

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Сафонова Э.А. Сафонова

01.09.2020 г.



***Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации
питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях
в осенне-зимний период в возрасте от 11 до 18 лет***

с. Нижний Кушебар, 2020г

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 12-18 лет в государственных образовательных учреждениях 0-3

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва 2005г

День 1 Первая неделя (понедельник)														
№СР	наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			блюда	порции	Б		Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Са
Горячий завтрак														
-67	Винегрет овощной с зеленым горошком	150	89,70	52,77	52,80	244,50	2,40	2,08	0,09	45,27	126,60	11,22	108,57	24,99
279	Тефтели мясные	100	10,25	16,85	15,25	253,75	0,00	0,00	1,13	0,00	155,63	0,20	126,00	0,50
143	Рагу овощное	200	1,78	11,18	34,60	237,56	0,00	3,26	0,10	48,62	73,60	100,20	102,00	1,58
382	Какао с молоком	200	3,80	4,10	16,50	113,20	0,02	0,00	0,04	1,00	124,00	22,00	116,00	0,80
ГП	Фрукт свежий груша	200	0,60	0,00	20,60	86,92	0,04	10,00	0,00	0,00	20,00	106,00	23,20	2,80
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		114,13	86,22	181,75	1147,93	2,46	15,34	1,41	94,89	520,63	267,62	562,77	31,95
Горячий обед														
62	Салат из моркови с сахаром	150	1,95	0,15	21,90	97,50	0,03	11,63	0,09	6,45	78,93	51,00	79,50	0,90
94	Рассольник	250	2,30	3,20	17,80	125,60	0,10	0,02	0,10	10,00	32,50	27,50	190,00	0,90
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,39	11,22	65,48	336,38	0,01	0,00	0,6	0,10	35,39	7,19	17,36	318,66
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,00	29,00	116,80	0,00	0,02	0,00	2,80	14,00	4,00	4,00	1,00
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,00	0,01	0,00	6,00	27,90	9,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		32,57	35,17	192,81	1165,23	0,20	11,70	0,35	19,35	212,77	158,64	402,76	323,93
	итого за день		146,70	121,39	374,56	2313,16	0,20	15,34	1,76	114,24	733,40	426,26	965,53	355,88

День 2

№СР	наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			блюда	порции	Б		Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Са
Горячий завтрак														
15	Сыр (порциями)	30	5,00	5,40	0,00	68,60	0,08	0,05	0,01	0,00	1,04	0,80	1,20	252,48
391	Плов из курицы	120/180	19,89	9,12	33,26	563,52	0,05	2,40	0,24	3,70	47,52	20,32	154,80	1,76
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,00	0,01	0,00	6,00	27,90	9,00	0,00
ГП	Кисломолочный продукт	200	5,04	5,76	7,4	106,2	0,054	1,26	14,00	0,00	216	0,18	171	205,2
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	<i>итого</i>		<i>39,49</i>	<i>45,52</i>	<i>80,18</i>	<i>943,14</i>	<i>1,258</i>	<i>1,85</i>	<i>14,69</i>	<i>0</i>	<i>261,74</i>	<i>125,97</i>	<i>278,64</i>	<i>461,51</i>
Горячий обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,80	6,00	10,60	104,00	0,00	0,01	0,02	8,90	45,00	26,00	51,00	1,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,80	4,70	11,30	103,80	0,00	0,80	0,04	23,90	52,80	23,50	185,00	1,30
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88,80	0,02	4,00	0,20	0,00	13,80	14,00	8,00	0,52
ГП	Булочка	50	5,50	7,50	21,20	93,20	0,18	0,08	0,00	0,00	139,85	0,60	0,04	42,80
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	<i>итого</i>		<i>37,99</i>	<i>28,64</i>	<i>139,56</i>	<i>1165,32</i>	<i>0,25</i>	<i>7,29</i>	<i>0,64</i>	<i>36,50</i>	<i>319,77</i>	<i>112,42</i>	<i>485,84</i>	<i>49,36</i>
	<i>итого за день</i>		<i>77,48</i>	<i>74,16</i>	<i>219,74</i>	<i>2108,46</i>	<i>1,51</i>	<i>9,14</i>	<i>15,34</i>	<i>36,50</i>	<i>581,51</i>	<i>238,39</i>	<i>764,48</i>	<i>510,87</i>

День 3

№СР	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			эн/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Горячий завтрак														
47	Салат из квашенной капусты с луком	150	2,40	7,35	15,60	138,00	0,00	0,33	0,03	39,00	70,50	21,00	37,50	0,90
279	Тефтели мясные	100	10,25	16,85	15,25	253,75	0,00	0,00	1,13	0,00	155,63	0,20	126,00	0,50
128	Картофельное пюре	200	7,11	3,88	139,44	159,00	0,00	0,43	0,20	7,47	53,55	40,00	112,00	1,39
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30	0,00	0,00	0,00	2,50	104,30	32,80	0,30	0,90
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшейичный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		26,52	34,08	213,19	798,71	0,04	0,79	0,37	48,97	274,3	134,85	252,7	5,66
Горячий обед														
37	Салат картофельный с огурцом	150	2,10	7,20	15,00	160,50	0,03	16,65	0,09	16,80	72,99	26,50	69,00	1,05
82	Борщ со свежей капусты и картофеля	250	8,30	3,20	15,20	112,20	0,00	0,82	0,05	0,05	55,00	27,50	197,50	2,15
266	Бифштекс рубленый	2/60	20,40	8,40	12,00	206,28	0,01	0,00	1,09	0,00	28,80	45,60	1,50	2,28
143	Рагу овощное	200	1,78	11,18	34,60	237,56	0,00	3,26	0,10	48,62	73,60	100,20	102,00	1,58
377	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	2,50	17,00	7,00	10,00	0,90
ГП	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,01	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		46,68	36,00	209,80	1359,54	0,12	20,73	1,48	67,97	279,19	284,80	476,00	10,04
	итого за день		73,20	70,08	422,99	2158,25	0,16	21,52	1,85	116,94	553,49	419,65	728,70	15,70

День 4

№СР	наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг				
			Б	Ж	У		ккал	А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
	блюда	порции													
Горячий завтрак															
62	Салат из моркови с сахаром	150	1,95	0,15	21,90	97,50	0,03	11,63	0,09	6,45	78,93	51,00	79,50	0,90	
268	Котлеты,биточки,шницели из говядин	100 2/60	20,40	8,40	12,00	206,28	0,01	0,00	1,09	0,00	28,80	45,60	1,50	2,28	
202	Макароны отварные	200	7,00	0,66	38,00	186,40	0,00	0,00	0,12	0,00	1,52	1,30	5,22	0,12	
-14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02	
382	Какао с молоком	200	3,80	4,10	16,50	113,20	0,02	0,00	0,04	1,00	124,00	22,00	116,00	0,80	
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64	
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64	
	<i>итого</i>		41,25	22,83	130,50	889,98	0,30	11,66	1,48	7,45	256,45	147,95	289,52	5,4	
Горячий обед															
67	Винегрет овощной с зеленым горошк	150	89,70	52,77	52,80	244,50	2,40	2,08	0,09	45,27	126,60	11,22	108,57	24,99	
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,60	4,90	13,60	105,60	0,00	0,77	0,07	11,58	42,50	27,50	187,50	0,75	
259	Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной	100/200	30,72	14,04	37,80	401,40	0,00	0,24	0,24	15,48	56,40	33,50	333,60	4,56	
ГП	Булочка	50	5,50	7,50	21,20	93,20	0,18	0,08	0,00	0,00	139,85	0,60	0,04	42,80	
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10	
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64	
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64	
	<i>итого</i>		135,60	80,53	189,20	1144,30	2,98	3,29	0,49	72,53	414,65	103,42	738,71	75,48	
	<i>итого за день</i>		176,85	103,36	319,70	2034,28	3,28	14,95	1,97	79,98	671,10	251,37	1028,23	80,88	

День 5

№СР	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			эн/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Горячий завтрак														
56	Салат овощной с яблоком	150	1,80	7,50	15,15	135,00	0,03	2,64	0,05	12,30	63,00	28,50	63,00	0,90
243	Пельмени отварные	100/150	19,2	30,5	40,7	114,3	30	0,3	0,1	6,8	30,6	20,9	127,2	9,9
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
383	Какао на сгущенном молоке	200	3,30	3,40	21,20	128,60	0,02	0,00	0,04	1,00	124,00	22,00	116,00	0,80
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60	0,02	5,00	0,00	0,00	10,00	53,00	11,60	1,40
ГП	Хлеб пшеничный из муки I сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	<i>итого</i>		<i>24,95</i>	<i>30,39</i>	<i>101,43</i>	<i>878,97</i>	<i>0,27</i>	<i>7,66</i>	<i>0,25</i>	<i>47,74</i>	<i>362,05</i>	<i>184,50</i>	<i>373,60</i>	<i>7,33</i>
Горячий обед														
75	Икра свекольная	100	2,33	5,83	12,33	113,67	0,00	5,00	36,17	0,00	1,67	0,08	0,50	0,03
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,70	4,30	121,40	0,00	10,05	0,07	6,00	37,50	25,00	207,50	1,00
228	Рыба(горбуша) припущенная в молоке	150/50	26,70	15,90	0,00	244,50	0,01	0,00	0,12	2,10	192,00	72,90	297,00	1,50
128	Картофельное пюре	200	7,11	3,88	139,44	159,00	0,00	0,43	0,20	7,47	53,55	40,00	112,00	1,39
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,00	0,01	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки I сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	<i>итого</i>		<i>49,64</i>	<i>30,18</i>	<i>235,75</i>	<i>1018,71</i>	<i>0,41</i>	<i>15,61</i>	<i>36,76</i>	<i>16,57</i>	<i>341,52</i>	<i>172,18</i>	<i>726,01</i>	<i>6,40</i>
	<i>итого за день</i>		<i>74,59</i>	<i>60,57</i>	<i>337,18</i>	<i>1897,68</i>	<i>0,68</i>	<i>23,27</i>	<i>37,01</i>	<i>64,31</i>	<i>703,57</i>	<i>356,68</i>	<i>1099,61</i>	<i>13,73</i>

День 6														
№СР	наименование	масса	пищевые вещества(г)			Эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			порции	Б	Ж		У	ккал	А	Е	В1	С	Са	Mg
Горячий завтрак														
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,50	4,88	43,75	248,88	0,00	0,00	0,06	0,00	18,75	22,91	64,58	0,41
14	Масло сливочное (на полив)	10	4,70	7,90	17,30	159,20	0,00	0,00	0,11	1,30	125,90	38,06	51,66	0,88
ГП	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,01	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	2,50	17,00	7,00	10,00	0,90
ГП	Хлеб пшеничный из муки I сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		26,40	27,00	194,15	1125,68	0,32	0,03	0,32	3,80	195,85	146,02	222,54	4,29
Горячий обед														
76	Сельдь слабосоленая	75	15,30	19,80	6,90	267,00	0,2	0,4	63,75	38,25	0,00	19,50	42,00	0,90
94	Рассольник со сметаной	250/10	2,30	3,20	17,80	125,60	0,10	0,02	0,10	10,00	32,50	27,50	190,00	0,90
279	Тефтели мясные	100	10,25	16,85	15,25	253,675	0,00	0,00	1,13	0,00	155,63	0,20	126,00	0,50
309	Макаронные изделия отварные	200	7,00	0,66	38,00	186,40	0,00	0,00	0,12	0,00	1,52	1,30	5,22	0,12
331	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,50	2,30	25,50	0,03	0,01	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки I сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		43,43	43,33	144,05	904,10	0,53	0,15	65,30	49,25	246,45	82,70	472,23	4,90
	итого за день		69,83	70,33	338,20	2029,78	0,85	0,18	65,62	53,05	442,30	228,72	694,77	9,19

День 7														
№СР	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			эн/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Горячий завтрак														
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	2,70	9,00	15,90	156,00	0,00	0,01	0,02	13,35	67,50	39,00	76,50	2,55
268	Котлеты,биточки,шницели из говядин	260	20,40	8,40	12,00	206,28	0,01	0,00	1,09	0,00	28,80	45,60	1,50	2,28
307	Бобовые отварные с луком	200	9,11	7,22	42,22	236,89	6,67	0,00	0,12	1,94	61,11	4,77	34,24	45,54
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60	0,02	5,00	0,00	0,00	10,00	53,00	11,60	1,40
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	6,00	8,00	0,90
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		41,21	34,94	146,22	1037,37	6,94	5,04	1,37	15,29	204,61	176,42	219,14	53,97
Горячий обед														
47	Салат из квашенной капусты с зеленым луком	150	2,40	7,35	15,60	138,00	0,00	0,33	0,03	39,00	70,50	21,00	37,50	0,90
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,10	5,00	16,60	120,00	0,00	0,08	0,05	10,00	50,00	27,50	222,50	0,75
288	Цыпленок бройлерный отварной	150	24,45	11,70	1,95	281,40	0,01	0,00	0,04	6,03	58,50	30,00	95,75	2,70
304	Рис припущенный	200	5,25	8,60	53,11	316,18	0,07	0,10	0,03	0,00	213,23	0,77	0,05	113,23
ГП	Сок фруктовый	200	1,90	0,20	5,60	34,90	0,10	8,00	12,60	0,00	1,30	0,69	0,04	101,91
ГП	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,00	0,01	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		46,62	34,72	150,74	1183,02	0,38	8,52	12,91	55,83	421,83	111,56	442,85	220,87
	итого за день		87,83	69,66	296,96	2220,39	7,32	13,56	14,28	71,12	626,44	287,98	661,99	274,84

День 8

№СР	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			ЭП/П ккал	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	P	Fe
Горячий завтрак														
		150	23,03	27,95	43,53	345,34	0,15	0,33	0,64	0,07	337,50	106,50	2,70	465,75
219	Сырники из творога	50	0,95	2,68	6,86	53,65	31,23	0,07	0,01	0,04	0,25	1,20	112,00	2,00
327	Соус молочный сладкий	40	1,76	7,55	22,82	170,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
ГП	Конфета													
947	Кисель из концентрата промышленного производства	200	1,00	0,00	41,20	168,80	0,00	0,04	0,02	0,04	32,00	16,00	26,00	0,60
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		34,74	39,5	156,41	950,75	31,58	0,44	0,81	0,152	390,56	151,7	227,7	469,63
Горячий обед														
67	Винигрет овощной с зеленым горошком	150	89,70	52,77	52,80	244,50	2,40	2,08	0,09	45,27	126,60	11,22	108,57	24,99
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,70	4,30	121,40	0,00	10,05	0,07	6,00	37,50	25,00	207,50	1,00
266	Бифштекс рубленый	2/60	20,40	8,40	12,00	206,28	0,01	0,00	1,09	0,00	28,80	45,60	1,50	2,28
143	Рагу овощное	200	1,78	11,18	34,60	237,56	0,00	3,26	0,10	48,62	73,60	100,20	102,00	1,58
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		122,86	76,37	167,50	1109,34	2,81	15,51	1,44	100,09	315,80	212,62	528,57	32,23
	итого за день		157,60	115,87	323,91	2060,09	34,39	15,95	2,25	100,24	706,36	364,32	756,27	501,86

День 9														
№СР	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			Эн/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Горячий завтрак														
75	Икра свекольная	100	2,33	5,83	12,33	113,67	0,00	5,00	36,17	0,00	1,67	0,08	0,50	0,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,39	11,22	65,48	336,38	0,01	0,00	0,6	0,10	35,39	7,19	17,36	318,66
75	Гуляш из говядины	190	14,4	1,6	3,3	85,2	0,1	1,4	9,0	0,4	13,8	133,3	18,5	20,3
ГП	Апельсин	200	1,90	13,68	6,84	63,83	0,00	120,00	0,10	0,44	50,00	34,00	20,00	0,60
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		44,05	82,06	119,20	1005,34	0,52	140,00	108,80	26,44	186,27	143,86	278,03	4,64
Горячий обед														
76	Сельдь слабосоленая	75(2)	15,30	19,80	6,90	267,00	0,2	0,4	63,75	38,25	0,00	19,50	42,00	0,90
82	Борщ со свежей капусты и картофеля	250	8,30	3,20	15,20	112,20	0,00	0,82	0,05	0,05	55,00	27,50	197,50	2,15
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	итого		49,28	54,27	152,13	1211,59	0,45	0,97	63,98	38,60	164,84	97,84	381,76	325,28
	итого за день		93,33	136,33	271,33	2216,93	0,97	140,97	172,78	65,04	351,11	241,70	659,79	329,92

День 10														
№с П	наименование	масса	пищевые вещества(г)			эп/л	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У		ккал	А	Е	В1	С	Са	Mg	Р
блюда		порции												
Горячий завтрак														
56	Салат овощной с яблоком	150	1,80	7,50	15,15	135,00	0,03	2,64	0,05	12,30	63,00	28,50	63,00	0,90
228	Рыба(горбуша) припущенная в молоке	150/50	26,70	15,90	0,00	244,50	0,01	0,00	0,12	2,10	192,00	72,90	297,00	1,50
128	Картофельное пюре	200	7,11	3,88	139,44	159,00	0,00	0,43	0,20	7,47	53,55	40,00	112,00	1,39
947	Кисель из концентрата промышленного производства	200	1,00	0,00	41,20	168,80	0,00	0,04	0,02	0,04	32,00	16,00	26,00	0,60
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60	0,02	5,00	0,00	0,00	10,00	53,00	11,60	1,40
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
итого			37,55	32,67	99,25	920,85	0,08	21,65	0,30	21,82	293,04	164,50	363,43	7,68
Горячий обед														
56	Салат овощной с яблоком	150	1,80	7,50	15,15	135,00	0,03	2,64	0,05	12,30	63,00	28,50	63,00	0,90
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,70	4,30	121,40	0,00	10,05	0,07	6,00	37,50	25,00	207,50	1,00
331	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,50	2,30	25,50	0,03	0,01	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10
947	Кисель из концентрата промышленного производства	200	1,00	0,00	41,20	168,80	0,00	0,04	0,02	0,04	32,00	16,00	26,00	0,60
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,00	0,01	0,00	6,00	27,90	9,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
итого			50,53	33,35	260,27	1146,74	0,09	13,17	0,64	28,71	412,35	241,90	801,51	6,77
итого за день			88,08	66,02	359,52	2067,59	0,17	34,82	0,94	50,53	705,39	406,40	1164,94	14,45
итого за 10 дней			90,98	68,72	363,82	2188,99	0,17	44,87	1,01	56,53	742,89	431,40	1372,44	15,45