

Согласовано:

Главный государственный
санитарный врач в Красноярском
крае по Балахтинскому и Новоселовскому
районам

_____ Цибиков В.И.

Утверждаю:

Директор МБОУ Светлолобовской СОШ № 6
имени героя России Мудрова М.И.

_____ Лисовина Е.А.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Светлолобовская средняя
общеобразовательная школа № 6 имени героя России Мудрова М.И.

**10-тидневное цикличное меню горячих школьных
завтраков и обедов для организации питания детей в
образовательном учреждении**

Меню детей с 7 до 11 лет за 10 дней

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисахара	крахмал			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1 день																					
Завтрак																					
376	Чай с сахаром	200/15	199,1	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,13	0,13	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
15	Сыр порциями (российский)	10	4,3	2,32	2,32	2,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,01	0,7	26,00	0,5	88,00	50,00	3,50	0,10	35,83
338	Бананы	100	74,4	1,51	0,00	0,51	0,51	21,00	19,00	2,00	1,71	0,91	0,04	10,00		0,40	8,00	28,0	42,0	0,6	94,5
182	Каша пшеничная молочная	200	182,5	7,30	2,80	4,30	0,50	38,27	0,37	37,90	2,80	3,06	0,19		5,0	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58	220,98
	Итого:		459,7	15,35	5,12	8,67	1,92	105,89	36,75	69,14	13,04	6,05	0,31	110,7	31,00	4,42	121,63	270,93	109,77	5,27	529,20
Обед																					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	227,7	1,83	0,00	4,90	4,90	11,75	9,63	2,13	2,33	1,53	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,2	1,18	98,40
290	Птица тушенная в соусе	100	75,80	11,50	10,50	8,75	0,08	2,90	0,47	2,43	0,17	1,07	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33	134,70
309	Макароны отварные с маслом	150	106,4	5,10	0,00	7,50	7,50	28,50	1,05	27,45	1,65	0,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
20	Салат из свежих огурцов	100	90,3	0,67	0,00	6,09	6,09	1,81	1,71	0,10	0,67	0,48	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	64,65
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
388	Напиток из плодов шиповника	200	176,8	0,40	0,00	0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	4,67	0,67	0,01	100,0	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	72,80
	Итого:		594,5	26,06	16,67	25,82	15,6	80,38	36,27	44,03	9,21	8,88	0,29	97,25	19,18	5,64	125,51	332,13	105,3	8,04	711,17
	Итого завтрак и обед:		1054,2	41,41	21,79	34,49	17,52	186,27	73,02	113,17	22,25	14,93	0,6	207,95	50,18	10,06	247,14	603,06	215,07	13,31	1240,37

№ рец епт ур	Наименование блюда	Выход , г	Вода, г	Белки , г		Жиры, г		Общ ие углев оды,г	Углеводы,г		Пищев ые волоkn а , г	Зола, г	Витамины ,мг				Минеральные вещества ,мг				Энерг етиче ская ценно сть,кк ал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисаха ра	крахмал			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
2 день																					
Завтрак																					
395	Вареники	150	99,45	5,82	0,43	3,99	3,99	49,53	19,70	29,83	3,09	0,62	0,13	2,28	0,22	0,07	30,5 5	60,37	31,0 2	0,85	257,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/ 5	18,74	5,8	3,52	8,3	0,24	14,83	0,28	14,55	0,78	1,18	0,04	0,11	0,06	0,04	139, 2	96,00	9,45	0,49	157
379	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158, 67	132,0 0	29,3 3	2,40	155,20
	Итого:		316,4	29,4 2	21,8 5	26,0 7	0,91	100,2 3	62,83	37,4	11,00	7,33	0,16	33,2	20,0 0	2,38	168, 74	320,9 8	105, 9	7,67	661.41
Обед																					
102	Суп картофельный с фасолью	250	215,3	4,90		5,33	5,33	19,23	3,28	15,95	3,80	1,50	0,15	5,83		2,45	41,4 8	137,7 8	38,2 5	1,83	144,43
289	Рагу из курицы	200	147,6	14,3 5	11,8 9	13,3 9	4,84	17,37	3,84	13,44	2,02	5,19	0,08	12,95	16,6 8	2,42	42,0 6	123,6	44,2	2,19	248
76	Сельдь с луком репчатым	50	36,1	5,06	4,78	6,69	5,02	1,64	1,62	0,02	0,6	0,58	0,08	70	2,5		21,2	81,7	10,3	0,41	87
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
348	Компот из изюма	200	167,9 3	0,35	0,00	0,08	0,08	29,85	29,85	0,00	1,44	0,36	0,02	0,00	0,00	0,00	29,3 2	19,36	8,12	0,45	122,2
	Итого:		687,7 9	31,9 2	19,6 4	30,4 7	18,12	101,7 7	39,84	61,83	12,11	10,96	0,36	102,5 4	23,3	7,03	149, 81	403,6 3	129, 94	9,55	740.35
	Итого завтрак и обед:		950,3 5	54,9 1	33,9 4	45,2 6	14,79	199,3 6	81,38	117,97	21,41	12,44	0,55	43,46	47,0 1	6,54	322, 21	766,9 4	233, 27	14,4 5	1401.7 6

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисахара	крахмал			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
3 день																					
Завтрак																					
181	Каша манная молочная жидкая	200	153,5	6,02	2,72	4,05	0,30	33,37	25,31	8,06	0,44	2,66	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26	194,01
209	Яйцо отварное	40	29,6	5,08	5,08	4,60		0,28	0,28	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	62,84
14	Масло сливочное	10	2,6	0,10	0,10	7,20		0,13	0,13	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53	0,00	0,00	0,00	9,87	9,60	0,27	0,27	0,13	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
	Итого:		32,9,	17,88	2,39	12,16	8,16	83,86	25,43	58,41	5,72	5,22	0,16	4,89	14,62	0,38	67,56	218,83	67,86	5,45	456,13
Обед																					
96	Рассольник ленинградский (с крупой перловой)	150	223,8	2,20	0,00	5,20	5,20	15,58	2,08	13,50	1,75	1,53	0,15	14,30	0,00	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03	117,90
228	Рыба припущенная в молоке (минтай)	100	75,13	12,37	12,02	6,83	6,41	2,85	2,83	0,02	0,6	1,92	0,14	1,00	0,01		60,57	152,55	37,79	0,71	124,00
304	Рис отварной	150	102,4	3,67	0,07	5,42	0,53	36,67	0,40	36,27	1,54	0,27	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11
73	Икра из кабачков	20	16,22	0,20	0,00	0,97	0,97	1,09	1,06	0,02	0,34	0,31	0,01	1,30	0,00	0,49	19,68	11,13	3,45	0,12	13,85
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ГП	Конфеты	20	0,00	1,56	0,00	0,00	0,00	13,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,0	8,00	6,00	0,80	97,8
	Итого:		366,6	45,7	24,63	31,44	6,28	119,65	54,92	50,91	11,74	8,98	0,36	50,53	20,0	4,47	338,88	461,94	144,31	10,91	898,76
	Итого завтрак и обед:		696,45	63,02	27,02	75,04	14,44	203,51	80,35	109,32	17,46	10,92	0,52	55,42	34,62	4,85	406,44	680,77	212,17	16,36	1354,89

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общее углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисахара	крахмал			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
4 день																					
Завтрак																					
291	Плов из курицы	150	97,43	12,71	2,35	7,85	7,48	26,8	1,72	25,06	1,41	3,8	0,08	4,52	14,6	0,00	34,76	131,5	40,53	1,48	229
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	19,17	2,40	0,04	3,87	0,24	27,83	13,28	14,55	0,98	0,61	0,04	0,1	0,02	0,02	10,0	22,8	5,6	0,6	156,0
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,22	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00	125,11
	Итого:		167,93	12,31	2,75	7,66	4,71	108,8	50,93	57,87	8,39	2,39	0,22	2,98	26,22	1,19	152,67	189,53	59,24	2,86	602,07
Обед																					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	220,90	2,73	0,00	2,80	2,80	2,45	2,75	17,70	1,98	1,15	0,15	8,25	0,00	1,23	15,20	63,55	24,05	0,98	117,90
290	Птица тушенная в соусе	100	75,80	11,50	10,50	8,75	0,08	2,90	0,47	2,43	0,17	1,07	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33	134,70
312	Пюре картофельное	150	121,0	3,08	0,04	2,33		19,13	1,43	17,70	1,73	2,75	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	109,73
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	85,7	1,11	0,00	6,18	6,18	4,62	4,38	0,24	1,70	0,73	0,09	23,30	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
389	Сок яблочный	200	161,4	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
338	Яблоки свежие	100	87,3	0,40	0,00	0,40	0,40	9,8	9,00	0,80	2,4	0,31	0,03	10,00	0,00	0,2	16,0	11,00	9,00	2,2	44,40
	Итого:		757,0	18,39	4,7	25,02	17,52	84,66	28,23	74,43	11,72	5,7	0,39	41,82	0,00	7,67	97,41	272,4	91,8	8,95	710,61
	Итого завтрак и обед:		924,93	30,7	7,45	32,68	22,23	193,46	79,16	132,3	20,11	8,09	0,61	44,80	26,22	8,86	250,08	461,93	151,04	11,81	1312,68

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисахара	крахмал			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
5 день																					
Завтрак																					
222	Пудинг из творога, запеченный	150	109,8	18,6	14,1	14,4	1,80	30,15	21,25	9,00	2,10	2,85	0,9	0,30	90	1,20	195	207	33,0	1,35	333,60
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	6,2	1,42	1,42	1,00	0,00	11,04	11,04	0,00	0,00	0,36	0,01	0,20	5,0	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04	58,84
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
15	Сыр порциями (российский)	10	4,3	2,32	2,32	2,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,01	0,7	26,00	0,5	88,00	50,00	3,50	0,10	35,83
376	Чай с сахаром	200/15	199,1	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,13	0,13	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
	Итого:		413,28	26,23	19,62	17,1	2,00	66,62	48,21	18,51	3,03	4,54	0,96	3,23	105	1,48	402,33	388,4	73,67	3,84	560,23
Обед																					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	231,1	1,80	0,00	4,98	4,98	8,13	4,68	3,45	2,05	1,95	0,8	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	84,48
243	Сарделька отварная	50	35,9	4,7	4,7	7,5		0,40	0,20	0,20	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	87,90
309	Макароны отварные с маслом	150	106,4	5,10	0,00	7,50	7,50	28,50	1,05	27,45	1,65	0,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
20	Салат из свежих огурцов	100	90,3	0,67	0,00	6,09	6,09	1,81	1,71	0,10	0,67	0,48	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	64,65
388	Напиток из плодов шиповника	200	176,8	0,40	0,00	0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	4,67	0,67	0,01	100,0	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	72,80
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
	Итого:		672,15	24,05	10,5	28,26	19,59	118,02	46,41	71,61	11,4	6,88	1,00	26,03	22,00	8,22	113,1	299,35	105,27	11,81	650,45
	Итого завтрак и обед:		1085,38	50,28	30,12	45,36	21,59	184,64	94,62	90,12	14,43	11,42	1,96	29,26	127	97	515,43	687,75	178,94	15,65	1210,68

№ рец епт ур	Наименование блюда	Выход , Г	Вода, Г	Белки , г		Жиры, г		Общ ие углево ды,г	Углеводы,г		Пищев ые волокн а , г	Зола, Г	Витамины ,мг				Минеральные вещества ,мг				Энерг етиче ская ценно сть,кк ал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисаха ра	крахмал			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
6 день																					
Завтрак																					
182	Каша пшениная молочная	200	182,5	7,30	2,80	4,30	0,50	38,27	0,37	37,90	2,80	3,06	0,19		5,0	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58	220,98
14	Масло сливочное	10	2,6	0,10	0,10	7,20		0,13	0,13	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72
209	Яйцо отварное	40	29,6	5,08	5,08	4,60		0,28	0,28	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	62,84
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
379	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20
338	Яблоки свежие	100	87,3	0,40	0,00	0,40	0,40	9,8	9,00	0,80	2,4	0,31	0,03	10,00	0,00	0,2	16,00	11,00	9,00	2,2	44,40
	Итого:		433,4	18,97	11,89	14,7	6,15	73,79	30,22	43,48	9,95	7,14	0,18	122,95	16,68	3,23	79,59	196,53	73,47	6,38	641.10
Обед																					
104	Суп картофельный(с мясными фрикадельками)	250	225,15	2,20	0,00	2,78	2,78	15,39	2,75	12,64	1,9	2,27	0,12	11,07	0,00	1,25	29,7	72,22	29,67	1,15	106
348	Компот из изюма	200	167,93	0,35	0,00	0,08	0,08	29,85	29,85	0,00	1,44	0,36	0,02	0,00	0,00	0,00	29,32	19,36	8,12	0,45	122,2
288	Птица(курица)отварная	100	63,07	21,67	21,67	13,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00	206,67
321	Капуста тушеная	150	92,5	4,35	0,18	12,00	0,17	33,21	24,75	8,46	4,80	3,15	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45	258,24
73	Икра из кабачков	20	16,22	0,20	0,00	0,97	0,97	1,09	1,06	0,02	0,34	0,31	0,01	1,30	0,00	0,49	19,68	11,13	3,45	0,12	13,85
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
	Итого:		595,44	23,49	5,74	13,03	6,71	116,15	27,46	88,69	16,26	7,85	0,49	22,02	0,03	2,61	126,64	474,35	223,06	11,22	845.68
	Итого завтрак и обед:		1028,84	42,46	17,63	27,73	12,86	189,94	57,68	132,17	26,21	15,00	0,67	144,97	16,71	5,84	206,23	670,88	295,53	17,68	1486.78

№ рец епт ур	Наименование блюд	Выход , Г	Вода, Г	Белки , г		Жиры, г		Общ ие углевод ы,г	Углеводы,г		Пищев ые волокн а , г	Зола, Г	Витамины ,мг				Минеральные вещества ,мг				Энерг етиче ская ценно сть,кк ал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисаха ра	крахмал			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
7 день																					
Завтрак																					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
395	Вареники	150	99,45	5,82	0,43	3,99	3,99	49,53	19,70	29,83	3,09	0,62	0,13	2,28	0,22	0,07	30,55	60,37	31,02	0,85	257,25
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	18,74	5,8	3,52	8,3	0,24	14,83	0,28	14,55	0,78	1,18	0,04	0,11	0,06	0,04	139,2	96,00	9,45	0,49	157
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53	0,00	0,00	0,00	9,87	9,60	0,27	0,27	0,13	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
	Итого:		367,4	16,47	7,02	18,59	8,14	67,79	12,1	55,69	5,64	3,94	0,13	0,97	26,00	3,37	137,00	215,73	44,63	5,04	547.81
Обед																					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	227,7	1,83	0,00	4,90	4,90	11,75	9,63	2,13	2,33	1,53	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,2	1,18	98,40
233	Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)	100	73,13	6,80	5,71	6,81	0,19	2,67	1,66	8,01	0,97	2,47	0,06	4,45	0,03	0,04	59,54	102,83	23,54	0,62	127
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	93,06	8,90	0,03	4,10	2,40	39,84	1,04	38,80	7,90	1,20	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	210,00	140,00	5,01	231,86
306	Горошек зеленый консервированный	25	21,00	0,77	0,00	0,5	0,5	1,63	0,83	0,80	1,23	0,33	0,03	2,50	0,00	0,5	5,00	15,5	5,25	0,18	10,05
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
	Итого:		678,7	22,5	10,54	23,1	12,1	115,08	54,41	60,68	12,79	8,56	1,41	38,25	55,15	7,07	140,88	350,9	132,79	12,64	802.41
	Итого завтрак и обед:		1046,1	38,97	17,56	41,69	20,24	182,87	66,51	116,37	18,43	12,5	1,54	39,22	81,15	10,44	277,88	566,63	177,42	17,68	1350.22

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общее углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисахара	крахмал			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
8 день																					
Завтрак																					
243	Сарделька отварная	50	35,9	4,7	4,7	7,5		0,40	0,20	0,20	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	87,90
309	Макароны отварные с маслом	150	106,4	5,10	0,00	7,50	7,50	28,50	1,05	27,45	1,65	0,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	19,17	2,40	0,04	3,87	0,24	27,83	13,28	14,55	0,98	0,61	0,04	0,1	0,02	0,02	10,0	22,8	5,6	0,6	156,0
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,22	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00	125,11
	Итого:		300,18	20,81	11,34	13,73	1,31	104,48	45,32	59,16	7,61	2,21	0,23	0,3	0,75	0,68	57,81	180,71	51,6	3,02	607.87
Обед																					
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
99	Суп из овощей	250	221,6	2,28	0,00	2,33	2,33	11,25	3,93	7,33	0,95	3,43	0,08	10,63	0,00	2,43	43,25	188,25	75,50	0,83	75,03
291	Плов из курицы	150	97,43	12,71	2,35	7,85	7,48	26,8	1,72	25,06	1,41	3,8	0,08	4,52	14,6	0,00	34,76	131,5	40,53	1,48	229
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	85,7	1,11	0,00	6,18	6,18	4,62	4,38	0,24	1,70	0,73	0,09	23,30	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
389	Сок яблочный	200	161,4	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
	Итого:		583,42	46,13	24,63	29,94	4,78	101,19	57,01	43,96	10,06	10,87	0,27	45,66	20,00	5,36	363,76	602,87	184,01	9,86	662.96
	Итого завтрак и обед:		883,6	66,91	35,97	43,67	6,09	205,67	102,33	103,12	17,67	13,05	0,5	46,05	20,75	6,04	421,57	783,58	235,61	13,01	1270.83

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисахара	крахмал			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
9 день																					
Завтрак																					
392	Пельмени	200	98,98	15,82	11,30	9,34	0,55	27,04	1,23	25,81	1,99	0,56	0,13	0,29	0,73	0,3	18,29	96,15	27,88	0,73	256,0
376	Чай с сахаром	200/15	199,1	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,13	0,13	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
15	Сыр порциями (российский)	10	4,3	2,32	2,32	2,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,01	0,7	26,00	0,5	88,00	50,00	3,50	0,10	35,83
338	Апельсины свежие	100	137,5	1,28	0,00	0,28	0,00	11,57	11,57	0,00	3,15	0,72	0,05	85,72	0,00	0,28	48,6	32,85	18,57	0,43	54
	Итого:		488,09	18,96	5,746	11,66	3,06	87,94	30,69	57,25	17,35	5,36	0,34	190,17	0,03	0,58	125,07	365,21	191,38	6,81	524,55
Обед																					
289	Рагу из курицы	200	147,6	14,35	11,89	13,39	4,84	17,37	3,84	13,44	2,02	5,19	0,08	12,95	16,68	2,42	42,06	123,6	44,2	2,19	248
76	Сельдь с луком репчатым	50	36,1	5,06	4,78	6,69	5,02	1,64	1,62	0,02	0,6	0,58	0,08	70	2,5		21,2	81,7	10,3	0,41	87
388	Напиток из плодов шиповника	200	176,8	0,40	0,00	0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	4,67	0,67	0,01	100,0	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	72,80
119	Суп гороховый	250	213,8	7,50		3,25	3,25	17,25	3,50	13,75	4,25	4,00	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	128,25
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58		0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
	Итого:		710,11	33,37	7,23	22,03	20,03	88,27	44,63	75,3	12,1	11,78	0,39	14,27	29,5	4,36	303,07	705,58	154,56	6,71	674,77
	Итого завтрак и обед:		1198,2	52,33	12,97	33,69	23,09	176,21	75,32	132,55	29,45	17,14	0,73	204,44	29,53	4,94	428,14	1070,49	245,94	13,52	1199,32

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисахара	крахмал			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
10 день																					
Завтрак																					
222	Пудинг из творога, запеченный	150	109,8	18,6	14,1	14,4	1,80	30,15	21,25	9,00	2,10	2,85	0,9	0,30	90	1,20	195	207	33,0	1,35	333,60
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	6,2	1,42	1,42	1,00	0,00	11,04	11,04	0,00	0,00	0,36	0,01	0,20	5,0	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04	58,84
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
14	Масло сливочное	10	2,6	0,10	0,10	7,20		0,13	0,13	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72
379	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20
	Итого:		370,9	18,62	10,7	19,16	1,07	92,4	55,37	37,03	4,43	5,37	0,16	1,83	172,7	1,06	329,51	381,34	67,79	5,12	705,32
Обед																					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	231,1	1,80		4,98	4,98	8,13	4,68	3,45	2,05	1,95	0,8	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	84,48
288	Птица(курица)отварная	100	63,0	21,67	21,67	13,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00	206,67
321	Капуста тушеная	150	92,5	4,35	0,18	12,00	0,17	33,21	24,75	8,46	4,80	3,15	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45	258,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	7,6	1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	14,1	2,24	0,00	0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24	91,96
306	Горошек зеленый консервированный	25	21,00	0,77	0,00	0,5	0,5	1,63	0,83	0,80	1,23	0,33	0,03	2,50	0,00	0,5	5,00	15,5	5,25	0,18	10,05
348	Компот из изюма	200	167,93	0,35	0,00	0,08	0,08	29,85	29,85	0,00	1,44	0,36	0,02	0,00	0,00	0,00	29,32	19,36	8,12	0,45	122,2
338	Яблоки свежие	100	87,3	0,40	0,00	0,40	0,40	9,8	9,00	0,80	2,4	0,31	0,03	10,00	0,00	0,2	16,00	11,00	9,00	2,2	44,40
	Итого:		706,6	17,12	4,7	21,52	14,02	87,75	26,74	61,01	11,46	6,1	0,98	33,10	0,00	5,95	105,71	240,73	78,12	8,15	864,76
	Итого завтрак и обед:		1077,5	35,74	15,4	40,68	15,09	180,15	82,11	98,04	15,89	11,47	1,14	34,93	172,7	7,01	432,22	622,07	145,91	13,27	1570,08

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей с 7 до 11 лет за 10 дней

		Белки , г		Жиры, г		Общ ие углев оды,г	Углеводы,г		Пищев ые волокн а , г	Зола, г	Витамины ,мг				Минеральные вещества ,мг				Энерг етиче ская ценно сть,кк ал
		общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисахар а	крахма л			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1 день	Завтрак и обед	41,4 1	21,7 9	34,4 9	17,52	186,2 7	73,02	113,17	22,25	14,93	0,6	207,9 5	50, 18	10,0 6	247, 14	603,0 6	215,0 7	13,3 1	1240.3 7
2 день	Завтрак и обед	54,9 1	33,9 4	45,2 6	14,79	199,3 6	81,38	117,97	21,41	12,44	0,55	43,46	47, 01	6,54	322, 21	766,9 4	233,2 7	14,4 5	1401.7 6
3 день	Завтрак и обед	63,0 5	27,0 2	75,0 4	14,44	203,5 1	80,35	109,32	17,46	10,92	0,52	55,42	34, 62	4,85	406, 44	680,7 7	212,1 7	16,3 6	1354.8 9
4 день	Завтрак и обед	30,7	7,45	32,6 8	22,23	193,4 6	79,16	132,3	20,11	8,09	0,61	44,80	26, 22	8,86	250, 08	461,9 3	151,0 4	11,8 1	1312.6 8
5 день	Завтрак и обед	50,2 8	30,1 2	45,3 6	21,59	184,6 4	94,62	90,12	14,43	11,42	1,96	29,26	127	97	515, 43	687,7 5	178,9 4	15,6 5	1210.6 8
6 день	Завтрак и обед	42,4 6	17,6 3	27,7 3	12,86	189,9 4	57,68	132,17	26,21	15,00	0,67	144,9 7	16, 71	5,84	206, 23	670,8 8	295,5 3	17,6	1486.7 8
7 день	Завтрак и обед	38,9 7	17,5 6	41,6 9	20,24	182,8 7	66,51	116,37	18,43	12,5	1,54	39,22	81, 15	10,4 4	277, 88	566,6 3	177,4 2	17,6 8	1350.2 2
8 день	Завтрак и обед	66,9 1	35,9 7	43,6 7	6,09	205,6 7	102,33	103,12	17,67	13,05	0,5	46,05	20, 75	6,04	421, 57	783,5 8	235,6 1	13,0 1	1270.8 3
9 день	Завтрак и обед	52,3 3	12,9 7	33,6 9	23,09	176,2 1	75,32	132,55	29,45	17,14	0,73	204,4 4	29, 53	4,94	428, 14	1070, 49	245,9 4	13,5 2	1199.3 2
10 день	Завтрак и обед	35,7 4	15,4	40,6 8	15,09	180,1 5	82,11	98,04	15,89	11,47	1,14	34,93	172 ,7	7,01	432, 22	622,0 7	145,9 1	13,2 7	1570.0 8
Итого за 10 дней:		476, 76	219, 85	430, 29	167,9 4	1902, 08	792,48	1145,13	203,31	126,9 6	8,82	850,5	605 ,87	161, 58	350 7,34	6914, 1	2090, 9	146, 66	13397. 61
Средний показатель:		47,6 8	21,9 8	43,0 3	16,79	190,2 1	79,25	114,51	20,33	12,70	0,88	85,05	60, 59	16,1 6	350, 73	691,4 7	209,9	14,6 7	1339.7 6

Меню детей с 12 до 18 лет за 10 дней

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общее углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисахара	крахмал			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1 день																					
Завтрак																					
376	Чай с сахаром	200/15	199,1	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,13	0,13	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
15	Сыр порциями (российский)	10	4,3	2,32	2,32	2,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,01	0,7	26,00	0,5	88,00	50,00	3,50	0,10	35,83
338	Бананы	100	74,4	1,51		0,51	0,51	21,00	19,00	2,00	1,71	0,91	0,04	10,00		0,40	8,00	28,0	42,0	0,6	94,5
182	Каша пшеничная молочная	200	182,5	7,30	2,80	4,30	0,50	38,27	0,37	37,90	2,80	3,06	0,19	0,00	5,0	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58	220,98
	Итого:		470,58	17,26	5,12	8,99	2,24	120,6	37,44	83,16	14,97	6,54	0,35	110,7	31	4,73	128,53	300,83	118,07	6,00	599,39
Обед																					
82	Борщ с капустой и картофелем	300	273,21	2,19	0,00	5,88	5,88	14,10	11,55	2,55	2,79	1,83	0,06	12,36	0,00	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41	118,08
290	Птица тушенная в соусе	100	75,80	11,50	10,50	8,75	0,08	2,90	0,47	2,43	0,17	1,07	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33	134,70
309	Макароны отварные с маслом	200	141,80	6,80	0,00	10,00	10,00	38,00	1,40	36,60	2,20	1,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00	269,20
20	Салат из свежих огурцов	100	90,3	0,67	0,00	6,09	6,09	1,81	1,71	0,10	0,67	0,48	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	64,65
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
388	Напиток из плодов шиповника	200	176,8	0,40	0,00	0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	4,67	0,67	0,01	100,0	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	72,80
	Итого:		687,79	31,92	19,64	30,47	18,12	101,77	39,84	61,83	12,11	10,96	0,36	102,54	23,3	7,03	149,81	403,63	129,94	9,55	867,51
	Итого завтрак и обед:		1158,37	49,18	24,76	39,46	20,36	222,37	77,28	144,99	27,08	17,50	0,71	213,24	54,3	11,76	278,34	704,46	248,01	15,55	1466,95

№ рец епт ур	Наименование блюд	Выход , г	Вода, г	Белки , г		Жиры, г		Общ ие углево ды,г	Углеводы,г		Пищев ые волокн а , г	Зола, г	Витамины ,мг				Минеральные вещества ,мг				Энерг етиче ская ценно сть,кк ал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисаха ра	крахмал			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
2 день																					
Завтрак																					
395	Вареники	200	132,61	7,76	0,57	5,32	5,32	66,04	26,07	39,77	4,12	0,83	0,17	3,04	0,3	0,1	40,74	80,50	41,36	1,14	343
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	18,74	5,8	3,52	8,3	0,24	14,83	0,28	14,55	0,78	1,18	0,04	0,11	0,06	0,04	139,2	96,00	9,45	0,49	157
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
379	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20
	Итого:		366,9	36,32	26,24	32,96	1,18	121,18	71,56	49,62	14,2	9,12	0,22	33,00	24,00	3,14	219,24	400,6	129,2	9,84	793.14
Обед																					
102	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	300	258,30	5,88	0,00	6,39	6,39	23,07	3,93	19,14	4,56	1,80	0,18	6,99	0,00	2,94	49,77	165,33	45,90	2,19	173,31
289	Рагу из курицы	250	184,54	17,94	14,86	16,74	6,06	21,7	4,8	16,8	2,53	6,48	0,10	16,18	20,8	3,02	52,57	154,6	55,3	2,74	310
76	Сельдь с луком репчатым	50	36,1	5,06	4,78	6,69	5,02	1,64	1,62	0,02	0,6	0,58	0,08	70	2,5	0,00	21,2	81,7	10,3	0,41	87
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
348	Компот из изюма	200	167,93	0,35	0,00	0,08	0,08	29,85	29,85	0,00	1,44	0,36	0,02	0,00	0,00	0,00	29,32	19,36	8,12	0,45	122,2
	Итого:		722,0	23,72	12,29	22,38	15,44	129,9	20,02	109,87	13,62	6,00	0,46	11,42	36,01	5,14	169,5	523,91	149,65	8,04	900.59
	Итого завтрак и обед:		1088,9	60,04	38,53	55,34	16,62	251,08	91,58	109,87	27,82	15,12	0,68	44,42	60,01	8,28	389,74	924,51	278,85	17,88	1693.73

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисахара	крахмал			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
3 день																					
Завтрак																					
181	Каша манная молочная жидкая	250	96,20	2,75	1,13	3,63	0,75	20,50	2,75	17,75	0,55	1,38	0,04	0,00	0,00	1,38	15,00	22,50	6,25	0,25	125,63
14	Масло сливочное	10	2,6	0,10	0,10	7,20	0,00	0,13	0,13	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00			65,72
209	Яйцо отварное	40	29,6	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	0,28	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	62,84
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53	0,00	0,00	0,00	9,87	9,60	0,27	0,27	0,13	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
	Итого:		336,88	19,0	2,39	12,38	8,38	93,74	25,91	67,81	7,32	5,56	0,19	4,89	14,62	0,56	72,16	240,03	72,86	6,07	433,73
Обед																					
96	Рассольник ленинградский (с крупой перловой)	300	268,50	2,64	0,00	6,24	6,24	18,69	2,49	16,20	2,10	1,83	0,18	17,16	0,00	2,91	19,86	41,94	33,60	1,23	141,48
228	Рыба припущенная в молоке (минтай)	100	75,13	12,37	12,02	6,83	6,41	2,85	2,83	0,02	0,6	1,92	0,14	1,00	0,01	0,00	60,57	152,55	37,79	0,71	124,00
304	Рис отварной	200	136,57	4,89	0,09	7,23	0,71	48,89	0,53	48,36	2,06	0,37	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70	280,15
73	Икра из кабачков	20	16,22	0,20	0,00	0,97	0,97	1,09	1,06	0,02	0,34	0,31	0,01	1,30	0,00	0,49	19,68	11,13	3,45	0,12	13,85
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ГП	Конфеты	20	0,00	1,56	0,00	0,00	0,00	13,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,0	8,00	6,00	0,80	97,8
	Итого:		689,4	46,29	29,02	39,47	7,69	148,54	64,27	70,45	15,62	11,82	0,46	64,19	24,0	5,84	390,49	556,51	176,51	13,39	1061,74
	Итого завтрак и обед:		1026,29	65,29	56,7	35,85	16,07	242,28	90,18	138,26	22,94	16,78	0,65	69,08	38,62	6,40	462,65	797,28	249,37	19,46	1495,47

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал																						
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисахара	крахмал			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																						
4 день																						Завтрак																					
291	Плов из курицы	150	97,43	12,71	2,35	7,85	7,48	26,8	1,72	25,06	1,41	3,8	0,08	4,52	14,6	0,00	34,76	131,5	40,53	1,48	229																						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94																						
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	19,17	2,40	0,04	3,87	0,24	27,83	13,28	14,55	0,98	0,61	0,04	0,1	0,02	0,02	10,0	22,8	5,6	0,6	156,0																						
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,22	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00	125,11																						
	Итого:		337,42	16,16	2,89	9,31	6,36	140,02	58,19	81,83	11,35	3,09	0,3	3,74	26,3	1,55	169,76	239,56	77,88	3,88	648,05																						
Обед																																											
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	300	265,08	3,27	0,00	3,36	3,36	24,54	3,30	21,24	2,37	1,38	0,18	9,90	0,00	1,47	18,24	76,26	28,86	1,17	141,48																						
290	Птица тушенная в соусе	100	75,80	11,50	10,50	8,75	0,08	2,90	0,47	2,43	0,17	1,07	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33	134,70																						
312	Пюре картофельное	200	161,33	4,10	0,06	3,10		25,50	1,90	23,60	2,30	3,67	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14	146,30																						
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	85,7	1,11	0,00	6,18	6,18	4,62	4,38	0,24	1,70	0,73	0,09	23,30	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56																						
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14																						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,8	63,60	15,0	1,86	137,94																						
389	Сок яблочный	200	161,4	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60																						
338	Яблоки свежие	100	87,3	0,40	0,00	0,40	0,40	9,8	9,00	0,80	2,4	0,31	0,03	10,00	0,00	0,2	16,00	11,00	9,00	2,2	44,40																						
	Итого:		881,92	27,05	9,21	35,6	20,9	93,72	30,01	101,33	14,59	8,16	0,48	43,47	0,00	9,16	120,57	373,84	112,5	10,7	840,12																						
	Итого завтрак и обед:		1219,34	43,21	12,1	44,91	27,26	233,74	88,2	183,16	25,94	11,25	0,78	47,21	26,3	10,71	290,33	613,4	190,38	14,58	1488,17																						

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисахара	крахмал			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
5 день																					
Завтрак																					
222	Пудинг из творога, запеченный	200	146,40	24,80	18,80	19,20	2,40	40,20	28,20	12,00	2,80	3,80	0,12	0,40	120	1,60	260,00	276	44,00	1,80	444,80
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	6,2	1,42	1,42	1,00	0,00	11,04	11,04	0,00	0,00	0,36	0,01	0,20	5,0	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04	58,84
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14
376	Чай с сахаром	200/15	199,1	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,13	0,13	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
15	Сыр порциями (российский)	10	4,3	2,32	2,32	2,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,01	0,7	26,00	0,5	88,00	50,00	3,50	0,10	35,83
	Итого:		453,68	33,22	24,32	22	2,7	81,5	55,37	26,13	4,06	5,64	0,19	1,33	135	2,01	469,63	466,1	87,97	4,4	649.61
Обед																					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	277,32	2,16	0,00	5,97	5,97	9,75	5,61	4,14	2,46	2,34	0,09	22,17	0,00	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99	101,37
243	Сардельки отварные	100	70,36	9,21	9,21	14,70	0,00	0,78	0,39	0,39	0,00	2,94	0,00	0,00	0,00	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18	172,28
309	Макароны отварные с маслом	200	141,80	6,80	0,00	10,00	10,00	38,00	1,40	36,60	2,20	1,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00	269,20
20	Салат из свежих огурцов	100	90,3	0,67	0,00	6,09	6,09	1,81	1,71	0,10	0,67	0,48	0,03	6,65	0,00	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48	64,65
388	Напиток из плодов шиповника	200	176,8	0,40	0,00	0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	4,67	0,67	0,01	100,0	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	72,80
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
	Итого:		764,62	28,02	10,52	32,07	23,4	143,85	48,38	95,47	14,29	8,06	0,35	29,72	22	9,65	130,79	350,23	120,51	12,95	888.38
	Итого завтрак и обед:		1218,28	61,24	34,82	54,07	26,1	225,35	103,75	121,6	18,35	13,7	0,54	31,05	157	11,66	600,42	816,33	208,48	17,35	1537.99

№ рец епт ур	Наименование блюд	Выход , г	Вода, г	Белки , г		Жиры, г		Общ ие углевод,г	Углеводы,г		Пищев ые волокн а, г	Зола, г	Витамины ,мг				Минеральные вещества ,мг				Энерг етиче ская ценно сть,кк ал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисаха ра	крахмал			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
6 день																					
Завтрак																					
182	Каша пшениная молочная	200	182,5	7,30	2,80	4,30	0,50	38,27	0,37	37,90	2,80	3,06	0,19	0,00	5,0	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58	220,98
14	Масло сливочное	10	2,6	0,10	0,10	7,20		0,13	0,13	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	65,72
209	Яйцо отварное	40	29,6	5,08	5,08	4,60		0,28	0,28	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	62,84
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
379	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20
338	Яблоки свежие	100	87,3	0,40	0,00	0,40	0,40	9,8	9,00	0,80	2,4	0,31	0,03	10,00	0,00	0,2	16,00	11,00	9,00	2,2	44,40
	Итого:		481,18	24,47	14,86	18,37	7,69	92,83	31,87	60,86	12,39	8,93	0,24	126,18	20,8	4,15	97,00	257,43	91,83	7,66	687,08
Обед																					
104	Суп картофельный(с мясными фрикадельками)	300	278,18	2,63	0,00	3,34	3,34	18,47	3,31	15,16	2,28	2,73	0,14	13,29	0,00	1,5	35,64	86,67	35,61	1,38	127,20
348	Компот из изюма	200	167,93	0,35	0,00	0,08	0,08	29,85	29,85	0,00	1,44	0,36	0,02	0,00	0,00	0,00	29,32	19,36	8,12	0,45	122,2
288	Птица(курица)отварная	120	75,60	26,00	26,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,05	0,00	24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40	248,00
321	Капуста тушеная	200	123,32	5,80	0,24	16,00	0,22	44,28	33,00	11,28	6,40	4,20	0,08	43,20	0,00	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60	344,32
73	Икра из кабачков	20	16,22	0,20	0,00	0,97	0,97	1,09	1,06	0,02	0,34	0,31	0,01	1,30	0,00	0,49	19,68	11,13	3,45	0,12	13,85
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
	Итого:		682,37	28,8	5,75	17,28	8,39	147,22	29,06	118,16	21,2	9,2	0,62	24,24	0,03	3,17	154,35	588,7	283,97	13,85	1063,65
	Итого завтрак и обед:		1163,55	53,27	20,61	35,65	16,08	240,05	60,93	179,02	33,59	18,13	0,86	150,42	20,83	7,32	251,35	846,13	375,84	21,51	1750,73

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисахара	крахмал			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
7 день																					
Завтрак																					
395	Вареники	200	132,61	7,76	0,57	5,32	5,32	66,04	26,07	39,77	4,12	0,83	0,17	3,04	0,3	0,1	40,74	80,50	41,36	1,14	343
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	18,74	5,8	3,52	8,3	0,24	14,83	0,28	14,55	0,78	1,18	0,04	0,11	0,06	0,04	139,2	96,00	9,45	0,49	157
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53	0,00	0,00	0,00	9,87	9,60	0,27	0,27	0,13	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
	Итого:		448,14	24,59	11,53	27,95	10,30	62,74	11,89	50,85	3,32	5,15	0,12	0,97	26,00	4,08	143,32	240,86	45,52	4,74	679,54
Обед																					
82	Борщ с капустой и картофелем	300	273,21	2,19	0,00	5,88	5,88	14,10	11,55	2,55	2,79	1,83	0,06	12,36	0,00	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41	118,08
233	Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)	100	73,13	6,80	5,71	6,81	0,19	2,67	1,66	8,01	0,97	2,47	0,06	4,45	0,03	0,04	59,54	102,83	23,54	0,62	127
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	124,08	11,87	0,04	5,47	3,20	53,12	1,39	51,73	10,53	1,60	0,27	0,00	0,00	0,00	19,47	280,00	186,67	6,68	309,15
306	Горошек зеленый консервированный	25	21,00	0,77	0,00	0,5	0,5	1,63	0,83	0,80	1,23	0,33	0,03	2,50	0,00	0,5	5,00	15,5	5,25	0,18	10,05
349	Компот из смеси сухофруктов	200	146,8	1,16	0,00	0,30	0,30	47,26	37,12	10,14	3,00	1,50	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
	Итого:		775,42	25,79	10,56	25,17	13,4	138,51	57,49	81,02	15,75	10,27	1,84	41,56	66,2	7,94	167,42	417,05	155,23	13,88	968,74
	Итого завтрак и обед:		1223,56	50,38	22,09	53,12	23,7	201,25	69,38	131,87	19,07	15,42	1,96	42,53	92,2	12,02	310,74	657,91	200,75	18,62	1648,28

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисахара	крахмал			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
8 день																					
Завтрак																					
309	Макароньы отварные с маслом	200	141,80	6,80	0,00	10,00	10,00	38,00	1,40	36,60	2,20	1,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00	269,20
243	Сардельки отварные	100	70,36	9,21	9,21	14,70	0,00	0,78	0,39	0,39	0,00	2,94	0,00	0,00	0,00	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18	172,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36		0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	19,17	2,40	0,04	3,87	0,24	27,83	13,28	14,55	0,98	0,61	0,04	0,1	0,02	0,02	10,0	22,8	5,6	0,6	156,0
382	Какао с молоком	200	168,4	3,78	2,78	0,67	0,67	26,22	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00	125,11
	Итого:		307,26	21,93	11,34	13,95	1,53	114,72	45,8	68,56	9,21	2,55	0,26	0,39	0,75	0,86	62,41	201,91	56,6	3,64	692,27
Обед																					
291	Плов из курицы	150	97,43	12,71	2,35	7,85	7,48	26,8	1,72	25,06	1,41	3,8	0,08	4,52	14,6	0,00	34,76	131,5	40,53	1,48	229
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	85,7	1,11	0,00	6,18	6,18	4,62	4,38	0,24	1,70	0,73	0,09	23,30	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
99	Суп из овощей	300	265,86	2,73	0,00	2,79	2,79	13,50	4,71	8,79	1,14	4,11	0,09	12,75	0,00	2,91	51,90	225,90	33,00	0,99	90,03
389	Сок яблочный	200	161,4	1,00	0,00	0,20	0,20	20,20	19,80	0,40	0,40	0,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	86,60
	Итого:		681,98	44,24	29,02	37,39	5,61	129,22	66,73	62,26	13,69	13,49	0,35	58,58	24,0	6,73	425,21	728,84	168,11	12,27	860,53
	Итого завтрак и обед:		989,27	66,17	40,36	51,34	7,14	243,94	112,53	130,82	22,90	16,04	0,61	58,97	24,75	7,59	487,62	930,75	224,71	15,91	1552,8

№ рец епт ур	Наименование блюда	Выход , г	Вода, г	Белки , г		Жиры, г		Общ ие углев оды,г	Углеводы,г		Пищев ые волокну а , г	Зола, г	Витамины ,мг				Минеральные вещества ,мг				Энерг етиче ская ценно сть,кк ал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисаха ра	крахмал			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
9 день																					
Завтрак																					
392	Пельмени	200	98,98	15,82	11,30	9,34	0,55	27,04	1,23	25,81	1,99	0,56	0,13	0,29	0,73	0,3	18,29	96,15	27,88	0,73	256,0
376	Чай с сахаром	200/15	199,1	0,53	0,00	0,00	0,00	9,47	9,47	0,00	0,13	0,13	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	40,00
15	Сыр порциями (российский)	10	4,3	2,32	2,32	2,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,01	0,7	26,00	0,5	88,00	50,00	3,50	0,10	35,83
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14
338	Апельсины свежие	100	137,5	1,28	0,00	0,28	0,00	11,57	11,57	0,00	3,15	0,72	0,05	85,72	0,00	0,28	48,6	32,85	18,57	0,43	54
	Итого:		522,91	22,72	5,75	13,13	3,96	106,05	31,25	74,8	25,11	5,91	0,42	190,17	0,03	0,71	142,024	443,91	241,35	859	455,97
Обед																					
289	Рагу из курицы	250	184,5	17,94	14,86	16,74	6,06	21,7	4,8	16,8	2,53	6,48	0,10	16,18	20,8	3,02	52,57	154,6	55,3	2,74	310
76	Сельдь с луком репчатым	50	36,1	5,06	4,78	6,69	5,02	1,64	1,62	0,02	0,6	0,58	0,08	70	2,5	0,00	21,2	81,7	10,3	0,41	87
388	Напиток из плодов шиповника	200	176,8	0,40	0,00	0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	4,67	0,67	0,01	100,0	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	72,80
119	Суп гороховый	300	256,50	9,00	0,00	3,90	3,90	20,70	4,20	16,50	5,10	4,80	0,18	1,20	0,00	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70	153,90
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
	Итого:		796,19	41,01	8,01	25,61	23,49	147,01	46,59	100,42	15,35	14,34	0,49	15,97	34,38	4,87	338,04	844,78	185,87	8,38	831,78
	Итого завтрак и обед:		1319,1	63,73	13,76	38,74	27,45	253,06	77,84	178,22	40,46	20,25	0,91	206,14	34,41	5,58	480,28	1288,69	427,22	16,97	1287,75

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Общие углеводы, г	Углеводы, г		Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисахара	крахмал			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
10 день																					
Завтрак																					
222	Пудинг из творога, запеченный	200	146,40	24,80	18,80	19,20	2,40	40,20	28,20	12,00	2,80	3,80	0,12	0,40	120	1,60	260,00	276	44,00	1,80	444,80
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	6,2	1,42	1,42	1,00	0,00	11,04	11,04	0,00	0,00	0,36	0,01	0,20	5,0	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04	58,84
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
14	Масло сливочное	10	2,6	0,10	0,10	7,20	0,00	0,13	0,13	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	40,0	0,10	2,40	3,00			65,72
379	Напиток кофейный на молоке	200	163,5	3,60	2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20
	Итого:		324,48	17,26	9,11	19,06	1,84	94,24	33,50	60,74	6,47	5,48	0,2	1,47	140	2,65	218,77	324	65,28	5,84	762,9
Обед																					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	277,32	2,16	0,00	5,97	5,97	9,75	5,61	4,14	2,46	2,34	0,09	22,17	0,00	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99	101,37
288	Птица(курица)отварная	120	75,60	26,00	26,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,05	0,00	24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40	248,00
321	Капуста тушеная	200	123,32	5,80	0,24	16,00	0,22	44,28	33,00	11,28	6,40	4,20	0,08	43,20	0,00	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60	344,32
ПР	Хлеб пшеничный	30	11,40	2,37	0,00	0,30	0,30	14,49	0,63	13,86	0,99	0,45	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	21,18	3,36	0,00	0,66	0,66	29,64	1,44	28,20	4,80	1,02	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
306	Горошек зеленый консервированный	25	21,00	0,77	0,00	0,5	0,5	1,63	0,83	0,80	1,23	0,33	0,03	2,50	0,00	0,5	5,00	15,50	5,25	0,18	10,50
348	Компот из изюма	200	167,93	0,35	0,00	0,08	0,08	29,85	29,85	0,00	1,44	0,36	0,02	0,00	0,00	0,00	29,32	19,36	8,12	0,45	122,2
338	Яблоки свежие	100	87,3	0,40		0,40	0,40	9,8	9,00	0,80	2,4	0,31	0,03	10,00	0,00	0,2	16,00	11,00	9,00	2,2	44,40
	Итого:		833,56	25,6	9,21	32,53	17,83	113,96	28,9	85,06	14,35	8,72	0,33	36,8		7,67	140,29	338,94	98,45	9,87	847,43
	Итого завтрак и обед:		1158,04	42,86	18,32	51,59	19,67	208,2	62,4	145,8	20,82	13,3	0,53	38,27	140	10,32	259,06	662,94	163,73	15,71	1609,93

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей с 11 до 18 лет за 10 дней

		Белки , г		Жиры, г		Общ ие углев оды,г	Углеводы,г		Пищев ые волокну а , г	Зола, г	Витамины ,мг				Минеральные вещества ,мг				Энерг етиче ская ценно сть,кк ал
		общ	жив.	общ.	Раст.		Моно и дисахар а	крахма л			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день	Завтрак и обед	49,1 8	24,7 6	39,4 6	20,36	222,3 7	77,28	144,99	27,08	17,50	0,71	213,2 4	54, 3	11,7 6	278, 34	704,4 6	248,0 1	15,5 5	1466.9
2 день	Завтрак и обед	60,0 4	38,5 3	55,3 4	16,62	251,0 8	91,58	109,87	27,82	15,12	0,68	44,42	60, 01	8,28	389, 74	924,5 1	278,8 5	17,8 8	1693.7 3
3 день	Завтрак и обед	65,2 9	56,7 6	35,8 5	16,07	242,2 8	90,18	138,26	22,94	16,78	0,65	69,08	38, 62	6,40	462, 65	797,2 8	249,3 7	19,4 6	1495.4 7
4 день	Завтрак и обед	43,2 1	12,1	44,9 1	27,26	233,7 4	88,2	183,16	25,94	11,25	0,78	47,21	26, 3	10,7 1	290, 33	613,4	190,3 8	14,5 8	1488.1 7
5 день	Завтрак и обед	61,2 4	34,8 2	54,0 7	26,1	225,3 5	103,75	121,6	18,35	13,7	0,54	31,05	157	11,6 6	600, 42	816,3 3	208,4 8	17,3 5	1537.9 9
6 день	Завтрак и обед	53,2 7	20,6 1	35,6 5	16,08	240,0 5	60,93	179,02	33,59	18,13	0,86	150,4 2	20, 83	7,32	251, 35	846,1 3	375,8 4	21,5 1	1750.7 3
7 день	Завтрак и обед	50,3 8	22,0 9	53,1 2	23,7	201,2 5	69,38	131,87	19,07	15,42	1,96	42,53	92, 2	12,0 2	310, 74	657,9 1	200,7 5	18,6 2	1648.2 8
8 день	Завтрак и обед	66,1 7	40,3 6	51,3 4	7,14	243,9 4	112,53	130,82	22,90	16,04	0,61	58,97	24, 75	7,59	487, 62	930,7 5	224,7 1	15,9 1	1552.8
9 день	Завтрак и обед	63,7 3	13,7 6	38,7 4	27,45	253,0 6	77,84	178,22	40,46	20,25	0,91	206,1 4	34, 41	5,58	480, 28	1288, 69	427,2 2	16,9 7	1287.7 5
10 день	Завтрак и обед	42,8 6	18,3 2	51,5 9	19,67	208,2	62,4	145,8	20,82	13,3	0,53	38,27	140	10,3 2	259, 06	662,9 4	163,7 3	15,7 1	1609.9 3
Итого за 10 дней:		555, 37	792, 35	460, 07	200,4 5	2321, 32	834,07	1463,61	258,97	157,4 9	8,23	901,3 3	648 ,42	91,6 4	381 0,53	8242, 4	2567, 34	173, 54	15531. 75
Средний показатель:		55,5 4	79,2 3	46,0 1	20,00	231,1 3	83,41	146,36	25,90	15,75	0,8	90,13	64, 84	9,14 6	381, 53	824,2 4	256,7 3	417, 35	1553.1 6