

СОГЛАСОВАНО:

Генеральный директор
АО «Славянка»

Л.Г. Носова
«01» «сентября» 2022 г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ
«СОЦ №2»

В.Б. Гончаров
«01» «сентября» 2022г



ОСНОВНОЕ 12 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для общественного питания детей 6-10 лет в организациях, осуществляющих образовательную деятельность

МИНУСИНСК, 2022 г

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей с 6-10 лет в общеобразовательных учреждениях в осенне-зимний сезон

1 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14м	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02	
182м	Каша пшеничная (жидкая) на молоке	200	8,61	11,33	48,64	330,26	0,18	1,60	0,05	0,17	128,42	202,24	117,49	1,07	
382м	Какао с молоком	200	9,25	4,00	52,88	288,52	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98	
ГП	Фрукт свежий	100	1,50	0,13	28,35	98,00	0,05	12,50	0,83	0,00	10,00	0,07	56,99	52,50	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
Итого завтрак		540	24,21	23,51	155,20	909,98	0,35	15,40	40,07	1,06	277,14	403,71	298,32	55,33	
обед															
23	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	1,10	6,10	6,90	87,00	0,10	20,30	0,27	2,34	17,20	2,14	17,60	0,80	
102м	Суп картофельный с бобовыми	200	10,99	6,59	7,76	151,13	0,19	4,77	0,08	1,51	23,96	80,24	29,00	1,70	
260м	Гуляш	100	9,16	8,24	1,95	122,06	0,01	0,29	0,01	0,07	1,57	4,26	1,67	0,08	
309м	Макаронные изделия отварные	150	4,33	2,40	25,79	143,15	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	0,64	
947	Кисель плодово-ягодный	200	0,32	0,00	29,20	118,00	0,60	30,00	0,00	0,18	9,00	6,42	2,00	0,00	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
Итого обед		770	30,70	24,13	96,80	748,54	1,03	55,36	0,37	5,54	67,15	174,59	72,84	3,98	
полдник															
320, 137	Картофель и овощи, тушенные в соусе (или картофель в молоке)	200	2,9	2,84	25,12	128,43	0,12	0,00	0,00	0,84	0,17	0,08	25,95	0,98	
377	Чай с шиповником и сахаром	200	0,34	0,28	28,75	130,00	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
Итого полдник		440	5,64	3,52	66,47	322,03	0,26	100,00	0,00	1,99	14,87	28,39	37,25	1,91	
Всего за день		1750	60,55	51,16	318,47	1932,13	1,65	170,76	40,44	8,59	359,16	606,69	408,41	61,22	

2 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
232к	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	21,08	25,80	3,84	330,26	0,12	0,72	0,46	1,06	157,60	377,20	69,60	8,80
ГП	Фрукт свежий	100	0,50	0,00	12,75	57,50	0,04	10,00	0,05	0,80	20,80	2,86	28,60	11,70
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,00	16,00	65,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	23,20	4,40	0,11
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого завтрак		510	26,64	26,60	57,79	579,96	0,25	13,62	0,51	2,64	198,85	455,46	119,40	21,37
обед														
45м	Салат из белокачанной капусты с огурцом	60	1,30	8,50	9,63	125,27	0,03	22,83	0,05	3,90	33,23	29,90	14,83	0,70
299м	Суп из овощей со сметаной	200	1,60	3,79	0,72	76,56	0,06	14,61	0,08	1,38	25,36	44,93	17,31	0,51
279/331	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	90	10,92	18,00	16,27	270,13	0,00	0,70	0,21	0,27	26,20	88,20	17,90	1,40
171м	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,00	3,57	6,20	129,45	0,04	25,51	0,06	0,22	88,47	58,60	28,71	1,15
473к	Напиток из смородины или брусники	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого обед		760	21,76	34,66	74,93	790,40	0,22	63,65	65,76	6,59	192,06	284,15	98,91	4,76
полдник														
14м	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02
399	Блинчики с повидлом	100	5,30	3,60	52,10	262,00	0,00	0,10	169,88	0,37	55,60	132,80	0,02	1,40
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого полдник		430	7,85	11,25	79,83	451,60	0,04	0,30	209,88	0,86	73,20	184,03	17,26	3,50
Всего за день		1930	32,01	46,31	167,36	1972,00	0,31	63,95	275,64	7,84	271,46	494,28	124,57	8,64

3 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14м	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02
182м	Каша рисовая(жидкая) на молоке	200	4,52	8,25	33,99	227,68	0,0,04	1,18	0,05	0,18	111,99	151,77	94,94	0,38
377	Чай с шиповником и сахаром	200	0,34	0,28	28,75	130,00	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55
ГП	Пряник	30	0,50	0,00	12,75	57,50	0,04	10,00	0,05	0,80	20,80	2,86	28,60	11,70
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого завтрак		500	10,21	16,58	100,82	608,38	0,22	111,18	40,10	2,62	154,89	212,04	143,28	13,41
обед														
20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	5,05	1,14	52,00	0,02	3,15	0,00	0,00	10,20	18,10	8,40	0,30
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,20	6,20	29,00	193,50	0,20	9,30	0,22	0,26	28,30	136,46	65,00	4,60
274	Зразы рубленые с яйцом и луком с соусом сметанно-томатным	90	12,00	10,02	13,25	246,38	0,09	3,88	43,75	0,15	25,76	218,96	28,13	2,75
307	Бобовые отварные с луком	150	6,74	4,99	33,14	207,92	0,16	0,00	0,02	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,00	0,80	0,10	10,17	89,60	54,02	4,86	2,52
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого обед		760	29,24	27,06	123,53	914,60	0,55	17,13	44,09	11,84	177,86	639,79	229,81	14,51
полдник														
232к	Омлет натуральный с кукурузой припущенной	150	21,08	25,80	3,84	330,26	0,12	0,72	0,46	1,06	157,60	377,20	69,60	8,80
269	Кофейный напиток с молоком	200	3,71	3,14	17,49	104,79	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого полдник		430	27,19	29,34	33,93	498,65	0,20	2,02	0,48	1,46	288,92	549,50	185,00	10,16
Всего за день		1910	58,83	56,80	2219,01	1476,85	0,80	19,15	44,57	13,69	472,98	1215,39	423,21	25,05

4 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр твердый порционный	10	13,40	13,60	0,00	180,00	0,00	1,40	78,00	0,16	560,00	130,00	28,00	0,52
173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"	200	18,75	8,00	39,25	270,88	8,25	1,13	40,00	1,08	255,75	39,43	20,76	1,63
ГП	Фрукт свежий	100	1,50	0,13	28,35	98,00	0,05	12,50	0,83	0,00	10,00	0,07	56,99	52,50
689	Чай с молоком	200	2,90	3,10	15,70	96,90	0,00	0,50	0,10	0,00	68,34	45,00	0,20	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого завтрак		540	41,35	25,63	108,50	772,98	8,38	15,53	118,10	2,02	906,49	266,70	122,75	56,01
обед														
71	Помидоры свежие порционные	60	0,60	0,10	2,30	13,00	0,01	10,70	0,07	0,00	3,30	15,20	1,50	0,07
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,59	7,60	20,47	150,00	0,11	7,56	0,21	0,27	49,57	86,27	29,68	1,05
260	Рыба тушеная с овощами	90	21,30	20,60	4,80	291,10	0,11	1,20	0,35	3,24	22,40	106,74	37,38	3,01
312	Пюре картофельное	150	3,12	4,68	12,78	133,00	0,14	5,15	0,02	0,15	40,28	82,41	27,94	1,00
947	Кисель плодово-ягодный	200	0,32	0,00	29,20	118,00	0,60	30,00	0,00	0,18	9,00	6,42	2,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого обед		760	32,73	33,78	94,75	832,30	1,05	54,61	0,65	4,62	136,95	349,24	115,30	5,89
полдник														
118	Запеканка манная со свежими яблоками (или изюмом)	150	4,85	4,16	28,35	163,8	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого полдник		430	7,35	4,56	55,95	287,40	0,16	0,20	0,00	1,23	27,65	102,14	37,83	3,06
Всего за день		1730	81,43	63,97	259,20	1892,68	9,60	70,34	118,75	7,87	1071,09	718,08	275,88	64,96

5 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
224	Запеканка из творога с моковью	150	32,04	17,46	60,84	324,54	0,71	0,60	0,04	0,03	166,32	196,10	28,44	0,64
ГП	Фрукт свежий	100	1,50	0,13	28,35	98,00	0,05	12,50	0,83	0,00	10,00	0,07	56,99	52,50
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого завтрак		510	38,44	18,39	129,39	609,74	0,85	13,30	0,04	0,81	198,92	270,50	111,03	55,60
обед														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,60	0,10	2,30	13,00	0,01	10,70	0,07	0,00	3,30	15,20	1,50	0,07
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2,16	7,52	8,16	114,00	0,07	18,22	0,22	0,24	70,33	61,31	24,67	0,60
193	Бефстроганов из филе кур	100	13,69	6,11	4,75	130,00	0,04	1,98	0,04	0,16	39,03	69,73	14,05	0,82
302	Рис припущенный	150	3,64	4,33	37,36	206,00	0,30	0,00	0,02	0,20	15,62	79,81	27,13	0,06
473к	Напиток облепиховый	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого обед		770	25,03	18,86	94,68	651,99	0,51	30,90	65,71	1,42	147,08	288,57	87,51	2,55
полдник														
204,206	Макаоны отварные с сыром, или макароны с яйцом	150	5,30	3,60	52,10	262,00	0,00	0,10	169,88	0,37	55,60	132,80	0,02	1,40
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,00	16,00	65,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	23,20	4,40	0,11
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого полдник		410	7,96	4,00	80,70	390,60	0,04	3,00	169,88	0,76	69,85	182,10	12,82	1,89
Всего за день		1690	71,43	41,25	304,77	1950,50	1,40	47,20	235,63	2,99	415,85	741,17	211,36	60,04

6 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
371	Гренка в яично-молочной смеси	70	5,60	6,20	25,00	181,00	0,00	0,20	169,88	0,37	1,20	140,00	0,02	0,02
121	Суп молочный с вермишелью	200	4,70	7,90	17,30	159,20	0,11	1,30	23,00	0,03	125,90	39,25	38,06	0,88
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30	0,00	0,50	0,00	0,55	104,30	32,50	32,80	0,30
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого завтрак		530	17,90	17,70	82,90	560,70	0,19	2,00	192,88	1,73	243,80	263,95	87,68	1,96
обед														
45м	Салат из белокачанной капусты	60	1,30	8,50	9,63	125,27	0,03	22,83	0,05	3,90	33,23	29,90	14,83	0,70
113/114	Суп- лапша домашняя	200	2,60	5,50	13,40	113,80	0,00	0,80	0,22	0,26	89,60	136,46	4,86	2,52
259	Жаркое по- Домашнему с тушеной говядиной	240	17,10	7,80	21,00	223,00	0,30	22,00	48,23	0,23	20,50	87,60	35,00	2,30
377	Чай с шиповником и сахаром	200	0,34	0,28	28,75	130,00	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого обед		760	26,14	22,88	97,98	719,27	0,51	145,63	48,50	5,93	164,23	308,37	74,39	6,83
полдник														
313, 695	Булочка (или кондитерское изделие)	50	4,38	3,69	28,96	166,54	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95	0,92
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,70	7,90	17,30	159,20	0,11	1,30	23,00	0,03	125,90	39,25	38,06	0,88
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого полдник		280	11,58	11,99	73,86	449,34	0,24	1,57	23,02	1,16	163,15	145,24	74,21	3,88
Всего за день		1570	55,62	52,57	254,74	1729,31	0,95	149,20	264,40	8,82	571,18	717,56	236,28	12,67

7 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	87,50	0,20	98,00	0,00	0,00	60,00	0,15	1,80	4,50	0,06	0,03
173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"	200	18,75	8,00	39,25	270,88	8,25	1,13	40,00	1,08	255,75	39,43	20,76	1,63
377	Чай с шиповником и сахаром	200	0,34	0,28	28,75	130,00	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55
ГП	Печенье порциями	30	0,10	0,03	14,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого завтрак		500	24,07	96,61	108,39	682,93	8,43	101,13	100,00	2,77	278,45	98,34	40,52	2,97
обед														
23	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	1,10	6,10	6,90	87,00	0,10	20,30	0,27	2,34	17,20	2,14	17,60	0,80
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,76	7,39	19,90	178,50	0,23	15,30	0,20	0,25	49,39	172,39	43,50	2,15
265	Плов с мясом	240	19,40	16,13	1,00	486,80	0,00	0,00	0,00	0,00	28,80	111,93	18,66	1,60
947	Кисель из концентрата промышленного производства	200	0,32	0,00	29,20	118,00	0,60	30,00	0,00	0,18	9,00	6,42	2,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого обед		760	31,38	30,42	82,20	997,50	1,01	65,60	0,47	3,55	116,79	345,08	98,56	5,31
полдник														
232к	Омлет натуральный с зеленым горошком припущенным	150	21,08	25,80	3,84	330,26	0,12	0,72	0,46	1,06	157,60	377,20	69,60	8,80
ГП	Кондитерское изделие	40	4,38	3,69	28,96	166,54	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95	0,92
269	Какао с молоком	200	3,71	3,14	17,49	104,79	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого полдник		470	31,57	33,03	62,89	665,19	0,29	2,09	0,50	2,20	309,77	607,26	203,95	11,08
Всего за день		1730	87,02	160,06	253,48	2345,62	9,74	168,82	100,97	8,52	705,01	1050,68	343,03	19,36

8 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02
309	Макаронные изделия с сыром	160	8,10	9,80	24,00	220,00	0,00	0,10	0,10	0,37	55,60	132,80	0,02	1,40
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70
ГП	Фрукт свежий	100	0,80	0,30	9,20	42,80	0,08	3,80	0,30	0,00	43,75	2,75	42,50	13,75
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого завтрак		500	13,85	18,15	73,53	516,00	0,16	4,10	40,40	1,25	123,15	212,88	68,16	17,63
обед														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,60	0,10	2,30	13,00	0,01	10,70	0,07	0,00	3,30	15,20	1,50	0,07
88м	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,59	3,80	0,69	69,95	0,05	16,85	0,07	1,37	35,03	42,36	17,56	0,38
250	Бефстроганов из отварного мяса	100	15,40	6,40	3,70	134,00	0,07	3,10	35,00	0,12	21,10	175,12	11,70	1,80
171м	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,74	4,99	33,14	207,92	0,16	0,00	0,02	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58
349м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	21,78	85,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого обед		770	29,59	16,09	86,81	637,75	0,37	30,65	35,16	2,75	83,43	444,93	154,18	6,59
полдник														
215	Рагу из овощей	150	3,00	3,57	6,20	129,45	0,04	25,51	0,06	0,22	88,47	58,60	28,71	1,15
687	Пирожки печеные	50	4,38	3,69	28,96	166,54	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95	0,92
377	Чай с шиповником и сахаром	200	0,34	0,28	28,75	130,00	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,46	0,26	7,10	37,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,40	35,60	11,00	0,54
Итого полдник		440	9,18	7,80	71,01	463,79	0,26	125,58	0,08	2,00	125,22	154,17	61,56	3,16
Всего за день		2330	82,21	58,13	318,16	2255,29	1,17	190,98	110,80	8,75	415,23	1256,91	438,08	33,97

9 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
15м	Сыр (порциями)	10	2,76	2,87	0,00	43,20	0,00	0,08	0,03	0,06	105,60	60,00	4,20	0,12
59	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	230	9,30	5,70	39,00	244,50	0,00	0,60	29,40	2,10	124,50	65,10	0,20	0,50
382м	Какао с молоком	200	3,71	3,14	17,49	104,79	0,04	1,30	10,12	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого завтрак		500	20,57	12,51	81,69	519,69	0,12	1,98	39,55	2,95	367,62	323,50	128,20	2,36
обед														
45м	Салат из моркови с яблоком	60	1,30	8,50	9,63	125,27	0,03	22,83	0,05	3,90	33,23	29,90	14,83	0,70
98м	Суп крестьянский с крупой	200	2,68	4,19	2,66	80,22	0,06	8,07	0,06	1,42	20,22	48,66	17,25	0,50
281м	Котлеты, биточки, шницели мясные с соусом	90	8,03	13,98	13,38	210,53	0,06	0,36	26,00	0,61	52,90	98,20	22,31	1,10
265	Рис с овощами	150	6,74	4,99	33,14	207,92	0,16	0,00	0,02	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58
473к	Напиток витаминный	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого обед		760	23,69	32,46	100,92	812,93	0,40	31,26	91,49	7,23	136,75	399,33	181,17	6,88
полдник														
224	Вареники ленивые с молочным соусом	150	32,04	17,46	60,84	324,54	0,71	0,60	0,04	0,03	166,32	196,10	28,44	0,64
689	Чай с молоком	200	2,90	3,10	15,70	96,90	0,00	0,50	0,10	0,00	68,34	45,00	0,20	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Итого полдник		370	36,46	20,72	86,26	469,04	0,73	1,10	0,14	0,25	238,66	254,10	31,44	1,46
Всего за день		1630	80,72	65,69	268,87	1801,66	1,26	34,34	131,18	10,43	743,03	976,93	340,81	10,70

10 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02
210	Омлет натуральный с кукурузой	150	8,00	14,30	8,50	194,50	0,00	0,10	169,88	0,37	55,60	132,80	0,02	1,40
378	Чай с молоком	200	2,90	3,10	15,70	96,90	0,00	0,50	0,10	0,00	68,34	45,00	0,20	0,60
ГП	Фрукт свежий	100	1,50	0,13	28,35	98,00	0,05	12,50	0,83	0,00	10,00	0,07	56,99	52,50
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого завтрак		520	17,25	25,58	77,88	582,60	0,13	13,10	209,98	1,25	147,54	233,07	74,05	55,28
обед														
49м	Салат Витаминный	60	0,28	1,55	2,51	26,27	0,01	10,93	0,03	0,74	2,88	6,96	2,44	0,15
82м	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,71	3,91	3,57	83,60	0,04	8,20	0,07	1,48	35,96	47,50	21,20	0,84
234	Котлета "Любительская" из горбуши	90	15,40	6,40	3,70	134,00	0,07	3,10	35,00	0,12	21,10	175,12	11,70	1,80
312	Пюре картофельное	150	3,12	4,68	12,78	133,00	0,14	5,15	0,02	0,15	40,28	82,41	27,94	1,00
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,00	0,80	0,10	10,17	89,60	54,02	4,86	2,52
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого обед		760	25,39	17,34	69,56	591,67	0,34	28,18	35,22	13,44	202,22	418,21	84,94	7,07
полдник														
399	Блинчики с маслом сливочным	50	5,30	3,60	52,10	262,00	0,00	0,10	169,88	0,37	55,60	132,80	0,02	1,40
121	Суп молочный с вермишелью	200	4,70	7,90	17,30	159,20	0,11	1,30	23,00	0,03	125,90	39,25	38,06	0,88
377	Чай с пшеничным и сахаром	200	0,34	0,28	28,75	130,00	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого полдник		480	12,74	12,18	110,75	614,80	0,25	101,40	192,88	1,55	196,20	200,36	49,38	3,21
Всего за день		2370	80,77	72,44	327,75	2380,74	1,07	170,86	473,30	29,68	748,18	1269,85	293,31	72,63

II день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14м	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02
187	Запеканка рисовая с яблоками с соусом молочным сладким	160	6,90	3,57	40,80	227,80	0,00	1,40	78,00	0,16	560,00	130,00	28,00	0,52
ГП	Кондитерское изделие	70	4,38	3,69	28,96	166,54	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95	0,92
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого завтрак		500	16,23	15,31	110,09	647,54	0,18	1,67	118,02	1,78	604,65	265,09	72,59	3,92
обед														
71м	Салат картофельный с сельдью	60	1,51	2,61	0,00	45,20	0,03	4,56	0,02	0,79	7,54	28,10	9,59	0,30
299м	Суп из овощей со сметаной	200	1,60	3,79	0,72	76,56	0,06	14,61	0,08	1,38	25,36	44,93	17,31	0,51
193	Котлета из филе птицы	90	18,67	8,33	6,48	177,27	0,05	2,70	0,05	0,22	53,22	95,09	19,15	1,12
309м	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,61	2,00	21,49	119,29	0,04	0,00	0,01	0,55	2,52	24,45	4,81	0,53
947	Кисель плодово-ягодный	200	0,32	0,00	29,20	118,00	0,60	30,00	0,00	0,18	9,00	6,42	2,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого обед		760	30,51	17,53	83,09	663,52	0,86	51,87	0,16	3,90	110,04	251,19	69,66	3,22
полдник														
161к	Запеканка картофельная с мясом отварным	240	10,29	9,97	10,30	254,49	0,16	9,88	0,15	0,63	24,07	151,41	40,01	2,42
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого полдник		470	12,79	10,37	37,90	378,09	0,20	10,08	0,15	1,02	40,47	199,64	57,21	4,50
Всего за день		1730	59,53	43,21	231,08	1689,15	1,24	63,62	118,33	6,70	755,16	715,92	199,46	11,64

12 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14м	Наименование блюда	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02
14м	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02
182м	Каша пшеничная (жидкая) на молоке	200	8,61	11,33	48,64	330,26	0,18	1,60	0,05	0,17	128,42	202,24	117,49	1,07
ГП	Фрукт свежий	100	1,50	0,13	28,35	98,00	0,05	12,50	0,83	0,00	10,00	0,07	56,99	52,50
689	Чай с молоком	200	2,90	3,10	15,70	96,90	0,00	0,50	0,10	0,00	68,34	45,00	0,20	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого завтрак		540	17,86	22,61	118,02	718,36	0,31	14,60	40,15	1,05	220,36	302,51	191,52	54,95
обед														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,60	0,10	2,30	13,00	0,01	10,70	0,07	0,00	3,30	15,20	1,50	0,07
150к	Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,20	4,70	15,28	123,48	0,08	11,16	0,23	0,20	11,68	65,64	20,04	0,74
259	Каша перловая с овощами и тушеной говядиной	240	17,10	7,80	21,00	223,00	0,30	22,00	48,23	0,23	20,50	87,60	35,00	2,30
377	Чай с шиповником и сахаром	200	0,34	0,28	28,75	130,00	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого обед		800	27,14	13,71	107,52	673,53	0,57	143,86	48,53	1,97	56,38	222,85	76,24	4,42
полдник														
154,834	Сырники из творога запеченные (или запеканка, или вареники ленивые) соусом шоколадным	150	18,30	2,76	22,00	183,00	166,00	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,00	16,00	65,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	23,20	4,40	0,11
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого полдник		510	20,96	3,16	50,60	311,60	166,04	2,90	0,00	1,23	25,50	103,21	33,43	1,47
Всего за день		1850	65,96	39,48	276,14	1703,49	166,93	161,36	88,68	4,25	302,24	628,57	301,19	60,84