,80 | 86,40 |  | 2,24 |
|  | **Итог** |  | **20,17** | **28,60** | **71,13** | **555,00** | **0,41** | **2,83** | **0,27** | **3,10** | **301,65** | **563,50** | **74,48** | **5,14** |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Банан | 200,00 | 3,00 | 1,00 | 21,00 | 95,00 | 0,08 | 20,00 | 0,03 | 0,70 | 16,00 | 70,00 | 10,50 | 1,20 |
|  | **Итог** |  | **3,00** | **1,00** | **21,00** | **95,00** | **0,08** | **20,00** | **0,03** | **0,70** | **16,00** | **70,00** | **10,50** | **1,20** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 69 | Уха из свежей рыбы | 250 | 11,60 | 3,60 | 32,78 | 127,00 | 0,20 | 11,02 | 0,01 |  | 29,40 | 179,40 | 46,02 | 1,44 |
| 99 | Котлета из говядины | 100 | 21,60 | 17,49 | 17,40 | 235,00 | 0,10 | 1,34 | 0,10 | 1,00 | 39,19 | 324,60 | 43,50 | 1,55 |
| 159 | Томатный соус | 30 | 0,50 | 2,17 | 3,00 | 13,30 | 0,02 | 1,00 |  | 0,05 | 255,00 | 7,70 | 3,30 | 0,10 |
| 168 | Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 10,12 | 7,54 | 42,00 | 272,00 | 0,39 | 13,27 |  |  | 27,00 | 23,30 | 101,00 | 3,43 |
| 13 | Свежий огурец  в нарезке | 100 | 0,30 |  | 0,90 | 4,90 | 3,50 | 2,00 | 0,20 |  | 0,20 |  |  | 0,30 |
| 274 | Какао с молоком, | 200 | 3,60 | 2,70 | 13,80 | 96,00 | 0,02 | 1,50 | 0,04 | 1,60 | 182,20 | 167,00 | 24,60 | 0,55 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 11,10 | 4,35 | 77,10 | 321,00 | 0,02 | 1,38 | 0,30 | 3,45 | 39,00 | 124,50 | 52,50 | 2,40 |
|  | **Итог** |  | **58,82** | **37,85** | **186,98** | **1069,20** | **4,24** | **31,51** | **0,65** | **6,10** | **571,99** | **826,50** | **270,92** | **9,77** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Манник | 100 | 6,91 | 6,49 | 52,69 | 206,00 | 0,08 | 1,98 |  |  | 72,20 |  |  | 1,54 |
|  | Сок | 200 | 2,20 | 0,20 | 25,20 | 112,00 | 0,02 | 6,00 | 0,20 | 0,02 | 38,00 | 14,00 | 10,00 | 0,24 |
|  | **Итог** |  | **9,11** | **6,69** | **77,89** | **318,00** | **0,10** | **7,98** | **0,20** | **0,02** | **110,20** | **14,00** | **10,00** | **1,78** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| 122 | Плов с птицей | 250 | 36,70 | 40,50 | 66,30 | 383,00 | 0,35 | 2,85 | 0,20 | 1,80 | 46,20 | 372,10 | 7,60 | 3,90 |
|  | Яйцо варёное | 50 | 6,35 | 5,70 | 0,35 | 78,50 | 0,02 |  | 0,10 | 0,20 | 2,80 | 74,00 | 21,60 | 2,70 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,14 | 112,00 |  | 0,20 | 0,30 | 0,15 | 2,80 | 0,45 | 0,03 | 0,06 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 6,72 | 1,32 | 51,60 | 56,70 | 0,09 |  |  |  | 10,50 | 96,20 | 28,60 | 1,17 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 13,00 | 49,48 |  |  |  |  | 0,30 |  |  | 0,28 |
|  | **Итог** |  | **49,86** | **59,97** | **131,39** | **679,68** | **0,46** | **3,05** | **0,60** | **2,15** | **62,60** | **542,75** | **57,83** | **8,11** |
|  | **Суточная калорийность-2716** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Одиннадцатый день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 186 | Каша пшенная на цельном молоке | 200 | 11,16 | 13,20 | 52,80 | 236,30 | 0,09 | 0,18 | 0,10 | 0,30 | 193,80 | 230,60 | 31,50 | 0,90 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,14 | 112,00 |  |  | 0,20 | 0,30 | 0,15 | 2,80 | 0,45 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,68 | 0,33 | 12,90 | 56,70 | 0,09 |  |  |  | 10,50 | 96,20 | 28,60 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,70 | 1,45 | 25,70 | 107,00 | 0,19 |  | 0,00 | 2,30 | 1,60 | 83,00 | 0,35 | 1,20 |
|  | Сыр | 15 | 5,20 | 5,36 | 0,00 | 7,40 | 0,01 | 0,56 | 0,03 |  | 208,00 | 86,30 |  | 2,24 |
| 274 | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 2,70 | 13,80 | 96,00 | 0,02 | 1,50 | 0,04 | 1,60 | 182,20 | 167,30 | 24,60 | 0,55 |
|  | **Итог** |  | **25,43** | **35,49** | **105,34** | **615,40** | **0,40** | **2,24** | **0,37** | **4,50** | **596,25** | **666,20** | **85,50** | **6,09** |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Груша | 200 | 0,40 | 0,20 | 8,20 | 17,20 | 0,05 | 20059,00 | 0,01 | 1,00 | 15,20 | 40,00 | 30,00 | 1,60 |
|  | **Итог** |  | **0,40** | **0,20** | **8,20** | **17,20** | **0,05** | **20059,00** | **0,01** | **1,00** | **15,20** | **40,00** | **30,00** | **1,60** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Суп с фасолью на м,б, | 250 | 8,52 | 12,28 | 44,80 | 128,00 | 0,19 | 9,72 | 0,01 | 0,30 | 35,80 | 202,60 | 32,10 | 1,96 |
| 93 | Гуляш из говядины | 80 | 27,00 | 23,88 | 8,40 | 214,60 | 0,05 | 0,80 |  | 0,20 | 21,66 | 280,20 | 15,60 | 0,07 |
| 166 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 6,08 | 4,80 | 42,24 | 198,00 | 0,12 | 11,30 |  |  | 92,76 | 32,30 | 94,00 | 2,80 |
|  | Помидоры свежие в нарезке | 10 | 1,10 | 0,70 | 4,50 | 88,69 | 0,06 | 17,64 | 0,30 | 0,10 | 0,20 | 7,00 | 1,00 | 0,85 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 11,10 | 4,35 | 77,10 | 321,00 | 0,02 | 1,38 | 0,52 | 1,60 | 39,00 | 124,50 | 52,50 | 2,40 |
| 221 | Кисель плодово-ягодный | 200 |  |  | 110,00 | 119,00 | 0,20 | 0,05 |  | 0,20 | 7,92 | 6,00 | 2,00 | 0,16 |
| (С-Вит) |
|  | **Итог** |  | **53,80** | **46,01** | **287,04** | **1069,29** | **0,64** | **40,89** | **0,83** | **2,40** | **197,34** | **652,60** | **197,20** | **8,24** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 158 | Творожная запеканка с изюмом | 100 | 15,36 | 8,16 | 39,99 | 232,80 | 0,01 | 0,36 | 0,05 | 0,20 | 107,10 | 220,00 | 23,00 | 0,61 |
|  | Йогурт | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158,00 | 0,06 | 1,80 | 0,02 | 0,20 | 242,00 | 190,00 | 30,00 | 0,80 |
|  | **Итог** |  | **20,76** | **13,16** | **61,59** | **390,80** | **0,07** | **2,16** | **0,07** | **0,40** | **349,10** | **410,00** | **53,00** | **1,41** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Колбаса отварная | 80 | 17,20 | 15,60 | 0,20 | 209,00 |  | 29,00 |  |  | 29,00 | 178,00 | 23,00 | 0,70 |
| 131 | Картофельный гарнир | 150 | 4,08 | 7,04 | 26,00 | 100,34 | 0,14 | 6,29 | 0,30 | 3,60 | 48,54 | 191,40 | 6,60 | 1,46159 |
|  | Томатный соус | 30 | 0,50 | 2,17 | 3,00 | 13,30 | 0,02 | 0,20 |  | 0,05 | 0,05 | 7,70 | 3,30 | 0,10 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 6,72 | 1,32 | 51,60 | 226,00 | 0,09 |  |  |  | 10,50 | 96,20 | 28,60 | 2,37 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 13,00 | 49,48 |  |  |  |  | 0,30 |  |  | 0,28 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,14 | 112,00 |  | 0,15 |  |  | 0,06 |  |  |  |
|  | **Итог** |  | **28,59** | **38,58** | **93,94** | **710,12** | **0,25** | **35,64** | **0,30** | **3,65** | **88,45** | **473,30** | **61,50** | **4,91** |
|  | **Суточная Калорийность-2802** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Двенадцатый день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша рисовая на цельном молоке | 200 | 5,37 | 7,5 | 34,6 | 204,5 | 0,1 | 0.5 | 0.03 | 0.2 | 175 | 141.2 | 29.5 | 0,8 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 56,7 | 0.09 |  |  |  | 10,5 | 96.22 | 28.6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 1,6 | 0,33 | 20,9 | 107 | 0.19 |  | 0.003 | 2.3 | 1,6 | 83 | 0.35 | 1,2 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,13 | 112 |  |  | 0.2 | 0.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,03 |
|  | Сыр | 15 | 5,2 | 5,36 | 0 | 7,4 | 0,006 | 0,56 | 0.03 |  | 208 | 86.4 |  | 0,224 |
| 272 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 8,6 | 94 | 0,03 | 1,52 | 0.01 |  | 105,9 | 86.56 | 12.89 | 0,08 |
|  | **Итог** |  | **16,84** | **28,77** | **217,53** | **581,6** | **0,156** | **3,37** | **0.543** | **2.8** | **501,15** | 496.18 | 71.79 | **3,504** |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | банан | 200 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,08 | 20 | 0.03 | 0.7 | 16 | 70 | 10.5 | 1,2 |
|  | **Итог** |  | **1,5** | **0,5** | **21** | **95** | **0,08** | **20** | **0.03** | **0.7** | **16** | 70 | 10.5 | **1,2** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | Борщ на м . б. со сметаной | 250 | 2,25 | 5,85 | 14,25 | 118 | 0,03 | 9,54 | 0.02 | 0.5 | 41,04 | 206.9 | 0.8 | 3.5 |
| 99 | Шницель из говядины | 80 | 21,6 | 17,49 | 17,4 | 215 | 0,09 | 0.2 | 0.1 | 1.0 | 39,12 | 324.6 | 43.5 | 1,5 |
| 165 | Каша гречневая с маслом | 150 | 9,46 | 6,96 | 38,14 | 264 | 0,24 | 12,2 |  | 0.4 | 18 | 178.8 | 58.8 | 0,6 |
| 46 | Икра свекольная | 100 | 3,3 | 10,05 | 15,45 | 165 | 0,02 | 3.83 |  |  | 31.5 | 37.44 | 18.56 | 1.19 |
| 278 | Компот из сухофруктов  (С -вит) | 200 | 1 | 0,06 | 27,5 | 110 | 0.02 | 4.0 |  |  | 28,7 | 36 | 12 | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 11,1 | 4,35 | 77,1 | 321 | 0.02 | 1.38 | 0.3 | 3.45 | 39 | 124.5 | 52.5 | 2.4 |
|  | **Итог** |  | **48,71** | **44,76** | **189,84** | **1193** | **0,405** | **29,67** | **0.42** | **1.9** | **197.36** | 908.24 | 175.3 | **9.81** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Печенье | 60 | 4,5 | 5,88 | 44,64 | 230,2 | 0,04 |  |  |  | 14,4 | 45 | 10 | 1.05 |
|  | Сок | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 112 |  | 0.8 |  |  | 4.8 | 4.4 | 2.4 | 0.6 |
|  | **Итог** |  | **6,7** | **6,08** | **69,84** | **342,2** | **0,04** | **0.8** |  |  | **19.2** | 49.4 | 12.4 | **1.65** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| 440 | Овощное рагу | 200 | 4,8 | 12,3 | 21,8 | 215,8 | 0,2 | 0,475 | 0.2 | 0.7 | 29,75 | 141 | 12.5 | 0.9 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0.2 | 0.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 120 | 6,72 | 1,32 | 51,6 | 226 | 0.09 |  |  |  | 42 | 96.22 |  | 2.37 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 13 | 75.8 |  |  |  |  | 0.03 |  |  | 0,28 |
|  | Яйцо варёное | 50 | 6,35 | 5,7 | 0,35 | 78,5 |  | 1,3 |  |  | 2,8 |  |  | 2,7 |
|  | **Итог** |  | **29,96** | **34,83** | **86,885** | **681,78** | **0,2** | **7,825** | **0.4** | **1.0** | **86,3** | 240.02 | 12.95 | **6.28** |
|  | **Суточная калорийность-2819** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Тринадцатый день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша кукурузная на молоке | 200 | 6,99 | 1,02 | 0,99 | 165,9 | 0,0819 | 1.5 | 0.1 | 0.3 | 190.8 | 181 | 35.5 | 1.1 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 56,7 | 0.09 |  |  |  | 10,5 | 96.22 | 28.6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 107 | 0.19 |  | 0.003 | 2.3 | 1,6 | 83 | 0.35 | 1,2 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0.2 | 0.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,06 |
| 269 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 39,7 | 69 |  |  |  |  | 0.03 |  |  | 0,28 |
|  | **Итог** |  | **14,46** | **17,45** | **79,125** | **510,6** | **0,7019** | **0,64** | **0.823** | **4.5** | **89,88** | 363.02 | 64.9 | **3.61** |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Печенье | 60 | 4,5 | 5,88 | 11.8 | 115 | 0,048 |  |  |  | 17,4 | 45 | 10 | 1,26 |
| 274 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 13,8 | 96 | 0,02 | 0,52 | 0.04 | 1.6 | 110,6 | 167 | 24.6 | 0,88 |
|  | **Итог** |  | **8,1** | **8,58** | **58,44** | **326,2** | **0,064** | **0,52** | **0.04** | **1.6** | **128** | 209 | 34.6 | **2,14** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Суп полевой | 250 | 3,2 | 3,08 | 23,3 | 99 | 0,12 | 8,4 | 0.005 | 0.3 | 18,96 | 202.6 | 32.1 | 1,12 |
| 98 | Жаркое по-домашнему | 200 | 22,5 | 24,201 | 24,399 | 350,5 | 0,09 | 1,92 | 0.1 | 0.6 | 95.3 | 368.3 | 36.8 | 0,42 |
| 13 | Нарезка из свежих огурцов | 100 | 0,3 | 0 | 0,9 | 4,9 | 0.04 | 2 | 0.2 |  | 8 | 55 | 17 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 11,1 | 4,35 | 77,1 | 321 | 0.02 | 1.38 | 0.3 | 3.45 | 39 | 124.5 | 52.5 | 2.4 |
| 221 | Кисель плодово-ягодный (С -вит) | 200 |  |  | 26.8 | 108 | 0,2 | 0,05 |  | 0.2 | 7.92 | 6 | 2 | 0.16 |
|  | **Итог** |  | **37,1** | **31,631** | **235,699** | **883,4** | **0.47** | **13,75** | **14.35** | **4.55** | **168.18** | 756.4 | 427.3 | **4.4** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 112 | 0,02 | 6 |  |  | 4.8 | 4.4 | 2.4 | 0.6 |
| 261 | Булочка домашняя | 80 | 7 | 11,8 | 53,8 | 248 | 0,08 | 15,38 | 0.04 | 0.8 | 15,3 | 115.6 | 22 | 0,8 |
|  | **Итог** |  | **9,2** | **12** | **79** | **360** | **0,1** | **21,38** | **0.04** | **0.8** | **53,3** | 120 | 4.6 | **1.4** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| 122 | Плов с птицей | 250 | 36,7 | 40,5 | 49,3 | 237,5 | 0,35 | 1.6 | 0.2 | 1.8 | 39.9 | 339.1 | 7.6 | 2.75 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0.2 | 0.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 6,72 | 1,32 | 51,6 | 226,8 | 0.09 |  |  |  | 10.5 | 96.22 | 28.62 | 2.37 |
|  | яблоко | 200 | 0.8 |  | 19.6 | 88 | 0,06 | 0.04 | 0.01 | 0.0005 | 32 | 27.5 | 22.5 | 4.4 |
| 286 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,3 | 27 | 49,48 | 0.02 | 4.0 |  |  | 24 | 36 | 12 | 0,9 |
|  | **Итог** |  | **47,11** | **55,57** | **166,035** | **720,78** | **0,64** | **5.64** | **0.41** | **2.102** | **106,45** | 176.22 | 50.62 | **10,1** |
|  | **Суточная калорийность 2800** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Четырнадцатый день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша гречневая на цельном молоке | 200 | 13,56 | 13,44 | 55,56 | 325 | 0,33 | 0,75 | 0.1 | 0.2 | 183,81 | 281.1 | 57.5 | 0.6 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0.2 | 0.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,06 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 56,7 |  |  |  |  | 10,5 | 96.22 | 28.6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 107 | 0,08 |  | 0.003 | 2.3 | 1,6 | 83 | 0.35 | 1,2 |
| 274 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 13,8 | 96 | 0,02 | 0,52 | 0.04 | 1.6 | 110,36 | 167 | 24.6 | 0,88 |
|  | **Итог** |  | **22,63** | **30,37** | **108,095** | **696,7** | **0,43** | **1,27** | **0.343** | **214.3** | **306,42** | 630.02 | 111.2 | **3.94** |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоки | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 44 | 0,06 | 20 | 0.01 | 0.0005 | 32 | 27.5 | 23.5 | 4,4 |
|  | **Итог** |  | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **44** | **0,06** | **20** | **0.01** | **0.0005** | **32** | 27.5 | 23.5 | **4,4** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Рассольник на м.б | 250 | 3,48 | 8,4 | 21,88 | 142 | 0,12 | 16,8 | 0.2 | 0.5 | 37,96 | 232.2 | 25.5 | 1,44 |
| 81 | Рыба тушеная с овощами | 150 | 13,2 | 21,8 | 31,812 | 232,04 | 0,231 | 4,85 | 0.05 | 0.03 | 82,66 | 151.4 | 5.4 | 1,8 |
| 131 | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 7,04 | 26 | 186,96 | 0,14 | 6,292 | 0.3 | 3.6 | 48,54 | 191.4 | 6.6 | 1,42 |
|  | Свекла отварная | 100 | 1,8 |  | 9,8 | 48 | 0.02 | 3.83 |  |  | 31.5 | 37.44 | 18.56 | 1.19 |
| 272 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 149 | 8,6 | 0,03 | 1,52 | 0.01 |  | 105,9 | 86.56 | 12.89 | 0,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 11,1 | 4,35 | 77,1 | 321 | 0.02 | 1.38 | 0.3 | 3.45 | 39 | 124.5 | 52.5 | 2.4 |
|  | **Итог** |  | **36,56** | **44,49** | **315,592** | **938,56** | **0,521** | **29,462** | **0.863** | **7.58** | **345.57** | 823.5 | 121.4 | **8,33** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
|  | печенье | 100 | 4,5 | 5,88 | 11.8 | 155 | 0,048 |  |  |  | 14.5 | 45 | 10 | 1.26 |
|  | Сок | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 112 |  | 0.8 |  |  | 4.8 | 4.4 | 2.4 | 0.6 |
|  | **Итог** |  | **6.3** | **11,3** | **86,8** | **267** | **0,04** | **0.8** |  |  | **19.3** | 49.4 | 12.4 | **1.65** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Куры отвар, | 100 | 24,7 | 19,1 | 11,6 | 281 | 0,09 | 4,9 | 0.1 | 0.5 | 52,29 | 205.2 | 24.3 | 2,69 |
| 142 | Овощи тушёные | 200 | 0,87 | 3,04 | 8,22 | 63,48 | 0,03 | 5.0 | 0.2 | 2.7 | 18,66 | 141 | 12.5 | 0,51 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0.2 | 0.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 6,72 | 1,32 | 51,6 | 226 | 0.09 |  |  |  | 10.5 | 96.22 | 28.62 | 2.37 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 13 | 75.8 |  |  |  |  | 0.3 |  |  | 0,28 |
|  | Яйцо варёное | 50 | 6,35 | 5,7 | 0,2 | 78,5 | 0.02 |  | 0.1 | 0.2 | 2,8 | 74 | 21.6 | 2,7 |
|  | **Итог** |  | **50,73** | **44,67** | **84,905** | **810,46** | **0,12** | **9.9** | **0.6** | **3.7** | **84.7** | 386.22 | 87.47 | **6.14** |
|  | **Суточная калорийность-2756** | | | | | | | | | | | | | |

Приложение 2

к СанПин 2.4.5.2409-08

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Первый день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 176 | Каша ячневая молочная | 200 | 6 | 6 | 17,47 | 220 | 0,21 | 0,75 | 0.03 | 0.2 | 220 | 207.4 | 46.3 | 0,35 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0.2 | 0.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,06 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 56,7 |  |  |  |  | 10,5 | 96.22 | 28.6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 107 |  |  | 0.003 | 2.3 | 1,6 | 83 | 0.35 | 1,2 |
|  | Сыр | 15 | 5,2 | 5,36 | 0 | 7,4 | 0,006 | 0,56 | 0.03 |  | 208 | 86.4 |  | 2,24 |
| 267 | Кофейный напиток | 200 | 5,5 | 6,2 | 8,6 | 110 | 0,06 | 1,04 | 0.01 |  | 211, | 86.56 | 12.89 | 0,18 |
|  | **Итог** |  | **22,17** | **31,79** | **64,805** | **597,1** | **0,276** | **2,35** | **0.27** | **2.8** | **651,25** | 562.38 | 88.59 | **5,2** |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Печенье | 60 | 4,5 | 5,88 | 11.8 | 115 | 0,048 |  |  |  | 17,4 | 45 | 10 | 1,26 |
|  | Сок | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 112 | 0,02 | 6 |  |  | 38 | 4.4 | 2.4 | 1,2 |
|  | **Итог** |  | **6,7** | **6,08** | **69,84** | **227** | **0,068** | **6** |  |  | **55,4** | 48.9 | 12.4 | **2,46** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Борщ на м . б. со сметаной | 250 | 2,25 | 5,85 | 14,25 | 118 | 0,03 | 9,54 | 0.02 | 0.5 | 41,04 | 206.9 | 0.8 | 9,14 |
| 97 | Плов с говядиной | 200 | 34,3 | 34,79 | 66,395 | 508 | 0,14 | 0,84 | 0.2 | 1.8 | 33,25 | 339.1 | 7.6 | 5,215 |
|  | Нарезка из свежих помидор | 100 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 0.3 | 0.03 | 0.3 | 0.1 | 0.2 | 7 | 1.0 | 0,3 |
| 221 | Кисель плодово-ягодный | 200 |  |  | 110 | 119 | 0,01 | 0,05 |  | 0.2 | 7.92 | 6 | 2 | 0.16 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 11,1 | 4,35 | 77,1 | 321 | 0.02 | 1.38 | 0.3 | 3.45 | 39 | 124.5 | 52.5 | 2,4 |
|  | **Итог** |  | **47,9** | **45,52** | **268,85** | **1073,52** | **0.37** | **17.93** | **0.82** | **3.05** | **193.01** | 559 | 11.4 | **17,41** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 158 | Творожная запеканка с изюмом | 100 | 15,36 | 8,16 | 39,99 | 232,8 | 0,0144 | 0,36 | 0.05 | 0.2 | 107,1 | 220 | 23 | 0,612 |
|  | Йогурт | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 0.02 | 0.2 | 24.2 | 190 | 30 | 0,2 |
|  | **Итог** |  | **7** | **7,06** | **57,28** | **263,6** | **0,07** | **2,21** | **0.07** | **0.4** | **121.3** | 410 | 63 | **0.85** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| 257 | Уха из свежей рыбы | 250 | 20,72 | 9,72 | 3,26 | 206,86 | 0.1 | 0.2 | 0.01 |  | 18,5 | 179.4 | 46.02 | 0,2 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0.2 | 0.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,06 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 6,72 | 1,32 | 51,6 | 56,7 | 0.09 |  |  |  | 42 | 96.22 | 28.62 | 2.37 |
|  | Апельсин | 200 | 0,4 | 1,8 | 16,2 | 86 | 0,1 | 35 | 0.1 | 0.5 | 85 | 85 | 32.5 | 0.7 |
| 278 | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0,06 | 27,5 | 55,8 | 0.02 | 4.0 |  |  | 28,7 | 36 | 12 | 0,62 |
|  | **Итог** |  | **28,93** | **25,35** | **98,695** | **517,36** | **0,29** | **120,32** | **0.31** | **0.8** | **174.35** | 389.42 | 119.6 | **3.96** |
|  | **Суточная калорийность-2791** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Второй день**  **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 221 | Каша геркулесовая на цельном молоке | 200 | 8,37 | 12,25 | 33,87 | 210,3 | 0,15 | 0,3 | 0.03 | 0.2 | 174,1 | 207.4 | 46.3 | 1,45 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 56,7 |  |  |  |  | 10,5 | 96.22 | 28.6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 107 |  |  | 0.003 | 2.3 | 1,6 | 83 | 0.35 | 1,2 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,0 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0.2 | 0.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,06 |
|  | Сыр | 15 | 5,2 | 5,36 | 0 | 7,4 | 0,006 | 0,56 | 0.03 |  | 208 | 86.4 |  | 0,224 |
| 269 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 12,4 | 75.8 |  |  |  |  | 0.03 |  |  | 0.28 |
|  | **Итог** |  | **20,55** | **33,64** | **85,005** | **562,4** | **0,176** | **1,5** | **0.783** | **4.4** | **454,65** | 475.8 | 551.5 | **4,184** |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Вафли | 60 | 1,16 | 1,33 | 31 | 106.3 | 0,04 |  |  |  |  | 38 | 26.4 | 0.6 |
| 221 | Кисель плодов -ягод. | 200 |  |  | 110 | 119 | 0.2 | 0,05 |  | 0.2 | 7.92 | 6 | 2 | 0.16 |
|  | **Итог** |  | **1,16** | **1,33** | **141** | **225.3** | **0,24** | **0,05** |  | 0.2 | 7.92 | 44 | 28.4 | 0.76 |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Суп гороховый на к.б. | 250 | 6,24 | 2,76 | 15,6 | 151,17 | 0,24 | 6,92 | 0.005 | 0.3 | 48,7 | 202.6 | 32.1 | 3,44 |
| 120 | Курица отварная | 100 | 20,8 | 8,2 | 0,6 | 160 | 0,1 | 5,88 | 0.1 | 0.5 | 62,74 | 205.2 | 24.3 | 2.7 |
| 131 | Картофельный гарнир | 150 | 4,08 | 7,04 | 26 | 186,96 | 0,14 | 6,292 | 0.3 | 3.6 | 48,54 | 191.4 | 6.6 | 1,42 |
| 49 | Сельдь соленая | 80 | 10,44 | 24,67 |  | 205,56 | 0.06 | 140 |  |  | 59,11 | 163.4 | 20.6 | 0,89 |
| 278 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,06 | 0,1 | 27,6 | 78 | 0,01 | 1,36 |  |  | 24 | 36 | 12 | 1.0 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 11,1 | 4,35 | 77,1 | 321 | 0.02 | 1.38 | 0.3 | 3.45 | 39 | 124.5 | 52.5 | 2.4 |
|  | **Итог** |  | **52,72** | **47,12** | **146,9** | **1102,69** | **0,49** | **20,452** | 0.705 | 7.85 | **282.09** | 923.1 | 147.8 | **11.45** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 172 | Пирог с морковью (печёный) | 100 | 6 | 7,1 | 29,78 | 207,7 | 0,07 | 1,89 | 0.4 | 0.8 | 34,06 | 213.6 | 19 | 0,95 |
|  | Сок | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 112 | 0,02 | 0.8 |  |  | 38 | 4.4 | 2.4 | 0.6 |
|  | **Итог** |  | **8,2** | **7,3** | **54,98** | **319,7** | **0,09** | **7,89** | **0.4** | **0.8** | **72,06** | 218 | 21.4 | **1,15** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| 98  142 | Колбаса отварная  Овощи тушёные | 80  150 | 17,2  0,87 | 15,6  3,04 | 0,2  8,22 | 209  63,48 | 0,03 | 29  6,4 | 0.2 | 2.2 | 29  18,66 | 178  141 | 23  12.5 | 0,7  0,51 |
|  | Мандарин | 200 | 0,4 | 1,6 | 15 | 76 | 0,12 | 76 | 0.1 | 0.5 | 0,2 | 85 | 32.5 | 7.0 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0.2 | 0.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,06 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 6,72 | 1,32 | 51,6 | 226, | 0.09 |  |  |  | 42 | 96.22 | 28.62 | 2.37 |
| 274 | Какао | 200 | 3,6 | 2,7 | 13 | 96 | 0,02 | 0,52 | 0.04 | 1.6 | 11,6 | 167 | 24.6 | 0,54 |
|  | **Итог** |  | **28,88** | **36,71** | **88,155** | **613,18** | **0,26** | **111,92** | **0.54** | **4.6** | **101,61** | 610 | 121.6 | **11.18** |
|  | **Суточная калорийность-2792** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Третий день  Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 186 | Каша пшеничная на цельном молоке | 200 | 7,4 | 8,8 | 35,2 | 249 | 0,16 | 0,5 | 0.1 | 0.3 | 193.6 | 230.6 | 61.5 | 0.9 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,13 | 112 |  |  | 0.003 | 2.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,33 | 12,9 | 56,7 |  |  |  |  | 10,5 | 96.2 | 28.6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 1,07 | 20,9 | 107 |  |  | 0.003 | 2.3 | 1.6 | 83 | 0.35 | 1.2 |
| 274 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 13,8 | 96 | 0,02 | 1.38 | 0.52 | 1.6 | 110,6 | 167 | 24.6 | 0,55 |
|  | **ИТОГ** |  | **8,99** | **16,55** | **47,73** | **371,7** | **0,02** | **0,52** | **0.626** | **19.2** | **316.45** | **579.6** | 115.5 | **2,11** |
|  | **Второй Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоки | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 20 | 0.01 | 0.0005 | 32 | 27.5 | 22.5 | 4,4 |
|  | **ИТОГ** |  | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **88** | **0,06** | **20** | **0.01** | **0.0005** | **32** | **27.5** | 22.5 | **4,4** |
|  | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Щи на м. б. | 250 | 2,4 | 5,85 | 7,8 | 97,5 | 0,03 | 12,03 | 1.2 | 6.2 | 39,5 | 171.8 | 19.4 | 0,5 |
| 90 | Котлета | 100 | 27,5 | 29,4 | 7,19 | 406 | 0,06 | 1.34 | 0.1 | 1.0 | 12,5 | 324.6 | 43.5 | 1.54 |
| 202 | Макароны отварные | 150 | 7,3 | 5,56 | 44,34 | 261,74 | 0,08 | 0.1 |  | 0.006 | 12,42 | 110.8 | 52.2 | 0,98 |
| 13 | Нарезка из свежих огурцов | 100 | 0,3 | 0 | 0,9 | 4,9 | 3,5 | 2 | 0.2 |  | 0.2 |  |  | 0,3 |
| 221 | Кисель плодово-ягодный (С -вит) | 200 |  |  | 110 | 119 | 0,2 | 0,05 |  | 0.2 | 7.92 | 6 | 2 | 0.16 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 11,1 | 4,35 | 77,1 | 375 | 0.02 | 1.38 | 0.52 | 1.6 | 110.6 | 124.5 | 52.5 | 2.4 |
|  | **ИТОГ** |  | **48,6** | **45,16** | **247,33** | **1264,14** | **3,87** | **12,08** | **2.02** | **7.406** | **77,22** | **780.2** | 141.7 | **5.88** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 267 | Молоко | 200 | 5,5 | 6,2 | 8,6 | 110 | 0,06 | 1,04 | 0.2 |  | 211,4 | 242 | 18.2 | 1.8 |
| 254 | Ватрушка с творогом | 80 | 9,255 | 5,832 | 31,544 | 218,23 | 0,072 | 0,048 | 0.02 | 0.9 | 47,816 | 181.6 | 28.9 | 0,73 |
|  | **ИТОГ** |  | **14,755** | **12,032** | **40,144** | **328,23** | **0,132** | **1,088** | **0.22** | **0.9** | **259,22** | **423.6** | 47.1 | **2.53** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | Рыба тушеная в овощах | 200 | 14,35 | 3,95 | 4,75 | 112,5 | 0,15 | 21,61 | 0.05 | 0.09 | 4,05 | 151.4 | 5.4 | 0,85 |
| 126 | Картофель отварной | 150 | 3,92 | 5,56 | 27,82 | 180 | 0,12 | 1,72 | 0.3 | 3.6 | 17,98 | 191.4 | 6.6 | 1,58 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0.2 | 0.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 6,72 | 1,32 | 51,6 | 226 | 0.09 |  |  |  | 42 | 96.2 | 28.6 | 1.17 |
|  | Яйцо варёное | 50 | 6,35 | 5,7 | 0,35 | 78,5 |  |  | 0.1 | 0.2 | 22 | 74 | 21.6 | 10 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 |  | 3 | 13 | 75.8 |  |  |  |  | 0.3 |  |  | 0.28 |
|  | **ИТОГ** |  | **43,43** | **32,04** | **97,655** | **758,48** | **0,27** | **30,68** | **0.65** | **4.19** | **78,58** | **515.8** | 62.65 | **10,41** |
|  | **Суточная калорийность-2810** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Четвертый день  Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша манная | 200 | 12,6 | 11,76 | 114,8 | 228,4 | 0,24 | 0,78 | 0.1 | 0.3 | 203,67 | 162.6 | 30.1 | 0.79 |
|  | сыр | 15 | 5,2 | 5,36 |  | 7,4 | 0,006 | 0,56 | 0.03 |  | 20.8 | 36.4 |  | 2,24 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0.2 | 0.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 56,7 | 0.09 |  |  |  | 10,5 | 96.2 | 28.6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 107 |  |  | 0.003 | 2.3 | 1,6 | 83 | 0.35 | 1,2 |
| 272 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 149 | 94 | 0,03 | 1,52 | 0.01 |  | 105,9 | 86.2 | 12.18 | 0,1 |
|  | **Итог** |  | **26,17** | **34,15** | **302,535** | **605,5** | **0,276** | **2,86** | **0.343** | **2.9** | **529,82** | 467.2 | 71.7 | **8,46** |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Печенье | 60 | 4,5 | 5,88 | 11.8 | 115 | 0,048 |  |  |  | 17,4 | 45 | 10 | 1,26 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 112 | 0,02 | 6,0 |  |  | 38 | 4.4 | 2.4 | 1,2 |
|  | **Итог** |  | **6,7** | **6,08** | **69,84** | **227** | **0,068** | **6** |  |  | **55,4** | 48.9 | 12.4 | **2,46** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Рассольник на м,б, | 250 | 3,48 | 8,4 | 21,88 | 142 | 0,12 | 16,8 | 0.2 | 0.5 | 37,96 | 232.2 | 25.5 | 1,44 |
| 99, | Шницель из говядины | 80 | 21,6 | 17,49 | 17,4 | 215 | 0,09 | 1,34 | 0.1 | 1 | 39,12 | 324.6 | 43.5 | 1,5 |
| 131 | Картофельный гарнир | 150 | 4,08 | 7,04 | 26 | 186,96 | 0,14 | 6,292 | 0.3 | 3.6 | 48,54 | 191.4 | 6.6 | 0,42 |
| 278 | Компот из сухофруктов (С - вит) | 200 | 0,06 | 0,1 | 27,6 | 78 | 0,01 | 1,36 | 0.32 |  | 28,8 | 36 | 12 | 0,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 11,1 | 4,35 | 77,1 | 321 | 0.02 | 1.38 | 0.03 | 3.45 | 110.6 | 124.5 | 52.5 | 2.4 |
|  | Свекла дольками | 100 | 1,8 |  | 9,8 | 48 |  | 10 |  |  | 37 |  |  | 1,4 |
|  | **Итого** |  | **42,12** | **37,38** | **179,78** | **990,96** | **0,36** | **35,792** | **0.923** | **7.3** | **175,9** | 867.2 | 87.95 | **7.86** |
|  | **полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 239 | Расстегай с повидлом | 100 | 5,4 | 4,5 | 415 | 104 | 0,07 | 1,48 | 10.2 | 2.4 | 17,67 | 43.6 | 8.1 | 0,38 |
|  | йогурт | 200 | 2,9 | 2,5 | 4,1 | 53 | 0,06 | 1.8 | 0.02 | 0.2 | 24.2 | 190 | 30 | 0,2 |
|  | **Итог** |  | **8,3** | **7** | **419,1** | **157** | **0,1** | **69,48** | **10.22** | **2.6** | **18,85** | 233.6 | 111 | **1,58** |
|  | **ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Колбаса отварная | 80 | 17,2 | 15,6 | 0,2 | 209 |  | 29 | 0.2 | 2.2 | 7,0 | 178 | 23 | 0.7 |
| 0164 | Овощи тушёные с фасолью | 150 | 2,6 | 7,4 | 1,2 | 53,196 | 0,2 | 6.4 |  |  | 29,75 | 141 | 12.5 | 0.51 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0.2 | 0.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,06 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 226 | 0.09 |  |  |  | 42 | 96.22 | 28.62 | 2.37 |
|  | Апельсин | 200 |  |  | 16,2 | 86 | 0,1 | 35 | 0.1 | 0.5 | 85 | 85 | 32.5 | 0.7 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 13 | 75,8 |  |  |  |  | 0.03 |  |  |  |
|  | **Итог** |  | **33,97** | **38,84** | **31,935** | **741,996** | **0,28** | **70.4** | **0.5** | **3** | **163.93** | 500.22 | 97.07 | **4.34** |
|  | **Суточная калорийность 2837** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Пятый день  Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Суп -молочный рисовый | 200 | 6,6 | 6,21 | 23,79 | 177,9 | 0,09 | 0,75 | 0.03 | 0.2 | 162,7 | 141.2 | 29.5 | 0,8 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0.003 | 2.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,06 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 56,7 |  |  |  |  | 10,5 | 96.2 | 28.6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 107 |  |  | 0.003 | 2.3 | 1,6 | 83 | 0.35 | 1,2 |
| 274 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 13,8 | 96 | 0,02 | 0,52 | 0.52 | 1.6 | 110,6 | 167 | 24.6 | 0,88 |
|  | **Итог** |  | **15,67** | **23,14** | **76,325** | **549,6** | **0,11** | **1,27** | **0.556** | **6.4** | **285,55** | **490.5** | 83.5 | **4.11** |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Банан | 200 | 3,0 | 1,0 | 21,0 | 95,0 | 0,08 | 20 | 0.03 | 0.7 | 16 | 70 | 10.0 | 1,2 |
|  | **Итого** |  | **3,0** | **1,0** | **21,0** | **95,0** | **0,08** | **20** | **0.03** | **0.7** | **16** | **70** | 10.5 | **1,2** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 64 | Суп с гренками на м.б. | 250 | 8,52 | 12,28 | 14,8 | 92.8 | 0,188 |  | 0.1 | 0.5 | 49,8 | 211.6 | 38.9 | 0,96 |
| 97 | Плов с перловкой с говядиной | 200 | 34,3 | 34,79 | 66,395 | 508 | 0,14 | 0,84 | 0.1 |  | 33,25 | 339.7 | 66.2 | 2,75 |
|  | Помидор свежий в нарезке | 100 |  |  | 1.1 | 7.2 | 0,3 | 0.03 | 0.3 | 0.1 | 16,16 | 7 | 1.0 | 0,3 |
| 221 | Кисель плодово-ягодный | 200 |  |  | 110 | 119 | 0,01 | 0,05 |  | 0.2 | 7.92 | 6 | 2 | 0.16 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 11,1 | 4,35 | 77,1 | 321 | 0.02 | 1.38 | 0.3 | 3.45 | 39 | 124.5 | 52.5 | 2.4 |
|  | **Итог** |  | **55,02** | **52,12** | **302,795** | **1164,69** | **0,588** | **28,25** | **0.84** | **4.25** | **144,01** | **688.8** | 160.6 | **6.57** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 152 | Вафли | 60 | 1,75 | 1,997 | 46,3 | 106,3 | 0.03 | 0.03 |  |  | 173 | 38 | 26.4 | 0.6 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 112 | 0,02 | 6,0 | 0.2 | 0.02 | 38 | 14 | 10 | 1,2 |
|  | **Итог** |  | **3,95** | **2,197** | **71,5** | **218,3** | **0,02** | **6** | **0.2** | **0.02** | **38** | **52** | 36.4 | **1,8** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Курица отварная | 100 | 24,7 | 19,1 | 11,6 | 256,2 | 0,09 | 4,9 | 0.1 | 0.5 | 52,29 | 205.2 | 24.3 | 2,69 |
| 202 | Макароны отварные с маслом | 150 | 7,3 | 5,56 | 44,34 | 196,3 | 0,08 | 0.1 |  | 0.006 | 12,42 | 110.8 | 52.2 | 0,6 |
| 292 | Компот из сухофруктов (С - вит) | 200 | 0,06 | 0,1 | 27,6 | 78 | 0,01 | 4.0 |  |  | 24 | 36 | 12 | 1 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0.2 | 0.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 4,68 | 0,33 | 27,7 | 56,7 | 0.09 |  |  |  | 10,5 | 96.22 | 28.62 | 2.37 |
|  | Яйцо варёное | 50 | 6,35 | 5,7 | 0,35 | 78,5 | 0.02 |  | 0.1 | 0.2 | 2,8 | 74 | 21.6 | 1.0 |
|  | **итог** |  | **40,18** | **43,24** | **96,925** | **777,7** | **0,20** | **9.0** | **0.4** | **1.0** | **86,64** | **525.02** | 126.3 | **8,3** |
|  | **Суточная калорийность 2790** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Шестой день  Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша кукурузная на молоке | 200 | 6,99 | 1,02 | 0,99 | 165,9 | 0,081 | 1.5 | 0.1 | 0.3 | 190,8 | 181 | 35.5 | 1.1 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0.2 | 0.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,06 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 56,7 |  |  |  |  | 10,5 | 96.2 | 28.6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 107 |  |  | 0.003 | 2.3 | 1,6 | 83 | 0.35 | 1,2 |
| 272 | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 149 | 94 | 0,03 | 1,52 | 0.01 |  | 105,9 | 86.2 | 12.18 | 0,1 |
|  | **Итог** |  | **15,36** | **18,05** | **188,725** | **535,6** | **0,111** | **1,52** | **0.30** | **2.9** | **308.95** | **449.2** | 77.08 | **3.63** |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Печенье | 100 | 4,1 | 2,8 | 77,7 | 155,8 | 0,048 |  |  |  | 9,0 | 45 | 10 | 0,6 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 112 | 0,02 | 6,0 |  |  | 38 | 4.4 | 2.4 | 1,2 |
|  | **итог** |  | **6,3** | **3** | **102,9** | **267,8** | **0,1** | **6.0** |  |  | **47** | 48.9 | 12.4 | **1,8** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 69 | Уха из свежей рыбы | 250 | 11,6 | 3,6 | 32,78 | 127 | 2,2 | 11,02 | 0.01 |  | 29,4 | 179.4 | 46.02 | 1,56 |
| 99 | Котлета из говядины | 80 | 21,6 | 17,49 | 17,4 | 235 | 0,09 | 1,344 | 0.1 | 1.0 | 39,19 | 324.6 | 43.5 | 1,54 |
| 159 | Томатный соус | 30 | 0,5 | 2,16 | 3,0 | 13,3 | 0,05 | 1,0 |  | 0.05 | 255 | 7.7 | 3.3 | 0,15 |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 11,2 | 6,96 | 46,32 | 189,7 | 0,24 | 0.14 |  | 0.4 | 8,0 | 178.8 | 58.8 | 0.8 |
|  | Огурец свежий в нарезке | 100 | 0,3 |  | 0,9 | 4,9 | 3,5 | 3.5 | 2 | 0.2 | 0.2 |  |  | 0,3 |
| 278 | Компот из сухофруктов (С - вит) | 200 | 0,06 |  | 27,6 | 78 | 0,02 | 4.0 |  |  | 24 | 36 | 12 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 11,1 | 4,35 | 77,1 | 321 | 0.02 | 1.38 | 0.3 | 3.45 | 39 | 124.5 | 52.5 | 2.4 |
|  | **итог** |  | **56,36** | **34,66** | **205,1** | **968,9** | **6,09** | **26,984** | **2.41** | **1.65** | **281,87** | **851** | 216.1 | **7.75** |
|  | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 261 | Булочка насыпная | 800 | 7 | 11,8 | 53,8 | 248 | 0,08 | 15,38 | 10.2 | 2.4 | 15,3 | 43.6 | 8.1 | 0,84 |
| 221 | Кисель плодово-ягодный | 200 |  |  | 110 | 119 | 0,2 | 0,05 |  | 0.2 | 7.92 | 6 | 2 | 0.16 |
|  | **Итог** |  | **7** | **11,8** | **163,8** | **367** | **0,28** | **15,43** | **10.2** | **2.6** | **15,3** | **49.6** | 10.1 | **0,84** |
|  | **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Бигус с говядиной | 250 | 28,8 | 34,08 | 28,2 | 262,8 | 0,12 | 16,98 | 0.05 | 4 | 70,17 | 442.5 | 39.7 | 4,26 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0.2 | 0.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 226 | 0.09 |  |  |  | 10,5 | 96.22 | 28.62 | 2.37 |
| 136 | Чай | 200 |  |  | 13 | 55,8 |  |  |  |  | 0.03 |  |  |  |
|  | Яблоко | 200 |  |  | 19,6 | 92 | 0,06 | 0.04 | 0.01 | 0.005 | 32 | 27.5 | 22.5 | 4,4 |
|  | **Итог** |  | **43,37** | **50,72** | **62,135** | **579,3** | **0,18** | **17.02** | **0.26** | **4.305** | **112,42** | **569.02** | 91.27 | **11,03** |
|  | **Суточная калорийность 2718** | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецепта, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге­тическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Седьмой день  Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Суп молочный с лапшой | 200 | 6.6 | 6.21 | 23.79 | 155 | 0,09 | 0.75 | 0.03 | 0.5 | 162.7 | 208.9 | 32.9 | 0,4 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0.2 | 0.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 56,7 | 0.09 |  |  |  | 10,5 | 96.2 | 28.6 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 1,45 | 25,7 | 107 | 0.19 |  | 0.003 | 2.3 | 1,6 | 83 | 0.35 | 1,2 |
| 269 | Чай с молоком | 200 | 1.6 | 1,8 | 12,4 | 69 |  |  |  |  | 0.3 |  |  | 0,08 |
|  | **Итог** |  | **13.67** | **22.24** | **74.93** | **499,7** | **0,14** | **1,39** | **0.2** | **3.1** | **234.55** | **390.9** | 62.3 | **2.93** |
|  | **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Печенье | 60 | 4,5 | 5,88 | 44,64 | 230,2 | 0,048 |  |  |  | 17,4 | 45 | 10 | 1,26 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 112 | 0,02 | 6,0 |  |  | 38 | 4.4 | 2.4 | 1,2 |
|  | груша | 200 | 0,4 | 0,2 | 8,2 | 37,6 | 0.05 | 12.54 | 0.005 | 1 | 16,2 | 40 | 30 | 1,7 |
|  | **Итог** |  | **7,1** | **6,28** | **78,04** | **379,8** | **0,068** | **10,3** | **0.005** | **0.51** | **71,6** | **89.4** | 42.4 | **4,16** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Суп с клёцками | 250 | 1.4 | 8,28 | 13,72 | 15,15 | 0,8 | 8,12 | 0.03 | 0.5 | 49.5 | 211.6 | 38.9 | 0.3 |
| 98 | Жаркое по-домашнему с птицей | 200 | 22,5 | 24,2 | 24,39 | 350,5 | 0,09 | 20.5 | 0.1 | 0.6 | 99,3 | 368.3 | 36.8 | 4.4 |
| 46 | Икра свекольная | 60 | 3,3 | 10,05 | 15,45 | 165 | 0,045 | 3.27 |  |  | 4.8,5 | 37.4 | 18.56 | 1.19 |
|  | Хлеб пшеничный | 150 | 11,1 | 4,35 | 77,1 | 321 | 0.02 | 1.38 | 0.3 | 3.45 | 39 | 124.5 | 52.5 | 2.4 |
| 274 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 2,7 | 13,8 | 96 | 0,02 | 0,52 |  |  | 110,6 |  |  | 0,88 |
|  | **Итог** |  | **41.9** | **49.58** | **144.46** | **947.65** | **0,874** | **16.83** | **0.43** | **4.55** | **303.25** | **741.8** | 128.2 | **7.98** |
|  | **Второй полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| 152 | Вафли | 60 | 1,75 | 1,997 | 46,5 | 106,3 | 0.3 | 0.03 |  |  | 173 | 38 | 26.4 | 0.6 |
| 272 | Кофейный напиток | 200 | 2.9 | 2.8 | 8.6 | 94 | 0,03 | 1.52 | 0.01 |  | 105.9 | 86.56 | 12.9 | 0.08 |
|  | **Итог** |  | **4.65** | **4.8** | **55.1** | **200,3** | **0,03** | **1.52** | **0.01** |  | **105.9** | **124.56** | 39.3 | **0.068** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 257 | Уха из свежей рыбы | 250 | 20,72 | 9,72 | 3,26 | 127 | 0,1 | 0.2 | 0.01 |  | 18.5 | 179.4 | 46.0.2 | 0.2 |
|  | Масло порционное | 15 | 0,09 | 12,45 | 0,135 | 112 |  |  | 0.2 | 0.3 | 0,15 | 2.8 | 0.45 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 100 | 1,68 | 0,33 | 12,9 | 226 | 0.09 |  |  |  | 42 | 86.22 | 28.62 | 2.37 |
| 278 | Компот из сухофруктов (С – вит ) | 200 |  |  | 27,6 | 55.8 | 0,02 | 4.0 |  |  | 24 | 36 | 12 | 0,7 |
|  | Яйцо вареное | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,5 | 0.02 |  | 0.1 | 0.2 | 22 | 74 | 21.6 | 1.0 |
|  | **Итог** |  | **28,9** | **28,35** | **43,895** | **639,5** | **0,21** | **1,36** | **0.31** | **0.5** | **51,28** | **378,42** | 108,69 | **4,3** |
|  | **Суточная калорийность 2667** | | | | | | | | | | | | | |