

Утверждаю:

Директор  
ГБОУ РО «Новошахтинская школа-интернат»



Н.В. Карасева

## ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

**ОСЕНЬ – ЗИМА**  
**14 дней (12 - 18 лет)**  
**2022 - 2023 учебный год**

Для разработки примерного перспективного меню использована следующая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах: Сборник технических нормативов под редакцией Лапшиной В.Т. - Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; М.: Издательство «Хлебпродинформ», 2004
2. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания: Справочник – М.: ДеЛи принт, 2008 - 276 с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П изд. ДеЛи плю, 2017
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016

## Пояснительная записка

Примерное четырнадцатидневное меню (далее - Меню) является техническим документом для организации питания детей с 12 до 18 лет разработано на основе:

- Рекомендованного Примерного двухнедельного меню для обучающихся 5 - 9 классов, согласованного с И.о. министра общего профессионального образования Ростовской области А.Е. Фатеевым и ВРИО заместителя руководителя Управление Роспотребнадзора по Ростовской области М.И Родионовой.

- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах: Сборник технических нормативов под редакцией Лапшиной В.Т. - Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004. - М.: Издательство «Хлебпродинформ», 2004.

- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р.Кучмы. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.

- Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011.

- Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008 - 276 с.

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами.

Выбор продуктов и их замена на эквивалентные по пищевой ценности могут быть проведены в соответствии с Приложением 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в рамках «Ассортимента основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (детские сады, образовательные учреждения общего и коррекционного типов, детские дома и школы-интернаты, учреждения начального и среднего профессионального образования)», утвержденного Департаментом Государственного санитарно-эпидемиологического надзора Министерства здравоохранения РФ (№ 1100/904-99-115).

С целью обеспечения полноценного сбалансированного питания детей и учитывая сезонность, разрешается производить замену и перестановку блюд, перестановку блюд как в течение дня, так и в течение 14 дней, может быть проведена по усмотрению администрации в соответствии с п.8.1.4 – 8.1.5. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При приготовлении продукции используется йодированная соль.

Молочная и консервированная продукция используется после термической обработки.

	прием пищи	наименования 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
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		<b>1-й день понедельник</b>													
		<b>ЗАВТРАК</b>													
21	160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	145	0,06	0,6	20	0,4	118	100	16	4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
		Молоко т/п	200	5,8	5	9,6	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
33	337	Яйцо отварное	70	5,1	4,4	0,3	128	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>555</b>	<b>22,53</b>	<b>21,58</b>	<b>60,82</b>	<b>593,22</b>	<b>0,98</b>	<b>3,2</b>	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>396,2</b>	<b>417,3</b>	<b>68,5</b>	<b>7,07</b>
		<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
42	413	Сосиска отварная	50	4,2	10	0,4	108,4	0,02	0	0	0,2	12	70	8	0,9
50	630	Чай с молоком	200	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	7	36	0,01	0	0	0	2,16	11	2,4	0,7
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>320</b>	<b>9,62</b>	<b>10,8</b>	<b>44,4</b>	<b>313,4</b>	<b>0,83</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>37,66</b>	<b>132,5</b>	<b>32,9</b>	<b>3,4</b>
		<b>ОБЕД</b>													
79/1	108М	Суп картофельный с клецками	300	18	8	27	244	0,03	3,6	0	0,75	58	183	21	0,9
88	489	Рагу из мяса птицы	280	13,44	11,2	21,77	241,36	0,2	15,4	35	3,08	64	200	71,4	3,08
11	45	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,9	6	76	0,03	20,3	0	0	77	45	24	1,8
51	631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	10	41	0,02	2,4	0	0,2	22	12	12	0,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>980</b>	<b>40,24</b>	<b>25,2</b>	<b>105,77</b>	<b>804,46</b>	<b>1,1</b>	<b>41,7</b>	<b>35</b>	<b>4,03</b>	<b>237,9</b>	<b>511,5</b>	<b>150,9</b>	<b>8,78</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>													
		Печенье	50	2	3	22,3	125	0,025	0	17	0,3	10	22	4,2	0,25
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>8,2</b>	<b>10</b>	<b>45</b>	<b>304</b>	<b>0,205</b>	<b>16,4</b>	<b>57</b>	<b>1,8</b>	<b>310</b>	<b>314</b>	<b>80,2</b>	<b>2,25</b>
		<b>УЖИН</b>													
75	267К	Оладьи из печени с морковью	100	14,5	16	11,5	248	0,27	8,1	7770	1,9	14	274	20	5,7
41/1	342К	Рис отварной	200	5,3	4	53	269	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
2	таб.24	Огурец свежий порциями	100	0,5	0,2	2	12	0,04	10	0	0,1	22	42	14	0,6
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	34	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>660</b>	<b>26,95</b>	<b>21</b>	<b>104,3</b>	<b>715</b>	<b>1,21</b>	<b>38,1</b>	<b>7770</b>	<b>4,3</b>	<b>79,2</b>	<b>513,8</b>	<b>104,5</b>	<b>10,17</b>
		<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>													
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>105</b>	<b>0,15</b>	<b>18,5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	<b>126</b>	<b>59</b>	<b>2,22</b>
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3065</b>	<b>110,54</b>	<b>89,58</b>	<b>381,29</b>	<b>2835,08</b>	<b>4,475</b>	<b>117,9</b>	<b>8062</b>	<b>13,03</b>	<b>1134,96</b>	<b>2015,1</b>	<b>496</b>	<b>33,89</b>

№ п/п	№ рецептуры	Прием пищи наименования 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
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-ой день вторник</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
23	311	Каша манная молочная	200	2,25	4,35	15	108,15	0,05	0	0	2	18	27	7,5	0,4
3	97	Сыр порциями	50	7	15	0	163	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
86,2	692	Кофейный напиток	200	4,8	3	12	94,2	0,04	0	0	0	9	48	0	0
		Конфета шоколадная	25	1	6,5	13	115	0,01	0	0	0,6	6,6	24	25	0,075
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>20,6</b>	<b>29,65</b>	<b>71,8</b>	<b>637,35</b>	<b>0,924</b>	<b>0,56</b>	<b>0,078</b>	<b>2,651</b>	<b>347,8</b>	<b>318,3</b>	<b>67</b>	<b>2,675</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,3	7	36	0,01	0	0	0	2,16	11	2,4	0,7
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>5,5</b>	<b>7,18</b>	<b>44,12</b>	<b>263,02</b>	<b>0,81</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0,1</b>	<b>27,66</b>	<b>65,5</b>	<b>24,9</b>	<b>2,5</b>
<b>ОБЕД</b>															
17	132	Рассольник " Ленинградский"	250	3	3	18	111	0,1	11,75	0	0,75	45	192,5	32,5	1
40	520	Пюре картофельное	200	4,4	3,1	25	145	0,1	3,7	2,8	0,1	27	56	20	0,7
47	254	Рыба тушеная с овощами (скумбрия)	100	10	16	18	356	0,12	1,2	10	1,6	40	280	50	1,7
8	таб.24	Огурец соленый порциями	100	0,8	0,1	0,8	26	1,2	47,2	90	1	56	57	51	0,9
56	645	Кисель фруктовый	200	0,2	0	27	109	0	4,4	0	0,2	22	18	6	0,2
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>1050</b>	<b>26,2</b>	<b>23,9</b>	<b>144,5</b>	<b>1016</b>	<b>2,46</b>	<b>83,25</b>	<b>102,8</b>	<b>5,15</b>	<b>266,9</b>	<b>777</b>	<b>230</b>	<b>9,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
64	698	Ряженка	200	3,5	5	5,2	79,8	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
100	296	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	150	17	13,3	28	300	0,08	0,3	84	1,1	182	263	31	1,3
		<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>20,5</b>	<b>18,3</b>	<b>33,2</b>	<b>379,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>121,5</b>	<b>1,2</b>	<b>337</b>	<b>378</b>	<b>48,5</b>	<b>1,4</b>
<b>УЖИН</b>															
85	464	Тефтели из мяса говядины	100	6	9	35	245	0,04	0,9	0	0,6	22	106	19	0,8
45/1	203М	Макароны отварные со сливочным маслом	200	6	1	30	153	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
12	таб.24	Помидор свежий порциями	100	1,4	0,5	26,1	15	0,06	15	0	0,7	8,4	16	12	0,9
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>660</b>	<b>18,55</b>	<b>11,1</b>	<b>132,9</b>	<b>607</b>	<b>0,99</b>	<b>23,9</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>95,1</b>	<b>251,3</b>	<b>79,5</b>	<b>4,87</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>105</b>	<b>0,15</b>	<b>18,5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	<b>126</b>	<b>59</b>	<b>2,22</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>3090</b>	<b>94,35</b>	<b>91,13</b>	<b>447,52</b>	<b>3008,17</b>	<b>5,434</b>	<b>126,81</b>	<b>264,378</b>	<b>14,701</b>	<b>1148,46</b>	<b>1916,1</b>	<b>508,9</b>	<b>22,765</b>

Прием пищи наименования блюда		Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
2	3		4	Б	Ж		У	8	В1	С	А	Е	12	Ca	Р
<b>3-й день среда</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
32	340	Омлет натуральный	165	14,2	23	3,5	277	0,08	0,5	286	0,8	130,5	247	20,6	2,7
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
86,2	692	Кофейный напиток	200	4,8	3	12	94,2	0,04	0	0	0	9	48	0	0
108	515	Зеленый горошек консервированный (термически обработанный)	60	2	0,1	4	24	0,11	10	0	0	20	62	21	0,7
		Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	100	7	1	36	181	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>575</b>	<b>29,4</b>	<b>33,72</b>	<b>62,66</b>	<b>670,42</b>	<b>0,64</b>	<b>10,5</b>	<b>326</b>	<b>0,9</b>	<b>169,95</b>	<b>395,55</b>	<b>52,85</b>	<b>4,77</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
		Вафли	25	1,4	1,65	33	152,45	0,015	0	1	0,35	8	18	5	0,75
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		<b>Итого за прием</b>	<b>225</b>	<b>1,9</b>	<b>1,65</b>	<b>43</b>	<b>194,45</b>	<b>0,035</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1,95</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>25</b>	<b>1,15</b>
<b>ОБЕД</b>															
52/2	138	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	5	6	18	146	0,1	12	0	0,8	60	200	25	1
46	437	Гуляш из мяса говядины	100	8,5	7,5	4,4	119	0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
25	534	Капуста тушеная	200	3	4,5	11	96,5	0,03	14,2	17,1	0,3	60,1	44,3	22,9	0,88
81	17	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	5	2,6	61	0,05	8,3	45	0,2	35	69	20	0,9
53	639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	21	86,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	150	1,2	1,2	30,5	138	0,25	31,3	0	3,3	94	196	98	3,7
		<b>Итого за прием</b>	<b>1100</b>	<b>26,5</b>	<b>25,3</b>	<b>128,5</b>	<b>848,9</b>	<b>1,35</b>	<b>67,4</b>	<b>92,1</b>	<b>7,7</b>	<b>336</b>	<b>789,8</b>	<b>233,4</b>	<b>11,88</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
71	738	Пирожок печеный с повидлом	100	4,4	1,81	32	161,9	0,01	0,5	0	0	14	9	7	1,3
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>9,8</b>	<b>7,81</b>	<b>56,1</b>	<b>333,9</b>	<b>0,21</b>	<b>18,1</b>	<b>40</b>	<b>1,5</b>	<b>314</b>	<b>291</b>	<b>83</b>	<b>3,3</b>
<b>УЖИН</b>															
49	492	Плов из мяса птицы	250	14	18,5	32	350,5	0,11	10,5	0	0,6	0,3	93	9	1,5
102	79	Икра овощная закусочная	100	3,4	7,2	13,5	110	0,05	9,9	0	0,5	58	19,5	27	9,9
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>625</b>	<b>23,15</b>	<b>26,5</b>	<b>90,9</b>	<b>672,7</b>	<b>0,97</b>	<b>22,6</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>88,5</b>	<b>177,8</b>	<b>61,5</b>	<b>14,07</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>112</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>3125</b>	<b>96,35</b>	<b>101,38</b>	<b>389,16</b>	<b>2832,37</b>	<b>3,265</b>	<b>128</b>	<b>499,1</b>	<b>13,15</b>	<b>1196,45</b>	<b>1898,15</b>	<b>483,75</b>	<b>35,37</b>

№ п/п	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>4-й день четверг</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
30	302	Каша молочная овсяная вязкая	200	4	8	15	131,25	0,14	0	0	1,8	34,5	126	43,5	2
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
3	97	Сыр порциями	50	7	15	0	163	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
61/1	692	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3	28	154,2	0,02	0	0	0	36	48	0	0
		Хлеб ржаной	45	1,5	0,5	9	46,5	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	75	3	0,5	20	96,5	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>19,38</b>	<b>33,38</b>	<b>72,12</b>	<b>649,67</b>	<b>0,584</b>	<b>0,56</b>	<b>40,078</b>	<b>1,951</b>	<b>380,95</b>	<b>374,55</b>	<b>69,75</b>	<b>3,7</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
		Печенье	25	1,04	1,35	10	56,31	0,025	0	17	0,3	10	22	4,2	0,25
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>225</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>56,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>0,8</b>
<b>ОБЕД</b>															
14%1	157	Щи из свежей капусты	250	2	9	10	129	0,05	20,5	0	0,75	65	185	25	0,75
88	489	Рагу из мяса птицы	280	13,44	11,2	21,77	241,36	0,2	15,4	35	3,08	64	200	71,4	3,08
2	таб.24	Огурец свежий порциями	100	0,5	0,2	2	12	0,04	10	0	0,1	22	42	14	0,6
53/1	638	Компот из чернослива	200	0,6	0	40	162,4	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,6	1	18	83,4	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>1030</b>	<b>24,34</b>	<b>22,5</b>	<b>132,77</b>	<b>830,16</b>	<b>1,25</b>	<b>64,9</b>	<b>35</b>	<b>5,49</b>	<b>307,9</b>	<b>683,5</b>	<b>282,9</b>	<b>12,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
36	358	Сырники из творога со сметаной	150	20	10	30	290	0,09	0,4	11,25	1,13	148,75	222,5	33,75	0,63
		<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>25,6</b>	<b>16,4</b>	<b>38</b>	<b>402</b>	<b>0,15</b>	<b>1,8</b>	<b>51,25</b>	<b>1,13</b>	<b>388,75</b>	<b>412,5</b>	<b>61,75</b>	<b>0,83</b>
<b>УЖИН</b>															
75	267К	Оладьи из печени с морковью	100	14,5	16	11,5	248	0,27	8,1	7770	1,9	14	274	20	5,7
96	302	Каша ячневая вязкая	200	8	8	25	204	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
84	25	Салат " Степной" из разных овощей	100	1,9	7,4	11	108	0,04	0,14	0	0,1	22	42	31,8	1,19
54	642	Кисель из яблок	200	0,2	0,2	34	139	0	4,4	0	0,2	18	10,2	2,6	0,6
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>660</b>	<b>29,25</b>	<b>32,2</b>	<b>113,3</b>	<b>851</b>	<b>1,16</b>	<b>12,64</b>	<b>7770</b>	<b>3,4</b>	<b>95,2</b>	<b>466,7</b>	<b>87,4</b>	<b>9,86</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
		Фрукты свежие	200	1,2	2	36	167	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,2</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>167</b>	<b>0,15</b>	<b>18,5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	<b>126</b>	<b>59</b>	<b>2,22</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>3045</b>	<b>99,97</b>	<b>106,48</b>	<b>406,19</b>	<b>2956,63</b>	<b>3,294</b>	<b>98,4</b>	<b>7896,328</b>	<b>13,971</b>	<b>1258,8</b>	<b>2071,25</b>	<b>566,8</b>	<b>29,44</b>

№ п/п	№ рецептуры	Прием пищи наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>5-й день пятница</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
27	161	Суп молочный с крупой ячневой	200	4	5	12	109	0,1	2	20	0,2	128	110	24	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
33	337	Яйцо отварное	70	5,1	4,4	0,3	128	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>555</b>	<b>14,93</b>	<b>16,58</b>	<b>58,22</b>	<b>507,42</b>	<b>0,94</b>	<b>4,2</b>	<b>160</b>	<b>0,5</b>	<b>182,2</b>	<b>255,3</b>	<b>54,5</b>	<b>4,07</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
109/1	12К	Колбаса порциями	30	6	11	1,5	129	0,1	0	0	0,4	10	59	11	0,8
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	35,6	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>16,02</b>	<b>17,14</b>	<b>40,94</b>	<b>381,6</b>	<b>0,99</b>	<b>2,6</b>	<b>40</b>	<b>0,4</b>	<b>264,2</b>	<b>296,3</b>	<b>58,5</b>	<b>2,87</b>
<b>ОБЕД</b>															
80/1	139	Суп картофельный с горохом	250	7,5	6	17	152	0,2	0	0	0,4	39	89	35	2,75
48	76М	Сельдь порциями с зеленым луком	100	8	15	6	191	0,04	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4
40	520	Пюре картофельное	200	4,4	3,1	25	145	0,1	3,7	2,8	0,1	27	56	20	0,7
101	43	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,05	23,8	45	0,2	69	69	23	1,2
54	642	Кисель из яблок	200	0,2	0,2	34	139	0	4,4	0	0,2	18	10,2	2,6	0,6
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>29,9</b>	<b>30,4</b>	<b>126,1</b>	<b>898</b>	<b>1,21</b>	<b>35,5</b>	<b>67,8</b>	<b>3,3</b>	<b>218,9</b>	<b>439,7</b>	<b>126,1</b>	<b>9,45</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
72	741	Ватрушка с творогом	100	12	6,5	37	254,5	0,08	0	30	1,2	65	112	16	0,8
64	698	Ряженка	200	3,5	5	5,2	80	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66,75	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>16,1</b>	<b>12,1</b>	<b>56,9</b>	<b>401,25</b>	<b>0,22</b>	<b>15,3</b>	<b>67,5</b>	<b>2,8</b>	<b>280</b>	<b>329</b>	<b>81,5</b>	<b>2,7</b>
<b>УЖИН</b>															
90	394	Жаркое по-домашнему из говядины	250	10,5	14,2	25	270	0,2	9,2	0	0,6	32	188	44	3
89	78	Икра морковная	100	2,2	6	11	118	0,06	9,9	45	0,5	38	57	18	6,6
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	34	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>625</b>	<b>20,25</b>	<b>21,2</b>	<b>73,8</b>	<b>579</b>	<b>1,13</b>	<b>39,1</b>	<b>45</b>	<b>1,9</b>	<b>98,2</b>	<b>366,3</b>	<b>105,5</b>	<b>12,87</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>105</b>	<b>0,15</b>	<b>18,5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	<b>126</b>	<b>59</b>	<b>2,22</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>3030</b>	<b>100,2</b>	<b>98,42</b>	<b>376,96</b>	<b>2872,27</b>	<b>4,64</b>	<b>115,2</b>	<b>380,3</b>	<b>10,9</b>	<b>1117,5</b>	<b>1812,6</b>	<b>485,1</b>	<b>34,18</b>

№	Код	Прием пищи наименования 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>6-й день суббота</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
24	161	Суп молочный с крупой гречневой	250	7	8	23,5	194	0,24	0	0	2,7	36	216	147	4,8
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
62	693	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>16</b>	<b>19,02</b>	<b>68,66</b>	<b>510,22</b>	<b>1,25</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>2,8</b>	<b>73,2</b>	<b>376,3</b>	<b>179,5</b>	<b>11,17</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
		Вафли	25	1,4	1,65	33	152,45	0,015	0	1	0,35	8	18	5	0,75
50	630	Чай с молоком	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>225</b>	<b>1,6</b>	<b>1,65</b>	<b>47</b>	<b>208,45</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0,35</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>11</b>	<b>1,55</b>
<b>ОБЕД</b>															
82	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,5	6,6	17,5	151,4	0,15	0	0	0,3	36	192	33	1,2
94	500	Биточки рубленые из филе птицы	100	11	7,5	7,5	161	0,072	0	48	1,44	60	192	36	1,68
45/1	203М	Макароны отварные со сливочным маслом	200	6	1	30	153	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
5	16	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	3	53	0,05	6,2	45	0,2	53	69	20	0,7
55	643	Кисель из кураги	200	1	0	30	124	0,02	8	0	1,6	35	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	7,04	35,6	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		Фрукты свежие	250	1,2	2	36	167	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		<b>Итого за прием</b>	<b>1180</b>	<b>29,95</b>	<b>21,69</b>	<b>147,14</b>	<b>923,47</b>	<b>1,072</b>	<b>32,7</b>	<b>93</b>	<b>6,24</b>	<b>279,25</b>	<b>695,25</b>	<b>191,55</b>	<b>8,67</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
36	358	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	20	10	30	290	0,09	0,4	11,25	1,13	148,75	222,5	33,75	0,63
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>20,2</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>347</b>	<b>0,09</b>	<b>0,4</b>	<b>11,25</b>	<b>1,13</b>	<b>160,75</b>	<b>230,5</b>	<b>39,75</b>	<b>1,43</b>
<b>УЖИН</b>															
110/1	286К	Плов мясной( из говядины)	250	15	32	23	390	0,07	0	0	0,8	21,6	129	26	1,5
11	45	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,9	6	76	0,03	20,3	0	0	77	45	24	1,8
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	36	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>635</b>	<b>24,7</b>	<b>38</b>	<b>76</b>	<b>699</b>	<b>0,98</b>	<b>40,3</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>129,5</b>	<b>309,5</b>	<b>96,5</b>	<b>7,5</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>112</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>3140</b>	<b>98,05</b>	<b>96,76</b>	<b>390,8</b>	<b>2800,14</b>	<b>3,467</b>	<b>74,8</b>	<b>185,25</b>	<b>12,12</b>	<b>902,7</b>	<b>1827,55</b>	<b>546,3</b>	<b>30,52</b>

№ п/п	№ порции	Прием пищи наименования 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>7-й день воскресенье</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
27	161	Суп молочный с крупой ячневой	250	4	5	22	149	0,08	2	20	0,2	128	110	24	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
62	693	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>13</b>	<b>16,02</b>	<b>67,16</b>	<b>465,22</b>	<b>1,09</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	<b>0,3</b>	<b>165,2</b>	<b>270,3</b>	<b>56,5</b>	<b>6,77</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
		Печенье	25	1,04	1,35	10	56,31	0,025	0	17	0,3	10	22	4,2	0,25
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>225</b>	<b>1,24</b>	<b>1,35</b>	<b>23,6</b>	<b>111,51</b>	<b>0,025</b>	<b>2,2</b>	<b>17</b>	<b>0,3</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>10,2</b>	<b>1,05</b>
<b>ОБЕД</b>															
87	148	Суп лапша по-домашнему	250	20	10	28	282	0,22	2,04	59	1,6	30	124	8	1,3
85	464	Тефтели из мяса говядины	100	6	9	35	245	0,04	0,9	0	0,6	22	106	19	0,8
97	302	Каша гречневая	200	11,5	12	52	362	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
108	515	Зеленый горошек консервированный (термически обработанный)	100	4	0,2	8	48	0,11	10	0	0	20	62	21	0,7
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	43	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		<b>Итого за прием</b>	<b>930</b>	<b>46,05</b>	<b>31,79</b>	<b>156,14</b>	<b>1094,47</b>	<b>1,08</b>	<b>20,94</b>	<b>59</b>	<b>5,15</b>	<b>140,75</b>	<b>480,25</b>	<b>156,05</b>	<b>7,17</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
66	726	Блины со сметаной	110	5,5	5,1	35	208	0,13	0	0	1,7	7	63	25	1,4
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>410</b>	<b>11,7</b>	<b>12,1</b>	<b>57,7</b>	<b>387</b>	<b>0,31</b>	<b>16,4</b>	<b>40</b>	<b>3,2</b>	<b>307</b>	<b>355</b>	<b>101</b>	<b>3,4</b>
<b>УЖИН</b>															
91	488	Птица тушенная в соусе с овощами	200	15	28	19	388	0,1	8	35	3,12	53	207	49	3,6
8	таб.24	Огурец соленый порциями	100	0,8	0,1	0,8	26	1,2	47,2	90	1	56	57	51	0,9
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>23,2</b>	<b>29,2</b>	<b>74,8</b>	<b>673</b>	<b>2,12</b>	<b>55,2</b>	<b>125</b>	<b>4,12</b>	<b>137,9</b>	<b>343,5</b>	<b>128,5</b>	<b>8,1</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>105</b>	<b>0,15</b>	<b>18,5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	<b>126</b>	<b>59</b>	<b>2,22</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>2915,00</b>	<b>98,19</b>	<b>91,46</b>	<b>400,40</b>	<b>2836,20</b>	<b>4,78</b>	<b>115,24</b>	<b>301,00</b>	<b>15,07</b>	<b>850,85</b>	<b>1605,05</b>	<b>511,25</b>	<b>28,71</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 7 ДНЕЙ</b>			<b>3058,57</b>	<b>98,24</b>	<b>97,89</b>	<b>398,90</b>	<b>2877,27</b>	<b>4,19</b>	<b>110,91</b>	<b>2512,62</b>	<b>13,28</b>	<b>1087,10</b>	<b>1877,97</b>	<b>514,01</b>	<b>30,70</b>

№ п/п	№ рецептуры	Прием пищи наименования 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>8-й день понедельник</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
30	302	Каша молочная овсяная вязкая	200	4	8	15	131,25	0,14	0	0	1,8	34,5	126	43,5	2
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
33	337	Яйцо отварное	70	5,1	4,4	0,3	128	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>555</b>	<b>19,53</b>	<b>24,98</b>	<b>56,62</b>	<b>579,47</b>	<b>1,06</b>	<b>2,6</b>	<b>180</b>	<b>2,1</b>	<b>312,7</b>	<b>443,3</b>	<b>96</b>	<b>5,07</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
109/1	12К	Колбаса порциями	30	6	11	1,5	129	0,1	0	0	0,4	10	59	11	0,8
62	693	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	35,6	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>14,92</b>	<b>15,64</b>	<b>46,54</b>	<b>386,7</b>	<b>1,11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>45,2</b>	<b>216,3</b>	<b>43,5</b>	<b>7,17</b>
<b>ОБЕД</b>															
78/1	101М	Суп картофельный с крупой рисовой	250	5	4,5	14	116,5	0,09	19,2	0	1,2	66	231	39	1,5
75	267К	Оладьи из печени с морковью	100	14,5	16	11,5	248	0,27	8,1	7770	1,9	14	274	20	5,7
96	302	Каша ячневая вязкая	200	8	8	25	204	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
13	71	Винегрет овощной	100	2	6,2	5	84	0,02	6,4	3	1,8	31	0	15	1,8
55	643	Кисель из кураги	200	1	0	30	124	0,02	8	0	1,6	35	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>935</b>	<b>36,8</b>	<b>35,6</b>	<b>126,5</b>	<b>973,5</b>	<b>1,26</b>	<b>41,7</b>	<b>7773</b>	<b>7,7</b>	<b>189,9</b>	<b>695,7</b>	<b>130</b>	<b>12,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
76	767	Булочка ванильная	60	4	5	30	181	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66,75	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>360</b>	<b>10,2</b>	<b>12</b>	<b>52,7</b>	<b>359,75</b>	<b>0,29</b>	<b>16,4</b>	<b>58</b>	<b>5,5</b>	<b>331</b>	<b>381</b>	<b>89</b>	<b>3,3</b>
<b>УЖИН</b>															
98	498	Котлета из филе курицы	100	10	8	6	136	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
45/1	203М	Макароны отварные со сливочным маслом	200	6	1	30	153	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
2	таб.24	Огурец свежий порциями	100	0,5	0,2	2	12	0,04	10	0	0,1	22	42	14	0,6
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>660</b>	<b>21,65</b>	<b>9,8</b>	<b>79,8</b>	<b>495</b>	<b>1,01</b>	<b>18,8</b>	<b>40</b>	<b>4,2</b>	<b>144,7</b>	<b>279,3</b>	<b>92,5</b>	<b>5,57</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>105</b>	<b>0,15</b>	<b>18,5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	<b>126</b>	<b>59</b>	<b>2,22</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>3010</b>	<b>106,1</b>	<b>99,02</b>	<b>383,16</b>	<b>2899,42</b>	<b>4,88</b>	<b>98</b>	<b>8051</b>	<b>21,9</b>	<b>1097,5</b>	<b>2141,6</b>	<b>510</b>	<b>36,03</b>

1	2	3	4	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>10-й день среда</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
32	340	Омлет натуральный	165	14,2	23	3,5	277	0,08	0,5	286	0,8	130,5	247	20,6	2,7
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
107	101	Икра кабачковая косервированная	60	1	4,5	4	60,5	0,08	27,2	45	0,8	68	50	26	1,2
50	630	Чай с молоком	200	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	45	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	100	4	0,5	23	112,5	0,4	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
		<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>20,8</b>	<b>34,62</b>	<b>51,66</b>	<b>601,22</b>	<b>0,57</b>	<b>27,7</b>	<b>371</b>	<b>1,7</b>	<b>220,95</b>	<b>343,55</b>	<b>63,85</b>	<b>6,07</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
		Вафли	25	1,4	1,65	33	152,45	0,015	0	1	0,35	8	18	5	0,75
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		<b>Итого за прием</b>	<b>225</b>	<b>6,2</b>	<b>7,05</b>	<b>42,4</b>	<b>257,45</b>	<b>0,095</b>	<b>2,6</b>	<b>41</b>	<b>0,35</b>	<b>248</b>	<b>198</b>	<b>33</b>	<b>0,95</b>
<b>ОБЕД</b>															
80/1	139	Суп картофельный с горохом	250	7,5	6	17	152	0,2	0	0	0,4	39	89	35	2,75
88	489	Рагу из мяса птицы	280	13,44	11,2	21,77	241,36	0,2	15,4	35	3,08	64	200	71,4	3,08
7	20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,1	3,1	2,5	42,3	0,06	19	45	0,5	59	57	24	1,1
53	639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	21	86,4	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	1,2	1,2	30,5	138	0,25	31,3	0	3,3	94	196	98	3,7
		<b>Итого за прием</b>	<b>1030</b>	<b>31,04</b>	<b>22,6</b>	<b>133,77</b>	<b>862,06</b>	<b>1,55</b>	<b>66,5</b>	<b>80</b>	<b>8,38</b>	<b>304,9</b>	<b>642,5</b>	<b>271,9</b>	<b>14,13</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
36	358	Сырники из творога со сметаной	150	20	10	30	290	0,09	0,4	11,25	1,13	148,75	222,5	33,75	0,63
		<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>20,5</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>332</b>	<b>0,11</b>	<b>8,4</b>	<b>11,25</b>	<b>2,73</b>	<b>188,75</b>	<b>258,5</b>	<b>53,75</b>	<b>1,03</b>
<b>УЖИН</b>															
43	431	Печень по-строгановски	100	5	6	11	118	0,08	6	0	0,5	14	112	8	2,3
97	302	Каша гречневая	200	11,5	12	52	362	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
8	таб.24	Огурец соленый порциями	100	0,8	0,1	0,8	26	1,2	47,2	90	1	56	57	51	0,9
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	33,8	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>675</b>	<b>24,85</b>	<b>19,1</b>	<b>101,6</b>	<b>696,9</b>	<b>2,27</b>	<b>73,2</b>	<b>90</b>	<b>3,65</b>	<b>116,2</b>	<b>398,3</b>	<b>176</b>	<b>8,87</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>112</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3060</b>	<b>108,99</b>	<b>99,77</b>	<b>377,43</b>	<b>2861,63</b>	<b>4,655</b>	<b>179,8</b>	<b>633,25</b>	<b>16,81</b>	<b>1318,8</b>	<b>2030,85</b>	<b>626,5</b>	<b>31,25</b>

1	2	3	4	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		<b>11-й день четверг</b>													
		<b>ЗАВТРАК</b>													
	97	Сыр порциями	50	7	15	0	163	0,014	0,56	0,078	0,051	300	162	15	0,33
31	311	Каша молочная пшенная жидкая	200	4,4	7	25	181	0,16	0	0	1,6	28	112	42	1,4
62	693	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	75	6	0,8	34,5	169,2	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>22,75</b>	<b>27</b>	<b>83,3</b>	<b>668,2</b>	<b>1,184</b>	<b>0,56</b>	<b>0,078</b>	<b>1,651</b>	<b>363,2</b>	<b>431,3</b>	<b>89,5</b>	<b>8,1</b>
		<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	35,6	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	25	2	0,25	11,5	56,25	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>255</b>	<b>3,6</b>	<b>6,87</b>	<b>32,26</b>	<b>205,27</b>	<b>0,81</b>	<b>2,2</b>	<b>40</b>	<b>0,1</b>	<b>32,2</b>	<b>68,3</b>	<b>25,5</b>	<b>2,67</b>
		<b>ОБЕД</b>													
54	133	Суп картофельный	250	4	6	26	174	0,12	10	0	0,75	35	205	37,5	1,25
46	437	Гуляш из мяса говядины	100	8,5	7,5	4,4	119	0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
25	534	Капуста тушеная	200												
5	16	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	3	53	0,05	6,2	45	0,2	53	69	20	0,7
53/2	638	Компот из кураги	200	1,2	0	31	129	1	4	0	3,5	160	146	105	3
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112,1	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	66,75	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>1050</b>	<b>22,7</b>	<b>19,2</b>	<b>120,1</b>	<b>743,85</b>	<b>2,19</b>	<b>36</b>	<b>75</b>	<b>7,95</b>	<b>362,9</b>	<b>773,5</b>	<b>257</b>	<b>11,45</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>													
64	698	Ряженка	200	3,5	5	5,2	79,8	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
100	296	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	150	17	13,3	28	300	0,08	0,3	84	1,1	182	263	31	1,3
		<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>20,5</b>	<b>18,3</b>	<b>33,2</b>	<b>379,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>121,5</b>	<b>1,2</b>	<b>337</b>	<b>378</b>	<b>48,5</b>	<b>1,4</b>
		<b>УЖИН</b>													
98	498	Котлета из филе курицы	100	10	8	6	136	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
96	302	Каша ячневая вязкая	200	8	8	25	204	0,04	0	0	1,2	27	83,2	13,5	0,5
13	71	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	2	6,2	5	84	0,02	6,4	3	1,8	31	0	15	1,8
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>660</b>	<b>25,15</b>	<b>22,8</b>	<b>77,8</b>	<b>618</b>	<b>0,97</b>	<b>15,2</b>	<b>43</b>	<b>6,4</b>	<b>170,2</b>	<b>284,5</b>	<b>98</b>	<b>6,37</b>
		<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>													
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>105</b>	<b>0,15</b>	<b>18,5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	<b>126</b>	<b>59</b>	<b>2,22</b>
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3065</b>	<b>97,7</b>	<b>95,17</b>	<b>367,66</b>	<b>2720,12</b>	<b>5,404</b>	<b>73,06</b>	<b>279,578</b>	<b>19,301</b>	<b>1339,5</b>	<b>2061,6</b>	<b>577,5</b>	<b>32,21</b>

1	2	3	4	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>12-й день пятница</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
33	337	Яйцо отварное	70	5,1	4,4	0,3	128	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
23	311	Каша манная молочная	200	2,25	4,35	15	108,15	0,05	0	0	2	18	27	7,5	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
		Молоко т/п	200	4,8	5,4	9,4	105	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>555</b>	<b>17,78</b>	<b>21,33</b>	<b>56,62</b>	<b>556,37</b>	<b>0,97</b>	<b>2,6</b>	<b>180</b>	<b>2,3</b>	<b>296,2</b>	<b>344,3</b>	<b>60</b>	<b>3,47</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
109/1	12К	Колбаса порциями	30	6	11	1,5	129	0,1	0	0	0,4	10	59	11	0,8
86,2	692	Кофейный напиток	200	4,8	3	12	94,2	0,04	0	0	0	9	48	0	0
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,04	36	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>16,02</b>	<b>14,74</b>	<b>43,54</b>	<b>371,2</b>	<b>0,95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>33,2</b>	<b>164,3</b>	<b>30,5</b>	<b>2,67</b>
<b>ОБЕД</b>															
80/1	139	Суп картофельный с горохом	250	7,5	6	17	152	0,2	0	0	0,4	39	89	35	2,75
48	76М	Сельдь порциями с зеленым луком	100	8	15	6	191	0,04	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4
40	520	Пюре картофельное	200	4,4	3,1	25	145	0,1	3,7	2,8	0,1	27	56	20	0,7
9	таб.24	Томидор соленый порциями	100	1	0,2	3	20	0,12	30	0	1,4	20	32	30	1,6
53/1	638	Компот из чернослива	200	0,6	0	31	126	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>1050</b>	<b>29,3</b>	<b>26</b>	<b>137,7</b>	<b>903</b>	<b>1,42</b>	<b>56,3</b>	<b>22,8</b>	<b>5,86</b>	<b>291,9</b>	<b>577,5</b>	<b>280,5</b>	<b>14,05</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
36	358	Сырники из творога со сметаной	150	20	10	30	290	0,09	0,4	11,25	1,13	148,75	222,5	33,75	0,63
		<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>25,6</b>	<b>16,4</b>	<b>38</b>	<b>402</b>	<b>0,15</b>	<b>1,8</b>	<b>51,25</b>	<b>1,13</b>	<b>388,75</b>	<b>412,5</b>	<b>61,75</b>	<b>0,83</b>
<b>УЖИН</b>															
41/1	342К	Рис отварной	200	5,3	4	53	269	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
92	451	Котлета из мяса говядины	100	8	11	12	179	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
102	79	Икра овощная закусочная	100	3,4	7,2	13,5	110	0,05	9,9	0	0,5	58	19,5	27	9,9
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,8	45	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>660</b>	<b>21,85</b>	<b>22,8</b>	<b>120,3</b>	<b>752</b>	<b>0,99</b>	<b>18,7</b>	<b>40</b>	<b>5,4</b>	<b>185,2</b>	<b>297,3</b>	<b>123,5</b>	<b>14,57</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>105</b>	<b>0,15</b>	<b>18,5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	<b>126</b>	<b>59</b>	<b>2,22</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>3115</b>	<b>113,55</b>	<b>102,27</b>	<b>417,16</b>	<b>3089,57</b>	<b>4,63</b>	<b>97,9</b>	<b>294,05</b>	<b>17,09</b>	<b>1269,25</b>	<b>1921,9</b>	<b>615,25</b>	<b>37,81</b>

1	2	3	4	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>13-й день суббота</b>															
		<b>ЗАВТРАК</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
24	161	Суп молочный с крупой гречневой	250	7	8	23,5	194	0,24	0	0	2,7	36	216	147	4,8
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
61/1	692	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3	28	154,2	0,02	0	0	0	36	48	0	0
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>18,08</b>	<b>18,48</b>	<b>92,62</b>	<b>608,42</b>	<b>1,08</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>2,8</b>	<b>90,9</b>	<b>338,5</b>	<b>169,5</b>	<b>7,6</b>
		<b>2-й ЗАВТРАК</b>													
		Печенье	25	1,04	1,35	10	56,31	0,025	0	17	0,3	10	22	4,2	0,25
59	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>225</b>	<b>1,24</b>	<b>1,35</b>	<b>24</b>	<b>113,31</b>	<b>0,025</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>10,2</b>	<b>1,05</b>
		<b>ОБЕД</b>													
82	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,5	6,6	17,5	151,4	0,15	0	0	0,3	36	192	33	1,2
94	500	Биточки рубленые из филе птицы	100	11	7,5	7,5	161	0,072	0	48	1,44	60	192	36	1,68
94	518	Картофель отварной со сливочным маслом	200	4	8	24	184	0,025	36	0	0,2	30	135	55	2
2	таб.24	Огурец свежий порциями	100	0,5	0,2	2	12	0,04	10	0	0,1	22	42	14	0,6
53	639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	21	86	0,02	0,8	0	1,1	32	29	21	0,7
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	19	84	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>1035</b>	<b>28,5</b>	<b>23,8</b>	<b>132</b>	<b>875,4</b>	<b>1,247</b>	<b>61,8</b>	<b>48</b>	<b>4,64</b>	<b>256,9</b>	<b>763,5</b>	<b>229,5</b>	<b>10,78</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>													
64	698	Ряженка	200	3,5	5	5,2	80	0,02	0,3	37,5	0,1	155	115	17,5	0,1
68	733	Оладьи со сгущенным молоком	150	12	15	40	343	0,23	0	30	3,6	34,5	187,5	49,5	1,95
		<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>15,5</b>	<b>20</b>	<b>45,2</b>	<b>423</b>	<b>0,25</b>	<b>0,3</b>	<b>67,5</b>	<b>3,7</b>	<b>189,5</b>	<b>302,5</b>	<b>67</b>	<b>2,05</b>
		<b>УЖИН</b>													
110/1	286К	Плов мясной( из говядины)	250	15	32	23	390	0,07	0	0	0,8	21,6	129	26	1,5
11	45	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,9	6	76	0,03	20,3	0	0	77	45	24	1,8
65	707	Сок томатный	200	2	0,2	6	36	0,06	20	0	0,8	14	64	24	1,4
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>25,6</b>	<b>38,2</b>	<b>76</b>	<b>704</b>	<b>0,98</b>	<b>40,3</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>129,5</b>	<b>309,5</b>	<b>96,5</b>	<b>7,5</b>
		<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>													
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>105</b>	<b>0,15</b>	<b>18,5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	<b>126</b>	<b>59</b>	<b>2,22</b>
		<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3020</b>	<b>91,92</b>	<b>102,83</b>	<b>390,82</b>	<b>2829,13</b>	<b>3,732</b>	<b>120,9</b>	<b>172,5</b>	<b>15,04</b>	<b>762,8</b>	<b>1870</b>	<b>631,7</b>	<b>31,2</b>

№ рецеп-туры	Прием пищи наименования 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>14-й день воскресенье</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
27	161	Суп молочный с крупой ячневой	250	4	5	22	149	0,08	2	20	0,2	128	110	24	0,4
1	96	Масло сливочное порциями	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0	0	40	0,1	2	3	0	0
62	693	Какао с молоком	200	3,7	3,9	15	110	0,2	0	0	0	21	100	13	4,5
		Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,04	35,6	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	60	3,9	0,5	23	112	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>13</b>	<b>16,02</b>	<b>67,16</b>	<b>464,82</b>	<b>1,09</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	<b>0,3</b>	<b>165,2</b>	<b>270,3</b>	<b>56,5</b>	<b>6,77</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>															
		Вафли	25	1,4	1,65	33	152,45	0,015	0	1	0,35	8	18	5	0,75
60	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	55,2	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>225</b>	<b>1,6</b>	<b>1,65</b>	<b>46,6</b>	<b>207,65</b>	<b>0,015</b>	<b>2,2</b>	<b>1</b>	<b>0,35</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>11</b>	<b>1,55</b>
<b>ОБЕД</b>															
87	148	Суп лапша по-домашнему	250	20	10	28	282	0,22	2,04	59	1,6	30	124	8	1,3
46	437	Гуляш из мяса говядины	100	8,5	7,5	4,4	119	0,08	0,8	30	2	38	180	24	1,9
40	520	Пюре картофельное	200	4,4	3,1	25	145	0,1	3,7	2,8	0,1	27	56	20	0,7
12	таб.24	Помидор свежий порциями	100	1,4	0,5	26,1	15	0,06	15	0	0,7	8,4	16	12	0,9
53/1	638	Компот из чернослива	200	0,6	0	31	127	0,02	4	0	0,06	80	83	102	3
		Хлеб ржаной	40	3	0,5	14	73	0,01	0	0	0	2,7	13,8	3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	2,73	0,35	16,1	78,47	0,56	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
		<b>Итого за прием</b>	<b>930</b>	<b>40,63</b>	<b>21,95</b>	<b>144,6</b>	<b>839,47</b>	<b>1,05</b>	<b>25,54</b>	<b>91,8</b>	<b>4,46</b>	<b>194,15</b>	<b>503,25</b>	<b>180,55</b>	<b>9,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
64	698	Кефир	200	5,6	6,4	8	112	0,06	1,4	40	0	240	190	28	0,2
66	726	Блины со сметаной	110	5,5	5,1	35	208	0,13	0	0	1,7	7	63	25	1,4
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,7	67	0,12	15	0	1,5	60	102	48	1,8
		<b>Итого за прием</b>	<b>410</b>	<b>11,7</b>	<b>12,1</b>	<b>57,7</b>	<b>387</b>	<b>0,31</b>	<b>16,4</b>	<b>40</b>	<b>3,2</b>	<b>307</b>	<b>355</b>	<b>101</b>	<b>3,4</b>
<b>УЖИН</b>															
45/1	203М	Макароны отварные со сливочным маслом	200	6	1	30	153	0,06	0	0	0,7	10,5	36	9	0,9
98	498	Котлета из филе курицы	100	10	8	6	136	0,08	0,8	40	1,8	58	108	30	1,8
107	101	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8	121	0,08	27,2	45	0,8	68	50	26	1,2
65	707	Сок фруктовый	200	0,5	0	10	42	0,02	8	0	1,6	40	36	20	0,4
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18	90	0,02	0	0	0	5,4	28	6	1,8
		Хлеб пшеничный	35	3	0,3	23	107	0,8	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
		<b>Итого за прием</b>	<b>685</b>	<b>24,8</b>	<b>18,9</b>	<b>95</b>	<b>649</b>	<b>1,06</b>	<b>36</b>	<b>85</b>	<b>4,9</b>	<b>193,4</b>	<b>301,5</b>	<b>107,5</b>	<b>7,1</b>
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>															
		Фрукты свежие	200	3	1	21	105	0,15	18,5	0	2	74	126	59	2,22
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>105</b>	<b>0,15</b>	<b>18,5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	<b>126</b>	<b>59</b>	<b>2,22</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>3000,00</b>	<b>94,73</b>	<b>71,62</b>	<b>432,06</b>	<b>2652,94</b>	<b>3,68</b>	<b>100,64</b>	<b>277,80</b>	<b>15,21</b>	<b>957,75</b>	<b>1582,05</b>	<b>515,55</b>	<b>30,41</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 7 ДНЕЙ</b>			<b>3044,29</b>	<b>101,18</b>	<b>95,73</b>	<b>401,08</b>	<b>2884,07</b>	<b>4,64</b>	<b>111,90</b>	<b>1412,65</b>	<b>17,59</b>	<b>1147,67</b>	<b>1957,20</b>	<b>589,04</b>	<b>33,59</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 14 ДНЕЙ</b>			<b>3051,43</b>	<b>99,71</b>	<b>96,81</b>	<b>399,99</b>	<b>2880,67</b>	<b>4,42</b>	<b>111,40</b>	<b>1962,64</b>	<b>15,43</b>	<b>1117,39</b>	<b>1917,59</b>	<b>551,53</b>	<b>32,14</b>

**СОГЛАСОВАНО:**

**примерное перспективное меню «Осень-зима» на 14 дней (12 – 18 лет) 2022 – 2023 учебный год:**

шеф повар

*DM* / Дамисева Е.М.

бухгалтер

*DM* / Бухадаева И.И.

медсестра

*DM* / Новикова О.В.

кладовщик

*Е.А.* / Борисенко Е.А.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ОСЕНЬ-ЗИМА

14 ДНЕЙ (12 – 18 ЛЕТ)

2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД