

Согласовано:

Главный государственный санитарный врач

по г. Минусинску, Минусинскому, Ермаковскому,

Идринскому, Каратузскому, Красногуйранскому,

Курагинскому и Шушенскому районам

Т.И.Малегина

« 03 » « *сентябрь* » 2019г



Утверждаю:

Директор МБОУ

«Верхнеусинская СШ»

Л.В.Семина

« 04 » « *сентябрь* » 2019г



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях

в осенне-зимний период

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет в государственных образовательных учреждениях в-л

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

День 1 Первая неделя (понедельник)														
№СР	наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			блюда	порции	Б		Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Са
Горячий завтрак														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,77	5,80	10,75	85,94	0,04	41,16	0,04	10,42	49,23	0,57	18,77	34,24
279	Тефтели мясные	80	8,20	13,50	12,20	203,00	0,00	0,00	0,90	0,00	124,50	0,20	126,00	0,50
143	Рагу овощное	180	1,61	10,62	31,14	213,87	0,00	2,93	0,08	43,74	66,24	90,18	91,80	1,43
382	Какао с молоком	200	3,80	4,10	16,50	113,20	0,02	0,00	0,04	1,00	124,00	22,00	116,00	0,80
ГП	Фрукт свежий груша	100	0,30	0,00	10,30	43,46	0,02	5,00	0,00	0,00	10,00	53,00	11,60	1,40
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	<i>итого</i>		<i>20,48</i>	<i>34,82</i>	<i>106,09</i>	<i>786,67</i>	<i>0,08</i>	<i>49,09</i>	<i>1,14</i>	<i>55,76</i>	<i>386,37</i>	<i>182,75</i>	<i>416,37</i>	<i>39,13</i>
Горячий обед														
23	Салат из свежих помидоров	100	2,18	7,47	22,86	116,71	0,10	15,49	0,27	2,34	86,37	2,14	33,52	155,14
94	Рассольник	250	2,30	3,20	17,80	125,60	0,10	0,02	0,10	10,00	32,50	27,50	190,00	0,90
243	Сосиски,сардельки припущенные	100	4,70	8,10	0,50	93,70	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	10,00	12,00	0,90
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,25	10,10	50,37	258,75	0,01	0,00	0,05	0,09	27,22	5,53	13,55	245,12
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,00	29,00	116,80	0,00	0,02	0,00	2,80	14,00	4,00	4,00	1,00
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,00	0,01	*, ⁰⁰⁰	6,00	27,90	9,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	<i>итого</i>		<i>28,65</i>	<i>38,68</i>	<i>170,11</i>	<i>1036,30</i>	<i>0,27</i>	<i>15,56</i>	<i>0,55</i>	<i>15,23</i>	<i>202,59</i>	<i>99,52</i>	<i>337,97</i>	<i>404,10</i>
	<i>итого за день</i>		<i>49,13</i>	<i>73,50</i>	<i>276,20</i>	<i>1822,97</i>	<i>0,27</i>	<i>49,09</i>	<i>1,69</i>	<i>70,39</i>	<i>588,96</i>	<i>282,27</i>	<i>748,34</i>	<i>443,23</i>

День 2														
№СР	наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У		ккал	А	Е	В1	С	Са	Mg	P
	блюда	порции												
Горячий завтрак														
15	Сыр (порциями)	30	5,00	5,40	0,00	68,60	0,08	0,05	0,01	0,00	1,04	0,80	1,20	252,48
174	Каша вязкая молочная из риса,ячневой,кукурузной и других круп	220/10	6,23	15,40	29,09	251,46	0,15	0,00	3,00	0,17	132,66	1,77	141,00	63,82
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
16	Колбаса или ветчина (порциями)	30	4,83	12,03	0,00	127,60	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	68,40	9,90	0,93
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,00	0,01	0,00	6,00	27,90	9,00	0,00
ГП	Кисломолочный продукт	200	5,04	5,76	7,40	106,20	0,05	1,26	14,00	0,00	216,00	0,18	171,00	205,20
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	<i>итого</i>		<i>28,52</i>	<i>48,14</i>	<i>77,67</i>	<i>836,2</i>	<i>0,348</i>	<i>1,34</i>	<i>17,11</i>	<i>0,17</i>	<i>380,4</i>	<i>115,9</i>	<i>384,6</i>	<i>523,21</i>
Горячий обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	11,42	8,57	4,86	101,14	0,04	14,28	0,14	0,09	0,00	0,11	0,30	0,60
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,80	4,70	11,30	103,80	0,00	0,80	0,04	23,90	52,80	23,50	185,00	1,30
391	Плов из курицы	100/150	16,58	7,60	27,72	469,60	0,03	2,00	0,20	3,08	39,60	16,86	129,00	1,47
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88,80	0,02	4,00	0,20	0,00	13,80	14,00	8,00	0,52
ГП	Булочка	50	5,50	7,50	21,20	93,20	0,18	0,08	0,00	0,00	139,85	0,60	0,04	42,80
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	* 0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	<i>итого</i>		<i>41,10</i>	<i>29,17</i>	<i>111,48</i>	<i>983,74</i>	<i>0,27</i>	<i>21,16</i>	<i>0,67</i>	<i>27,07</i>	<i>258,45</i>	<i>71,87</i>	<i>374,54</i>	<i>47,45</i>
	<i>итого за день</i>		<i>69,62</i>	<i>77,31</i>	<i>189,15</i>	<i>1819,94</i>	<i>0,62</i>	<i>22,50</i>	<i>17,78</i>	<i>27,24</i>	<i>638,85</i>	<i>187,77</i>	<i>759,14</i>	<i>570,66</i>

День 3														
№СР	наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
	блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Са	mg	Р	Fe
Горячий завтрак														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,77	5,80	10,75	85,94	0,04	41,16	0,04	10,42	49,23	0,57	18,77	34,24
243	Сосиски,сардельки притушенные	100	4,70	8,10	0,50	93,70	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	10,00	12,00	0,90
128	Картофельное пюре	180	6,40	3,50	125,50	143,10	0,00	0,39	0,18	6,73	48,20	36,00	100,80	1,25
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30	0,00	0,00	0,00	2,50	104,30	32,80	0,30	0,90
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	<i>итого</i>		<i>20,57</i>	<i>29,2</i>	<i>177,45</i>	<i>617,84</i>	<i>0,08</i>	<i>41,58</i>	<i>0,304</i>	<i>19,65</i>	<i>234,03</i>	<i>96,22</i>	<i>184,37</i>	<i>38,07</i>
Горячий обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	8,54	0,29	50,25	132,86	0,23	43,12	0,10	1,99	120,57	10,66	104,69	23,80
82	Борщ со свежей капусты и картофеля	250	8,30	3,20	15,20	112,20	0,00	0,82	0,05	0,05	55,00	27,50	197,50	2,15
266	Бифштекс рубленый	100	17,00	7,00	10,00	171,90	0,01	0,00	0,91	0,00	24,00	38,00	1,25	1,90
143	Рагу овощное	180	1,61	10,62	31,14	213,87	0,00	2,93	0,08	43,74	66,24	90,18	91,80	1,43
377	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	2,50	17,00	7,00	10,00	0,90
ГП	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0*01	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	<i>итого</i>		<i>46,35</i>	<i>26,61</i>	<i>222,79</i>	<i>1189</i>	<i>0,32</i>	<i>46,87</i>	<i>1,234</i>	<i>48,28</i>	<i>306,21</i>	<i>240,14</i>	<i>466,44</i>	<i>31,74</i>
	<i>итого за день</i>		<i>66,92</i>	<i>55,81</i>	<i>400,24</i>	<i>1806,9</i>	<i>0,4</i>	<i>88,45</i>	<i>1,538</i>	<i>67,93</i>	<i>540,24</i>	<i>336,36</i>	<i>650,81</i>	<i>69,81</i>

День 4

№СР	наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У		ккал	А	Е	В1	С	Са	mg	Р
	блюда	порции												
Горячий завтрак														
23	Салат из свежих помидоров	100	2,18	7,47	22,86	116,71	0,10	15,49	0,27	2,34	86,37	2,14	33,52	155,14
268	Котлеты,биточки,шницели из говядин	100	14,60	8,60	14,20	171,20	0,00	0,01	0,07	0,00	21,00	26,00	129,00	2,16
202	Макароны отварные	180	6,30	0,60	34,20	167,80	0,00	0,00	0,01	0,00	1,37	1Д7	4,70	0,11
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
382	Какао с молоком	200	3,80	4,10	16,50	113,20	0,02	0,00	0,04	1,00	124,00	22,00	116,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	<i>итого</i>		<i>31,78</i>	<i>29,77</i>	<i>113,06</i>	<i>770,71</i>	<i>0,16</i>	<i>15,5</i>	<i>0,474</i>	<i>3,34</i>	<i>247,54</i>	<i>68,16</i>	<i>335,72</i>	<i>158,99</i>
Горячий обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	11,42	8,57	4,86	101,14	0,04	14,28	0,14	0,09	0,00	0,11	0,30	0,60
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,60	4,90	13,60	105,60	0,00	0,77	0,07	11,58	42,50	27,50	187,50	0,75
259	Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной	70/180	25,60	11,70	31,50	334,50	0,00	0,20	0,20	12,90	47,00	56,00	278,00	3,80
ГП	Булочка	50	5,50	7,50	21,20	93,20	0,18	0,08	0,00	0,00	139,85	0,60	0,04	42,80
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	<i>итого</i>		<i>49,00</i>	<i>33,47</i>	<i>118,16</i>	<i>849,24</i>	<i>0,42</i>	<i>15,45</i>	<i>0,53</i>	<i>§ 24,77</i>	<i>270,25</i>	<i>103,61</i>	<i>540,04</i>	<i>49,81</i>
	<i>итого за день</i>		<i>80,78</i>	<i>63,24</i>	<i>231,22</i>	<i>1619,95</i>	<i>0,58</i>	<i>30,98</i>	<i>1,01</i>	<i>28,11</i>	<i>517,79</i>	<i>171,77</i>	<i>875,76</i>	<i>208,80</i>

День 5														
№СР	наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			блюда	порции	Б		Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Са
Горячий завтрак														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	8,54	0,29	50,25	132,86	0,23	43,12	0,10	1,99	120,57	10,66	104,69	23,80
243	Колбаса припущенная	100	4,70	8,10	0,50	93,70	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	10,00	12,00	0,90
139	Капуста тушеная	180	3,60	4,70	3,00	154,10	0,00	0,02	0,02	31,00	106,20	34,20	72,00	1,44
383	Какао на сгущенном молоке	200	3,30	3,40	21,20	128,60	0,02	0,00	0,04	1,00	124,00	22,00	116,00	0,80
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60	0,02	5,00	0,00	0,00	10,00	53,00	11,60	1,40
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	<i>итого</i>		25,74	18,09	119,15	728,06	0,27	48,14	0,244	34,0	390,67	146,66	368,49	29,7
Горячий обед														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,77	5,80	10,75	85,94	0,04	41,16	0,04	10,42	49,23	0,57	18,77	34,24
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,70	4,30	121,40	0,00	10,05	0,07	6,00	37,50	25,00	207,50	1,00
228	Рыба(горбуша) припущенная в молоке	100/30	17,80	10,60	0,00	163,00	0,01	0,00	0,11	1,70	128,00	48,60	198,00	1,00
128	Картофельное пюре	180	6,40	3,50	125,50	143,10	0,00	0,39	0,18	6,73	48,20	36,00	100,80	1,25
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,00	0,01	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0*04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	<i>итого</i>		56,27	25,95	203,43	808,78	0,25	5/, 73	0,55	25,85	311,33	755,77	599,28	39,45
	<i>итого за день</i>		62,01	42,04	322,58	1536,84	0,52	99,87	0,79	59,84	702,00	279,83	967,77	68,55

День 6														
№СР	наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			блюда	порции	Б		Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Са
Горячий завтрак														
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,00	3,90	35,00	199,10	0,00	0,00	0,04	0,00	15,00	18,33	51,66	0,33
14	Масло сливочное (на полив)	10	4,70	7,90	17,30	159,20	0,00	0,00	0,11	1,30	125,90	38,06	51,66	0,88
ГП	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,01	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	2,50	17,00	7,00	10,00	0,90
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	<i>итого</i>		<i>21,70</i>	<i>25,50</i>	<i>168,60</i>	<i>991,10</i>	<i>0,12</i>	<i>0,03</i>	<i>0,24</i>	<i>3,80</i>	<i>183,70</i>	<i>130,24</i>	<i>174,82</i>	<i>3,69</i>
Горячий обед														
23	Салат из свежих помидоров	100	2,18	7,47	22,86	116,71	0,10	15,49	0,27	2,34	86,37	2,14	33,52	155,14
94	Рассольник со сметаной	250/10	2,30	3,20	17,80	125,60	0,10	0,02	0,10	10,00	32,50	27,50	190,00	0,90
279	Тефтели мясные	80	8,20	13,50	12,20	203,00	0,00	0,00	0,90	0,00	124,50	0,20	126,00	0,50
309	Макаронные изделия отварные	180	6,70	0,80	43,80	209,20	0,60	0,00	0,03	0,10	11,30	54,20	10,08	0,75
331	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,50	2,30	25,50	0,03	0,01	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	<i>итого</i>		<i>24,76</i>	<i>27,27</i>	<i>145,96</i>	<i>894,81</i>	<i>1,03</i>	<i>15,64</i>	<i>1,4*</i>	<i>13,44</i>	<i>303,07</i>	<i>107,04</i>	<i>433,81</i>	<i>159,25</i>
	<i>итого за день</i>		<i>46,46</i>	<i>52,77</i>	<i>314,56</i>	<i>1885,91</i>	<i>1,15</i>	<i>15,67</i>	<i>1,69</i>	<i>17,24</i>	<i>486,77</i>	<i>237,28</i>	<i>608,63</i>	<i>162,94</i>

День?														
№СР	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			эн/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Горячий завтрак														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	8,54	0,29	50,25	132,86	0,23	43,12	0,10	1,99	120,57	10,66	104,69	23,80
268	Котлеты,биточки,шницели из говядин	100	14,60	8,60	14,20	171,20	0,00	0,01	0,07	0,00	21,00	26,00	129,00	2,16
307	Бобовые отварные с луком	180	8,20	6,50	38,00	213,20	6,00	0,00	0,11	1,75	55,00	4,30	308,20	41,00
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60	0,02	5,00	0,00	0,00	10,00	53,00	11,60	1,40
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	6,00	8,00	0,90
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	<i>итого</i>		<i>37,14</i>	<i>25,19</i>	<i>161,75</i>	<i>870,66</i>	<i>6,29</i>	<i>48,16</i>	<i>0,37</i>	<i>3,74</i>	<i>255,57</i>	<i>116,81</i>	<i>613,99</i>	<i>70,04</i>
Горячий обед														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,77	5,80	10,75	85,94	0,04	41,16	0,04	10,42	49,23	0,57	18,77	34,24
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,10	5,00	16,60	120,00	0,00	0,08	0,05	10,00	50,00	27,50	222,50	0,75
288	Цыпленок бройлерный отварной	100	16,30	7,80	1,30	187,60	0,01	0,00	0,03	4,02	39,00	20,00	63,83	1,80
304	Рис припущенный	180	4,72	7,74	47,80	284,57	0,05	0,09	0,03	0,00	191,91	0,69	0,04	101,91
ГП	Сок фруктовый	200	1,90	0,20	5,60	34,90	0,10	8,00	12,60	0,00	1,30	0,69	0,04	101,91
ГП	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,00	0,01	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	<i>итого</i>		<i>34,11</i>	<i>27,89</i>	<i>123,13</i>	<i>920,75</i>	<i>0,20</i>	<i>49,34</i>	<i>12,86</i>	<i>25,24</i>	<i>351,34</i>	<i>69,85</i>	<i>557,59</i>	<i>241,47</i>
	<i>итого за день</i>		<i>71,25</i>	<i>53,08</i>	<i>284,88</i>	<i>1791,41</i>	<i>6,49</i>	<i>97,50</i>	<i>13,22</i>	<i>28,98</i>	<i>586,71</i>	<i>186,66</i>	<i>971,38</i>	<i>311,51</i>

День 8														
№С Р	наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			блюда	порции	Б		Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Са
Горячий завтрак														
219	Сырники из творога	100	15,35	18,63	29,02	230,23	0,10	0,27	0,42	0,64	225,00	71,00	1,80	310,05
327	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,68	6,86	53,65	31,23	0,07	0,01	0,04	0,25	1,20	112,00	2,00
ГП	Конфета	40	1,76	7,55	22,82	170,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
947	Кисель из концентрата промышленного производства	200	1,00	0,00	41,20	168,80	0,00	0,04	0,02	0,04	32,00	16,00	26,00	0,60
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	<i>итого</i>		<i>23,86</i>	<i>29,66</i>	<i>125,10</i>	<i>750,84</i>	<i>31,33</i>	<i>0,38</i>	<i>0,53</i>	<i>0,72</i>	<i>269,66</i>	<i>105,00</i>	<i>192,00</i>	<i>313,41</i>
Горячий обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	11,42	8,57	4,86	101,14	0,04	14,28	0,14	0,09	0,00	0,11	0,30	0,60
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,70	4,30	121,40	0,00	10,05	0,07	6,00	37,50	25,00	207,50	1,00
266	Бифштекс рубленый	100	17,00	7,00	10,00	171,90	0,01	0,00	0,91	0,00	24,00	38,00	1,25	1,90
143	Рагу овощное	180	1,61	10,62	31,14	213,87	0,00	2,93	0,08	43,74	66,24	90,18	91,80	1,43
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	<i>итого</i>		<i>37,81</i>	<i>29,69</i>	<i>97,30</i>	<i>823,11</i>	<i>0,25</i>	<i>27,38</i>	<i>1,32</i>	<i>50,03</i>	<i>168,64</i>	<i>172,69</i>	<i>375,05</i>	<i>6,79</i>
	<i>итого за день</i>		<i>61,67</i>	<i>59,35</i>	<i>222,40</i>	<i>1573,95</i>	<i>31,58</i>	<i>27,76</i>	<i>1,86</i>	<i>50,75</i>	<i>438,30</i>	<i>277,69</i>	<i>567,05</i>	<i>320,20</i>

День 9														
№СР	наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			блюда	порции	Б		Ж	У	ккал	А	Е	81	С	Са
Горячий завтрак														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,77	5,80	10,75	85,94	0,04	41,16	0,04	10,42	49,23	0,57	18,77	34,24
292	Птица, тушеная в соусе с овощами	100/150	21,20	19,80	21,40	353,60	0,20	10,00	57,90	18,80	2,80	16,86	129,00	1,47
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,00	0,01	0,00	6,00	27,90	9,00	0,00
ГП	Апельсин	100	0,95	0,00	6,84	31,92	0,00	60,00	0,05	0,22	25,00	17,00	10,00	0,30
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30	0,00	0,00	0,00	2,50	104,30	32,80	0,30	0,90
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	<i>итого</i>		<i>34,04</i>	<i>29,75</i>	<i>95,47</i>	<i>772,50</i>	<i>0,26</i>	<i>111,16</i>	<i>58,09</i>	<i>31,94</i>	<i>199,73</i>	<i>111,93</i>	<i>219,27</i>	<i>37,67</i>
Горячий обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	8,54	0,29	50,25	132,86	0,23	43,12	0,10	1,99	120,57	10,66	104,69	23,80
82	Борщ со свежей капусты и картофеля	250	8,30	3,20	15,20	112,20	0,00	0,82	0,05	0,05	55,00	27,50	197,50	2,15
243	Сосиски,сардельки припущенные	100	4,70	8,10	0,50	93,70	0,00	0,00	0,00	0,00	17,50	10,00	12,00	0,90
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,25	10,10	50,37	258,75	0,01	0,00	0,05	0,09	27,22	5,53	13,55	245,12
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00'	2,40	0,05	0,30	0,02
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60			0,00	0,20	28,50	2,60		1,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,00	0,00	0,04 *	0,00	6,20	8,40	26,10	0,38
	<i>итого</i>		<i>36,77</i>	<i>30,69</i>	<i>163,42</i>	<i>886,91</i>	<i>0,28</i>	<i>43,97</i>	<i>0,28</i>	<i>2,33</i>	<i>263,59</i>	<i>73,14</i>	<i>380,24</i>	<i>273,85</i>
	<i>итого за день</i>		<i>70,81</i>	<i>60,44</i>	<i>258,89</i>	<i>1659,41</i>	<i>0,54</i>	<i>155,13</i>	<i>58,37</i>	<i>34,27</i>	<i>463,32</i>	<i>185,07</i>	<i>599,51</i>	<i>311,52</i>

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

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

День 1 Первая неделя (понедельник)														
№СР	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			эн/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Горячий завтрак														
67	Винегрет овощной с зеленым горошком	150	89,70	52,77	52,80	244,50	2,40	2,08	0,09	45,27	126,60	11,22	108,57	24,99
279	Тефтели мясные	100	10,25	16,85	15,25	253,75	0,00	0,00	1,13	0,00	155,63	0,20	126,00	0,50
143	Рагу овощное	200	1,78	11,18	34,60	237,56	0,00	3,26	0,10	48,62	73,60	100,20	102,00	1,58
382	Какао с молоком	200	3,80	4,10	16,50	113,20	0,02	0,00	0,04	1,00	124,00	22,00	116,00	0,80
ГП	Фрукт свежий груша	200	0,60	0,00	20,60	86,92	0,04	10,00	0,00	0,00	20,00	106,00	23,20	2,80
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	<i>итого</i>		<i>114,13</i>	<i>86,22</i>	<i>181,75</i>	<i>1147,93</i>	<i>2,46</i>	<i>15,34</i>	<i>1,41</i>	<i>94,89</i>	<i>520,63</i>	<i>267,62</i>	<i>562,77</i>	<i>31,95</i>
Горячий обед														
62	Салат из моркови с сахаром	150	1,95	0,15	21,90	97,50	0,03	11,63	0,09	6,45	78,93	51,00	79,50	0,90
94	Рассольник	250	2,30	3,20	17,80	125,60	0,10	0,02	0,10	10,00	32,50	27,50	190,00	0,90
243	Сосиски, сардельки припущенные	130	6,11	10,53	0,65	121,81	0,00	0,00	0,00	0,00	22,75	13,00	15,60	1,17
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,39	1,1,22	65,48	336,38	0,01	0,00	0,6	0,10	35,39	7,19	17,36	318,66
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,20	0,00	29,00	116,80	0,00	0,02	0,00	2,80	14,00	4,00	4,00	1,00
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,00	0,01 "	> 0,00	6,00	27,90	9,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	<i>итого</i>		<i>32,57</i>	<i>35,77</i>	<i>192,81</i>	<i>1165,23</i>	<i>0,20</i>	<i>11,70</i>	<i>0,35</i>	<i>19,35</i>	<i>212,77</i>	<i>158,64</i>	<i>402,76</i>	<i>323,93</i>
	<i>итого за день</i>		<i>146,70</i>	<i>121,39</i>	<i>374,56</i>	<i>2313,16</i>	<i>0,20</i>	<i>15,34</i>	<i>1,76</i>	<i>114,24</i>	<i>733,40</i>	<i>426,26</i>	<i>965,53</i>	<i>355,88</i>

День 2														
№СР	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			эн/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	м§	Р	Ге
Горячий завтрак														
15	Сыр (порциями)	30	5,00	5,40	0,00	68,60	0,08	0,05	0,01	0,00	1,04	0,80	1,20	252,48
210	Омлет натуральный	200	14,00	12,26	14,80	273,60	1,06	0,51	0,53	0,00	5,60	0,64	0,24	1,60
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
16	Колбаса или ветчина (порциями)	30	4,83	12,03	0,00	127,60	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	68,40	9,90	0,93
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,00	0,01	0,00	6,00	27,90	9,00	0,00
ГП	Кисломолочный продукт	200	5,04	5,76	7,4	106,2	0,054	1,26	14,00	0,00	216	0,18	171	205,2
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	<i>итого</i>		39,49	45,52	80,18	943,14	1,258	1,85	14,69	0	261,74	125,97	278,64	461,51
Горячий обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,80	6,00	10,60	104,00	0,00	0,01	0,02	8,90	45,00	26,00	51,00	1,70
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,80	4,70	11,30	103,80	0,00	0,80	0,04	23,90	52,80	23,50	185,00	1,30
391	Плов из курицы	120/180	19,89	9,12	33,26	563,52	0,05	2,40	0,24	3,70	47,52	20,32	154,80	1,76
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	88,80	0,02	4,00	0,20	0,00	13,80	14,00	8,00	0,52
ГП	Булочка	50	5,50	7,50	21,20	93,20	0,18	0,08	0,00	0,00	139,85	0,60	0,04	42,80
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	<i>итого</i>		37,99	28,64	139,56	1165,32	0,25	7,29	0,64	36,50	319,77	112,42	485,84	49,36
	<i>итого за день</i>		77,48	74,16	219,74	2108,46	1,51	9,14	15,34	36,50	581,51	238,39	764,48	510,87

День3														
№СР	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			эн/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
I завтрак														
47	Салат из квашенной капусты с луком	150	2,40	7,35	15,60	138,00	0,00	0,33	0,03	39,00	70,50	21,00	37,50	0,90
243	Сосиски,сардельки припущенные	130	6,11	10,53	0,65	121,81	0,00	0,00	0,00	0,00	22,75	13,00	15,60	1Д7
128	Картофельное пюре	200	7,11	3,88	139,44	159,00	0,00	0,43	0,20	7,47	53,55	40,00	112,00	1,39
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30	0,00	0,00	0,00	2,50	104,30	32,80	0,30	0,90
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	<i>итого</i>		26,52	34,08	213,19	798,71	0,04	0,79	0,37	48,97	274,3	134,85	252,7	5,66
Горячий обед														
37	Салат картофельный с огурцом	150	2,10	7,20	15,00	160,50	0,03	16,65	0,09	16,80	72,99	26,50	69,00	1,05
82	Борщ со свежей капусты и картофеля	250	8,30	3,20	15,20	112,20	0,00	0,82	0,05	0,05	55,00	27,50	197,50	2,15
266	Бифштекс рубленый	2/60	20,40	8,40	12,00	206,28	0,01	0,00	1,09	0,00	28,80	45,60	1,50	2,28
143	Рагу овощное	200	1,78	И, 18	34,60	237,56	0,00	3,26	0,10	48,62	73,60	100,20	102,00	1,58
377	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	2,50	17,00	7,00	10,00	0,90
ГП	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0#1	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,00	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	<i>итого</i>		46,68	36,00	209,80	1359,54	0,12	20,73	1,48	67,97	279,19	284,80	476,00	10,04
	<i>итого за день</i>		73,20	70,08	422,99	2158,25	0,16	21,52	1,85	116,94	553,49	419,65	728,70	15,70

День 4														
№СР	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			эн/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	mg	Р	Fe
Горячий завтрак ;														
62	Салат из моркови с сахаром	150	1,95	0,15	21,90	97,50	0,03	11,63	0,09	6,45	78,93	51,00	79,50	0,90
268	Котлеты,биточки,шницели из говядин	2/60	20,40	8,40	12,00	206,28	0,01	0,00	1,09	0,00	28,80	45,60	1,50	2,28
202	Макароны отварные	200	7,00	0,66	38,00	186,40	0,00	0,00	0,12	0,00	1,52	1,30	5,22	0,12
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
382	Какао с молоком	200	3,80	4,10	16,50	113,20	0,02	0,00	0,04	1,00	124,00	22,00	116,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	<i>итого</i>		<i>41,25</i>	<i>22,83</i>	<i>130,50</i>	<i>889,98</i>	<i>0,30</i>	<i>11,66</i>	<i>1,48</i>	<i>7,45</i>	<i>256,45</i>	<i>147,95</i>	<i>2«9,52</i>	<i>5,4</i>
Горячий обед														
67	Винегрет овощной с зеленым горошк	150	89,70	52,77	52,80	244,50	2,40	2,08	0,09	45,27	126,60	11,22	108,57	24,99
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,60	4,90	13,60	105,60	0,00	0,77	0,07	11,58	42,50	27,50	187,50	0,75
259	Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной	100/200	30,72	14,04	37,80	401,40	0,00	0,24	0,24	15,48	56,40	33,50	333,60	4,56
ГП	Булочка	50	5,50	7,50	21,20	93,20	0,18	0,08	0,00	0,00	139,85	0,60	0,04	42,80
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	<i>итого</i>		<i>135,60</i>	<i>80,53</i>	<i>189,20</i>	<i>1144,30</i>	<i>2,98</i>	<i>3,29</i>	<i>0,49</i>	<i>72,53</i>	<i>414,65</i>	<i>103,42</i>	<i>738,71</i>	<i>75,48</i>
	<i>итого за день</i>		<i>176,85</i>	<i>103,36</i>	<i>319,70</i>	<i>2034,28</i>	<i>3,28</i>	<i>14,95</i>	<i>1,97</i>	<i>79,98</i>	<i>671,10</i>	<i>251,37</i>	<i>1028,23</i>	<i>80,88</i>

День 5														
№СР	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			эн/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Горячий завтрак														
56	Салат овощной с яблоком	150	1,80	7,50	15,15	135,00	0,03	2,64	0,05	12,30	63,00	28,50	63,00	0,90
243	Колбаса припущенная	150	7,05	12,15	0,75	140,55	0,00	0,00	0,00	0,00	26,25	15,00	16,00	1,35
139	Капуста тушеная	200	4,00	5,22	3,33	171,22	0,00	0,02^	0,02	34,44	118,00	38,00	80,00	1,60
383	Какао на сгущенном молоке	200	3,30	3,40	21,20	128,60	0,02	0,00	0,04	1,00	124,00	22,00	116,00	0,80
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	0,80	0,80	19,00	91,60	0,02	5,00	0,00	0,00	10,00	53,00	11,60	1,40
гп	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	<i>итого</i>		<i>24,95</i>	<i>30,39</i>	<i>101,43</i>	<i>878,97</i>	<i>0,27</i>	<i>7,66</i>	<i>0,25</i>	<i>47,74</i>	<i>362,05</i>	<i>184,50</i>	<i>373,60</i>	<i>7,33</i>
Горячий обед														
75	Икра свекольная	100	2,33	5,83	12,33	113,67	0,00	5,00	36,17	0,00	1,67	0,08	0,50	0,03
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,70	4,30	121,40	0,00	10,05	0,07	6,00	37,50	25,00	207,50	1,00
228	Рыба(горбуша) припущенная в молоке	150/50	26,70	15,90	0,00	244,50	0,01	0,00	0,12	2,10	192,00	72,90	297,00	1,50
128	Картофельное пюре	200	7,11	3,88	139,44	159,00	0,00	0,43	0,20	7,47	53,55	40,00	112,00	1,39
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,00	0,01	0,02	0,80	7,50	3,60	0,01	0,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	<i>итого</i>		<i>49,64</i>	<i>30,18</i>	<i>235,75</i>	<i>1018,71</i>	<i>0,41</i>	<i>15,61</i>	<i>36,76</i>	<i>16,57</i>	<i>341,52</i>	<i>172,18</i>	<i>726,01</i>	<i>6,40</i>
	<i>итого за день</i>		<i>74,59</i>	<i>60,57</i>	<i>337,18</i>	<i>1897,68</i>	<i>0,68</i>	<i>23,27</i>	<i>37,01</i>	<i>64,31</i>	<i>703,57</i>	<i>356,68</i>	<i>1099,61</i>	<i>13,73</i>

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

День 7

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

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

День 9														
№СР	наименование	масса	пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
			блюда	порции	Б		Ж	У	ккал	А	Е	В1	С	Са
Горячий завтрак														
75	Икра свекольная	100	2,33	5,83	12,33	113,67	0,00	5,00	36,17	0,00	1,67	0,08	0,50	0,03
292	Птица, тушеная в соусе с овощами	150/200	26,50	57,88	26,75	442,00	0,30	15,00	72,38	23,50	3,50	21,08	161,23	1,83
ГП	Вафли	30	2,52	0,55	15,88	80,54	0,02	0,00	0,01	0,00	6,00	27,90	9,00	0,00
гп	Апельсин	200	1,90	13,68	6,84	63,83	0,00	120,00	0,10	0,44	50,00	34,00	20,00	0,60
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30	0,00	0,00	0,00	2,50	104,30	32,80	0,30	0,90
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
гп	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	<i>итого</i>		<i>44,05</i>	<i>82,06</i>	<i>119,20</i>	<i>1005,34</i>	<i>0,52</i>	<i>140,00</i>	<i>108,80</i>	<i>26,44</i>	<i>186,27</i>	<i>143,86</i>	<i>278,03</i>	<i>4,64</i>
Горячий обед														
76	Сельдь слабосоленая	75	15,30	19,80	6,90	267,00	0,2	0,4	63,75	38,25	0,00	19,50	42,00	0,90
82	Борщ со свежей капусты и картофеля	250	8,30	3,20	15,20	1 12,20	0,00	0,82	0,05	0,05	55,00	27,50	197,50	2,15
243	Сосиски,сардельки припущенные	130	6,11	10,53	0,65	121,81	0,00	0,00	0,00	0,00	22,75	13,00	15,60	1,17
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,39	11,22	65,48	336,38	0,01	0,00	0,6	0,10	35,39	7,19	17,36	318,66
14	Масло сливочное (на полив)	10	0,10	8,20	0,10	74,60	0,04	0,03	0,00	0,00	2,40	0,05	0,30	0,02
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,20	0,12	0,04	0,20	28,50	2,60	22,00	1,10
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,07	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,10	0,00	0,04	0,00	10,40	14,00	43,50	0,64
	<i>итого</i>		<i>49,28</i>	<i>54,27</i>	<i>152,13</i>	<i>1211,59</i>	<i>0,45</i>	<i>0,97</i>	<i>63,98</i>	<i>38,60</i>	<i>164,84</i>	<i>97,84</i>	<i>381,76</i>	<i>325,28</i>
	<i>итого за день</i>		<i>93,33</i>	<i>136,33</i>	<i>271,33</i>	<i>2216,93</i>	<i>0,97</i>	<i>140,97</i>	<i>172,78</i>	<i>65,04</i>	<i>351,11</i>	<i>241,70</i>	<i>659,79</i>	<i>329,92</i>

