

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Красноярскому краю в г.Ачинск



А.В.Шевелева

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального Унитарного предприятия
«Комбинат школьного питания»



Е.А.Горелкина

19.09.2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 11-18 ЛЕТ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

г.Назарово

Первый день

Сборник рецептур	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность ккал
			белки г.	жиры	углеводы	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
р	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
297	Каша гречневая рассыпчатая со сл. маслом	200/7	9,50	7,70	38,20	39,33	1,30	0,20	0,15	1,13	70,65	174,66	248,06	5,30	264,00
157	Фрикадельки куриные	80	10,90	12,50	5,90	33,98	0,53	0,04	0,08	0,21	27,96	13,30	96,24	0,93	181,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
пром.	Масло сливочное	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
пром.	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,27	14,88	0,00	0,46	0,06	0,00	0,00	7,80	10,50	24,90	0,48	68,00
	Итого:	*	26,36	24,90	72,78	132,31	2,29	0,30	0,23	1,34	107,81	198,46	371,20	6,8	641,00
Обед															
гп	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	0,40	0,00	1,50	0,03	0,10	0,02	0,00	5,00	12,00	7,00	21,00	0,45	8,00
139	Суп гороховый на м/б	250	10,50	6,30	19,50	17,70	0,31	0,24	0,11	7,10	31,42	38,11	101,75	1,90	179,00
487	Биточки из говядины	100	14,50	16,40	12,90	27,37	3,20	0,06	0,12	0,05	35,51	27,66	141,26	1,44	259,00
224	Овощное рагу	200	3,90	9,90	17,50	12,74	3,84	0,11	0,09	14,20	50,02	45,10	96,30	1,52	175,00
639	Компот с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,39	0,22	15,42	0,16	0,10	0,04	0,03	0,00	9,28	4,94	42,11	0,43	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	20	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	45,00
	Итого:		36,89	33,37	133,02	58,00	11,07	0,59	0,43	27,15	222,16	185,99	507,43	7,98	888,00
Полдник															
644	Молоко кипяченое	200	5,80	6,50	9,00	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	222,82	25,70	165,21	0,18	116,00
84	Булочка сдобная	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,86	290,00
гп	Фрукт (в ассортименте)	100	0,40	0,04	9,80	0,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,20	0,00	0,00	16,0	47,00
	Итого:		13,60	14,14	66,60	66,70	1,29	0,15	0,33	11,12	249,38	36,04	235,07	17,0	453,00
	Всего за день:		76,85	72,41	272,40	257,01	14,65	1,04	0,99	39,61	579,35	420,49	1113,7	31,8	1982,0

Второй день

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность,
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
366	Запеканка творожная со сгущ.молоком	100/25	18,90	14,00	29,60	82,00	0,05	0,06	0,32	0,49	219,83	30,55	239,96	0,58	316,00
693	Какао на молоком	200	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
пром.	Масло сливочное	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
пром.	Сыр	15	3,48	4,43	0,000	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,0	54,60
	Итого:		29,86	23,31	68,20	180,00	0,82	0,14	0,32	0,70	366,23	53,25	358,46	1,4	611,60
Обед															
64	Салат из свеклы с р/м	80	1,00	5,90	4,80	0,00	3,01	0,01	0,02	0,59	24,28	12,90	25,55	0,83	76,00
124	Щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,10	5,60	7,30	26,70	0,20	0,02	0,04	10,03	35,82	12,75	31,27	0,44	88,00
413	Плов из птицы	250	23,80	24,30	40,20	42,84	0,00	0,08	0,14	0,77	27,56	5,74	254,99	2,34	479,00
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,20	0,00	0,00	0,30	119,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,30	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,70	31,58	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	25	1,90	0,23	12,40	0,00	0,37	0,04	0,00	0,00	6,50	8,75	21,00	0,40	56,50
	Итого:		30,10	36,19	86,26	69,66	3,66	0,18	0,22	15,39	101,32	43,84	364,39	4,63	869,50
Полдник															
пром.	Кефир жирный	200	5,50	5,60	16,40	24,00	0,00	0,04	0,27	0,56	211,46	24,36	165,30	0,20	140,00
пром.	Кондит.изд.(печенье,пряник)	60	3,84	10,08	41,10	0,00	0,00	0,06	0,02	0,00	13,80	0,00	0,00	0,48	262,00
	Итого:		9,34	15,68	57,50	24,00	0,00	0,10	0,29	0,56	225,26	24,36	165,30	0,68	402,0
	Всего за день:		69,30	75,18	211,96	273,66	4,48	0,42	0,83	16,65	692,81	121,45	888,2	6,7	1883,1

Третий день

Сборник	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность
			белки г.	жиры	углеводы	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша молочная рисовая с маслом сл.	230/5	5,80	9,40	34,10	72,53	0,32	0,06	0,16	0,25	140,31	31,22	141,13	0,48	247,00
692	Кофейный напиток	200	3,00	3,10	17,90	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13	109,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
пром.	Масло сл.	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
гт	Сыр	15	3,48	4,43	0,000	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,0	54,60
	Итого:		19,56	21,81	76,90	188,53	1,19	0,17	0,28	0,98	392,31	66,10	337,93	1,42	598,60
Обед															
пром.	Кукуруза отварная	45	2,25	0,09	3,74	0,00	0,00	0,15	0,08	4,50	11,70	0,00	0,00	0,32	25,00
110	Борщ со св.капустой с мясом, со сметаной	25/250/10	8,60	10,30	12,00	26,70	0,42	0,05	0,05	7,95	39,92	27,57	100,57	1,83	175,00
388	Биточки рыбные из горбуши	100	14,90	11,40	12,90	9,94	5,00	0,10	0,11	0,15	41,69	28,29	150,13	1,11	215,00
593	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	10,62	0,05	0,01	0,01	1,00	2,55	3,60	7,08	0,16	34,00
520	картофельное пюре с маслом слив.	200/7	4,10	6,60	26,90	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92	47,56	38,07	111,44	1,39	186,00
631	Напиток Лимонный	200	0,10	0,00	22,50	0,00	0,02	0,00	0,00	2,33	3,54	1,10	1,94	0,09	86,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	20	1,52	0,18	9,92	0,00	0,31	0,04	0,00	0,00	5,20	7,00	16,60	0,32	45,00
	Итого:		33,01	30,93	102,52	77,56	6,15	0,54	0,41	29,85	159,12	109,34	418,59	5,54	817,00
Полдник															
пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	86,00
пром.	Кондитерс.изд.(печенье,пряник)	60	3,84	10,08	41,10	0,00	0,00	0,06	0,02	0,00	13,80	0,00	0,00	0,48	262,00
	Итого:		4,84	10,28	60,90	0,00	0,20	0,08	0,02	4,00	27,80	8,00	14,00	3,28	348,00
	Всего за день		57,41	63,02	240,32	266,09	7,54	0,79	0,71	34,83	579,23	183,44	770,5	10,2	1763,6

Четвертый день

Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
261	Макароны запечен. с сыром	230/10	11,90	20,00	40,00	96,00	1,33	0,06	0,09	0,06	191,88	18,53	156,04	1,06	392,00
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,20	0,00	0,00	0,30	119,00
пром.	Масло сливочное	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
пром.	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,27	14,88	0,00	0,46	0,06	0,00	0,00	7,80	10,50	24,90	0,48	68,00
		30													
	Итого:	*	17,66	24,70	64,98	155,00	1,79	0,12	0,09	4,06	200,88	29,03	182,94	1,8	654,00
Обед															
пром.	Овощи свежие (или соленые) в супе	50	0,40	0,00	1,50	0,03	0,10	0,01	0,00	5,00	12,00	7,00	21,00	0,45	8,00
140	Суп картоф.с вермиш,с мясн/фрикад.	25/250	12,40	9,70	19,10	26,97	0,53	0,12	6,09	6,88	21,97	31,55	132,51	1,59	212,00
462	Тефтели из гов.с соусом	100/30	12,20	17,30	13,20	5,02	0,00	0,03	0,08	0,40	27,80	21,45	106,20	0,90	259,00
534	Капуста тушеная	150	3,30	4,90	14,10	0,00	2,57	0,05	0,06	24,70	76,95	29,45	59,64	1,13	113,00
631	Компот из св.яблок	200	0,20	0,10	25,40	0,00	0,08	0,01	0,01	1,60	6,27	3,13	3,83	0,83	99,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	20	1,52	0,18	9,92	0,00	0,31	0,04	0,00	0,00	5,20	7,00	16,60	0,32	45,00
	Итого:		31,06	32,34	94,78	32,14	3,67	0,29	6,26	38,58	157,15	103,29	370,61	5,54	787,0
Полдник															
769	Ватрушка с варен.сгущенкой	75	5,30	8,80	40,10	41,56	0,85	0,04	0,06	0,03	23,91	7,66	0,44	127,0	261,00
пром.	Йогурт фруктовый	110	2,07	1,93	14,70	0,00	0,00	0,19	0,00	0,22	171,28	12,19	143,69	0,07	82,00
гп	Фрукт (в ассортименте)	100	0,40	0,04	9,80	0,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,20	0,00	0,00	16,00	47,00
	Итого:		7,77	10,77	64,60	41,56	0,85	0,26	0,08	10,25	197,39	19,85	144,13	143,07	390,00
	Всего за день:		56,49	67,81	224,36	228,70	6,31	0,67	6,43	52,89	555,42	152,17	697,7	150,5	1831,0

Пятый день

Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность,
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
371	Рыба припущенная(филе минтая)	100	23,50	7,00	0,40	21,90	1,84	0,18	0,16	0,62	22,94	33,11	214,65	0,67	158,00
520	Картофел. пюре с маслом сл.	200/7	4,10	6,60	26,90	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92	47,56	38,07	111,44	1,39	186,00
686	Чай с лимоном, с сахаром	200/7	0,20	0,10	13,90	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12	2,86	0,73	1,34	0,1	55,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
пром.	Сыр	15	3,48	4,43	0,000	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,0	54,60
пром.	Масло сливочное	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
	Итого:		38,56	23,01	66,10	150,08	2,89	0,42	0,30	15,87	219,36	94,61	445,93	3,0	641,60
Обед															
71	Салат из моркови с маслом раст	50	0,55	2,30	7,30	0,00	1,26	0,02	0,03	0,86	10,35	14,21	20,12	0,26	50,00
138	Суп картоф.с крупой с рыбными консервами	25/250	6,80	6,00	19,30	10,62	0,70	0,09	0,06	7,00	22,56	29,21	122,48	1,10	160,00
595	Соус молочный	50	1,00	2,60	3,10	13,35	0,09	0,01	0,03	0,13	27,07	3,39	21,86	0,05	40,00
451	Котлета из говядины	100	14,50	12,00	12,80	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43	218,00
297	Каша гречневая с маслом сл.	200/7	9,50	7,70	38,20	39,33	1,30	0,20	0,15	1,13	70,66	174,66	248,06	5,30	264,00
705	Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	0,00	0,76	0,01	0,05	80,00	11,09	2,96	2,96	0,57	111,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	20	1,52	0,18	9,92	0,00	0,31	0,04	0,00	0,00	5,20	7,00	16,60	0,32	45,00
	Итого:		35,51	31,24	129,18	66,01	7,63	0,46	0,45	89,17	188,66	262,80	603,03	9,35	939,00
Полдник															
пром.	Ряженка	200	5,50	5,60	16,40	24,00	0,00	0,04	0,27	0,56	211,46	24,36	165,30	0,20	140,00
84	Крендель сахарный	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,86	290,00
	Итого:		12,90	13,20	64,20	52,72	1,08	0,10	0,33	0,58	235,82	34,70	235,16	1,06	430,0
	Всего за день:		86,97	67,45	259,48	268,81	11,60	0,98	1,08	105,6	643,84	392,11	1284,1	13,4	2010,6

Шестой день

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша мол. пшеничная с масл. сл.	230/6	8,40	10,30	38,80	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24	144,15	49,18	184,49	1,31	282,00
685	Чай с молоком, сахаром	200	1,50	1,60	15,80	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	39,15	0,08	81,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	113,00
пром.	Масло слив.	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
пром.	Сыр	15	3,48	4,43	0,000	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,0	54,60
	Итого:		20,66	21,21	79,50	178,15	1,14	0,26	0,22	0,71	343,35	77,97	342,14	2,2	605,60
Обед															
613	Маринад овощной без томата	60	0,90	5,40	7,00	0,00	2,88	0,03	0,03	1,32	14,61	17,22	29,76	0,38	80,00
110	Суп картоф.с рисов.крупой	250	2,70	2,60	19,30	10,62	0,28	0,09	0,06	7,00	15,80	24,01	78,80	0,92	113,00
423	Бефстроганов	75/50	19,90	13,90	3,60	8,43	0,14	0,04	0,13	0,10	10,46	21,22	171,56	2,32	219,00
332	Макароны отварные с маслом сл.	200/7	7,30	5,60	44,50	23,60	1,15	0,09	0,03	0,00	12,41	9,74	54,09	0,99	262,00
639	Компот с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	119,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	20	1,52	0,18	9,92	0,00	0,31	0,04	0,00	0,00	5,20	7,00	16,60	0,32	45,00
	Итого:		35,76	27,94	137,28	42,77	7,59	0,36	0,35	9,22	136,37	128,58	445,15	6,69	889,00
Полдник															
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,20	0,00	0,00	0,30	119,00
пром.	Кондитер.изд.(печенье,пряник)	60	3,84	10,08	41,10	0,00	0,00	0,06	0,02	0,00	13,80	0,00	0,00	0,48	262,00
гп	Фрукт (в ассортименте)	100	0,40	0,04	9,80	0,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,20	0,00	0,00	16,00	47,00
	Итого:		4,24	10,12	60,90	0,00	0,00	0,09	0,04	14,00	16,20	0,00	0,00	16,78	428,00
	Всего за день:		60,66	59,27	277,68	220,92	8,73	0,71	0,61	23,93	495,92	206,55	787,3	25,7	1922,6

Седьмой день

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюд			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность,
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
330	Бобовые отварные	200/4	18,90	5,10	43,20	23,60	1,43	0,61	0,18	5,76	187,89	149,02	336,15	7,28	297,00
413	Колбаса отварная	100	9,90	20,80	0,80	14,30	0,55	0,02	0,08	0,00	22,64	13,18	122,76	1,59	230,00
693	Какао на молоке	200	3,60	3,60	22,80	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52	110,63	26,97	101,09	0,9	135,00
пром.	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,27	14,88	0,00	0,46	0,06	0,00	0,00	7,80	10,50	24,90	0,48	68,00
	Итого:		34,68	29,77	81,68	55,90	2,55	0,72	0,39	6,28	328,96	199,67	584,90	10,3	730,00
Обед															
38	Горошек зеленый отварной	30	2,25	0,09	3,74	0,00	0,00	0,15	0,08	4,50	11,70	0,00	0,00	0,32	25,00
134	Суп картоф.с овощами,со сметаной	250/10	8,60	7,60	19,30	23,22	0,46	0,10	0,06	7,19	20,41	28,87	120,38	1,38	115,00
394	Тефтели рыбные из минтая	120/50	16,30	14,00	18,30	16,3	0,00	0,09	0,10	0,35	33,38	25,27	105,52	0,89	265,00
520	Картофельное пюре со сливоч. маслом	200/7	4,10	6,60	26,90	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92	47,56	38,07	111,44	1,39	186,00
пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	86,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	20	1,52	0,18	9,92	0,00	0,31	0,04	0,00	0,00	5,20	7,00	16,60	0,32	45,00
	Итого:		34,81	28,83	109,52	69,8	1,32	0,59	0,40	29,96	139,21	110,92	398,77	7,42	773,00
Полдник															
349	Запеканка творожная с киселем плодово-ягодным	120/25	22,30	16,40	32,70	96,30	0,05	0,07	0,37	0,54	248,45	34,96	277,00	0,68	363,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
	Итого:		22,50	16,40	46,40	96,30	0,05	0,07	0,37	0,54	248,85	34,96	277,00	0,7	416,00
	Всего за день:		91,99	75,00	237,60	222,04	3,92	1,38	1,16	36,78	717,0	345,55	1260,7	18,4	1919,0

Восьмой день

Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность,
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
487	Курица отварная	100	25,20	21,20	0,40	53,58	0,78	0,06	0,14	0,98	20,76	21,16	178,76	1,98	292,00
297	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,50	7,70	38,20	39,33	1,30	0,20	0,15	1,13	70,65	174,66	248,06	5,30	264,00
пром.	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,27	14,88	0,00	0,46	0,06	0,00	0,00	7,80	10,50	24,90	0,48	68,00
пром.	Масло сливочное	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
пром.	Сыр	15	3,48	4,43	0,000	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,0	54,60
629	Чай с лимоном	200/15/7	0,01	0	13,80	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08	54,00
	Итого:		43,95	38,03	67,38	190,91	2,55	0,32	0,29	3,44	235,07	212,25	530,06	7,9	807,60
Обед															
64	Салат из свеклы с р/м	80	1,00	5,90	4,80	0,00	3,01	0,01	0,02	0,59	24,28	12,90	25,55	0,83	76,00
110	Борщ из св.капусты со сметаной на м/б	250/10	8,60	10,30	12,00	26,70	0,42	0,05	0,05	7,95	39,92	27,57	100,74	1,83	175,00
436	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	250	17,10	17,40	18,30	0,00	4,08	0,14	0,15	5,01	25,78	49,83	214,30	3,21	299,00
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,20	0,00	0,00	0,30	119,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	20	1,52	0,18	9,92	0,00	0,31	0,04	0,00	0,00	5,20	7,00	16,60	0,32	45,00
	Итого:		29,26	33,94	66,58	26,82	7,90	0,27	0,24	17,55	102,34	101,01	388,02	6,81	765,00
Полдник															
гп	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	86,00
746	Пирог запеченный с повидлом	100	5,90	3,10	54,50	11,31	1,07	0,06	0,04	0,08	17,00	9,88	50,50	1,07	265,00
	Итого:		6,90	3,30	74,30	11,31	1,27	0,08	0,04	4,08	31,00	17,88	64,50	3,87	351,00
	Всего за день:		80,11	75,27	208,26	229,04	11,72	0,67	0,57	25,07	368,41	331,14	982,6	18,5	1923,6

Девятый день

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность,
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
358	Сырники творожные с со сгущ.молоком	100/10	14,80	16,40	19,80	49,37	0,02	0,04	0,21	0,08	134,77	20,29	171,91	0,53	288,00
692	Кофейный напиток	200	3,00	3,10	17,90	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13	109,00
пром.	Хлеб 1сорт	30	2,28	0,27	14,88	0,00	0,46	0,05	0,00	0,00	7,80	10,50	24,90	0,49	68,00
пром.	Масло сливочное	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
	Итого:	*	23,56	24,20	52,68	126,37	0,58	0,12	0,33	0,60	249,57	42,97	277,11	1,2	540,00
Обед															
пром.	Икра кабачковая (промышлен	50	0,70	2,30	3,50	0,00	1,20	0,02	0,02	3,78	27,35	7,50	13,80	0,35	38,00
134	Суп крестьянский на м/б	250/10	6,20	8,50	11,90	12,75	2,47	0,04	0,07	6,10	32,36	18,65	86,52	0,78	150,00
451	Биточки мясные	100	14,50	16,40	12,90	27,37	3,20	0,06	0,12	0,05	35,51	27,66	141,26	1,44	259,00
595	Соус молочный	50	1,00	2,70	3,10	13,35	0,09	0,01	0,03	0,13	26,83	3,36	21,96	0,05	40,00
332	Макароны отвар. с маслом	200/7	7,30	5,60	44,50	23,60	1,15	0,09	0,03	0,00	12,41	9,74	54,09	0,99	262,00
705	Напиток из плодов шиповник	200	0,60	0,30	27,00	0,00	0,76	0,01	0,05	80,00	11,09	2,96	2,96	0,57	111,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	20	1,52	0,18	9,92	0,00	0,31	0,04	0,00	0,00	5,20	7,00	16,60	0,32	56,50
	Итого:		32,86	36,14	124,38	77,19	9,26	0,30	0,34	90,06	157,71	80,58	368,02	4,82	967,50
Полдник															
пром.	Кефир	200	5,50	5,60	16,40	24,00	0,00	0,04	0,27	0,56	211,46	24,36	165,30	0,20	140,00
741	Ватрушка с творогом	75	9,60	3,45	29,70	62,34	1,28	0,06	0,09	0,05	35,87	11,50	0,66	190,50	390,00
гп	Фрукт	100	0,40	0,04	9,80	0,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,20	0,00	0,00	16,00	47,00
	Итого:		15,50	9,09	55,90	86,34	1,28	0,13	0,38	10,61	249,53	35,86	165,96	206,70	577,00
	Всего за день:		71,92	69,43	232,96	289,90	11,12	0,55	1,05	101,27	656,81	159,41	811,1	212,7	2084,5

Десятый день

Сборник к рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность,
			белки	жиры	углеводы	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
			г.	г.	г.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша молочная "Дружба"	230/6	7,10	9,80	37,30	71,61	0,32	0,11	0,16	0,25	141,42	40,45	163,21	0,90	267,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
пром.	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,27	14,88	0,00	0,46	0,05	0,00	0,00	7,80	10,50	24,90	0,49	68,00
пром.	Масло сливочное	10	3,48	4,43	0,10	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	75,00
пром.	Сыр	15	3,48	4,43	0,000	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,0	54,60
	Итого:		16,54	18,93	65,98	169,61	0,78	0,16	0,16	0,46	282,62	56,15	265,11	1,4	517,60
Обед															
пром.	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	50	0,40	0,00	1,50	0,03	0,10	0,01	0,00	5,00	12,00	7,00	21,00	0,45	8,00
132	Рассольник по-ленинградски с мясом, со сметаной	25/250/10	9,10	10,50	15,70	26,90	0,45	0,09	0,07	6,71	26,02	29,79	121,02	1,73	196,00
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	140	20,20	9,50	4,60	14,65	1,65	0,12	0,11	1,03	22,98	31,53	138,99	0,80	184,00
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200/7	5,60	5,90	35,90	39,33	1,37	0,07	0,07	1,13	77,68	61,26	221,33	1,75	223,00
пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	86,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	20	1,52	0,18	9,92	0,00	0,31	0,04	0,00	0,00	5,20	7,00	16,60	0,32	56,50
	Итого:		38,86	26,44	98,98	81,03	4,16	0,38	0,27	17,87	164,84	148,29	563,77	8,17	804,50
Полдник															
пром.	Молоко кипяченое	200,00	5,80	6,50	9,00	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	222,82	25,70	165,20	0,18	116,00
746	Пирожок печенный с картошкой	100	6,50	4,00	35,90	11,31	1,07	0,06	0,04	0,06	15,80	8,70	52,10	0,71	208,00
	Итого:		12,30	10,50	44,90	49,29	1,28	0,12	0,29	1,16	238,62	34,40	217,30	0,89	324,00
	Всего за день:		67,70	55,87	209,86	299,93	6,22	0,66	0,72	19,49	686,08	238,84	1046,2	10,5	1646,1