

СОГЛАСОВАНО:

Генеральный директор
АО «Славянка»

Л.П. Носова
«01» «ноября» 2022 г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ
«СОШ №3»

С.А. Курьина
«01» «ноября» 2022 г



ОСНОВНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

***для общественного питания детей 11-18 лет в организациях, осуществляющих образовательную деятельность
в осенне-зимний сезон***

МИНУСИНСК, 2022 г

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей с 11-18 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	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
182м	Каша пшеничная (жидкая) на молоке	250	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		590	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														
45м	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	100	1,30	8,50	9,63	125,27	0,03	22,83	0,05	3,90	33,23	29,90	14,83	0,70
102м	Суп картофельный с бобовыми	250	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	120	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	180	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		910	30,90	26,53	99,53	786,81	0,96	57,89	0,15	7,10	83,18	202,35	70,07	3,88
полдник														
320, 137	Картофель и овощи, тушенные в соусе (или картофель в молоке)	230	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		1940	60,75	53,56	321,20	1932,13	1,58	173,29	40,22	10,15	375,19	634,45	405,64	61,12

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	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр твердый порционный	20	13,40	13,60	0,00	180,00	0,00	1,40	78,00	0,16	560,00	130,00	28,00	0,52
232к	Омлет натуральный	200	21,08	25,80	3,84	330,26	0,12	0,72	0,46	1,06	157,60	377,20	69,60	8,80
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		460	26,14	26,60	45,04	522,46	0,21	3,62	0,46	1,84	178,05	452,60	90,80	9,67
обед														
50	Салат из свеклы с сыром	100	5,00	8,83	11,40	137,50	0,05	9,00	0,37	173,13	354,33	60,20	42,67	1,93
299м	Суп из овощей со сметаной	250	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	100	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	180	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 из 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		890	29,20	36,41	103,64	881,10	0,36	24,31	66,04	176,08	436,29	415,90	204,66	8,42
полдник														
209	Яйцо отварное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	2,10	0,00	0,00	0,00	22,00	3,00	4,80	1,00
КП	Суп с рыбными консервами (сайра натуральная в	250	7,80	7,30	8,10	186,00	0,11	15,50	0,21	0,27	15,60	86,27	23,80	0,80
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	15,40	12,30	36,00	372,60	2,25	15,70	0,21	0,66	54,00	137,50	45,80	3,88
Всего за день		1930	47,00	49,11	152,24	1972,00	2,66	40,01	66,25	177,13	496,49	579,50	258,86	12,68

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
371	Гренка в яично-молочной смеси	100	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	250	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 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	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		710	16,94	15,31	124,60	695,40	0,34	114,00	192,88	1,94	158,00	233,73	114,77	54,71
обед														
42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	2,00	6,00	15,20	123,00	0,01	15,00	30,25	0,15	28,75	170,63	30,25	1,13
113/114	Суп- лапша домашняя	250	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	280	17,10	7,80	21,00	223,00	0,30	22,00	48,23	0,23	20,50	87,60	35,00	2,30
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		890	26,58	20,10	96,60	674,60	0,39	38,60	78,80	11,59	240,85	500,91	91,77	9,23
полдник														
154,834	Сырники из творога запеченные (или запеканка, или вареники ленивые) соусом шоколадным	200	18,30	2,76	22,00	183,00	166,00	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
ГП	Сок фруктовый	200	3,8	0,45	24,9	113	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		430	24,50	3,61	59,50	359,60	166,04	2,90	0,00	1,23	25,50	103,21	33,43	1,47
Всего за день		1910	53,48	24,11	2219,01	1097,80	166,48	41,50	78,80	13,21	272,55	630,22	133,60	11,08

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	30	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"	250	18,75	8,00	39,25	270,88	8,25	1,13	40,00	1,08	255,75	39,43	20,76	1,63
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	39,85	25,50	80,15	674,98	8,33	3,03	118,10	2,02	896,49	266,63	65,76	3,51
обед														
53	Салат из свеклы зеленым горошком	100	5,00	8,83	11,40	137,50	0,05	9,00	0,37	173,13	354,33	60,20	42,67	1,93
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	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	110	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	180	3,12	4,68	12,78	133,00	0,14	5,15	0,02	0,15	40,28	82,41	27,94	1,00
473к	Напиток из смородины	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		900	36,95	42,51	91,56	900,59	0,50	22,91	66,31	177,61	485,38	398,14	157,83	7,99
полдник														
118	Запеканка манная со свежими яблоками (или изюмом)	200	4,85	4,16	28,35	163,8	0,12	0,00	0,00	0,84	11,25	53,91	20,63	0,98
ГП	Молоко сгущенное	15	0,19	1,31	8,16	48,15	0,02	0,39	11,10	0,03	42,60	37,95	3,90	0,03
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	7,54	5,87	64,11	335,55	0,18	0,59	11,10	1,26	70,25	140,09	41,73	3,09
Всего за день		1870	84,34	73,88	235,82	1911,12	9,02	26,53	195,51	180,89	1452,12	804,86	265,32	14,59

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
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
224	Запеканка из творога с морковью с молочным соусом	200	32,04	17,46	60,84	324,54	0,71	0,60	0,04	0,03	166,32	196,10	28,44	0,64
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		470	36,99	25,51	101,17	577,74	0,80	0,80	40,04	0,91	190,12	273,43	54,08	3,12
обед														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2,00	6,00	15,20	123,00	0,01	15,00	30,25	0,15	28,75	170,63	30,25	1,13
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	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	120	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	180	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		910	26,43	24,76	107,58	761,99	0,51	35,20	95,89	1,57	172,53	444,00	116,26	3,61
полдник														
ГП	Рагу из кабачков	100	1,83	8,83	7,66	119,00	0,00	7,00	2,30	6,62	41,00	97,13	3,50	0,66
204,206	Макароны отварные с сыром, или макароны с яйцом	200	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	9,79	12,83	88,36	509,60	0,04	10,00	172,18	7,38	110,85	279,23	16,32	2,55
Всего за день		1790	73,21	63,10	297,11	1950,50	1,35	46,00	308,11	9,86	473,50	996,66	186,66	9,28

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	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 "Дружба" (вязкая) на молоке	250	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
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		620	15,22	19,51	118,32	686,46	0,32	17,00	40,05	1,05	160,07	280,71	195,72	54,46
обед														
57	Салат из фасоли с овощами	100	8,75	5,64	22,23	174,67	0,20	1,60	0,00	0,83	61,98	214,86	41,38	4,84
113/114	Суп- лапша домашняя	250	2,60	5,50	13,40	113,80	0,00	0,80	0,22	0,26	89,60	136,46	4,86	2,52
274	Зразы рубленые с яйцом и луком с соусом сметанно-томатным	100	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	180	6,74	4,99	33,14	207,92	0,16	0,00	0,02	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58
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		890	35,23	27,23	135,97	999,97	0,63	106,28	43,99	3,26	209,84	784,74	200,69	15,00
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
121	Суп молочный с вермишелью	250	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		440	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		1950	62,03	58,73	328,15	2135,77	1,19	124,85	107,06	5,47	533,06	#####	470,62	73,34

7 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
209	Яйцо отварное	50	5,10	4,60	0,30	63,00	2,10	0,00	0,00	0,00	22,00	3,00	4,80	1,00
59	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	250	9,30	5,70	39,00	244,50	0,00	0,60	29,40	2,10	124,50	65,10	0,20	0,50
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
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 завтрак		660	21,04	11,51	121,60	662,70	2,33	113,10	29,40	3,64	177,40	122,58	81,69	55,31
обед														
45м	Салат из квашенной капусты капусты с брусникой	100	1,30	8,50	9,63	125,27	0,03	22,83	0,05	3,90	33,23	29,90	14,83	0,70
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	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	280	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		890	31,58	32,82	84,93	1035,77	0,94	68,13	0,25	5,11	132,82	372,84	95,79	5,21
полдник														
150	Зразы картофельные	200	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	Пирожок печеный 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
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		2020	84,19	77,36	269,42	2363,66	3,57	183,32	30,15	10,95	619,99	1102,68	381,43	71,60

8 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	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	210	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		550	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														
75	Икра свекольная	100	1,67	7,28	10,30	118,00	0,03	6,22	0,02	2,77	34,43	46,73	21,85	0,13
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	2,59	7,60	20,47	150,00	0,11	7,56	0,21	0,27	49,57	86,27	29,68	1,05
281м	Котлеты, биточки, шницели мясные с соусом сметанно- томатным	100	8,03	13,98	13,38	210,53	0,06	0,36	26,00	0,61	52,90	98,20	22,31	1,10
309м	Макаронные изделия отварные	180	4,33	2,40	25,79	143,15	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	0,64
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		890	21,88	32,06	116,92	834,56	0,33	14,14	26,24	5,09	152,32	312,73	96,41	3,68
полдник														
224	Вареники ленивые с молочным соусом	200	32,04	17,46	60,84	324,54	0,71	0,60	0,04	0,03	166,32	196,10	28,44	0,64
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	33,84	18,00	96,69	492,34	0,84	100,60	0,04	1,07	182,22	233,91	42,34	1,73
Всего за день		2590	91,45	100,27	404,06	2677,46	1,67	132,98	92,92	12,50	610,01	1072,25	303,32	26,72

9 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
15м	Сыр (порциями)	30	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 кукурузная с маслом сливочным	260	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		550	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														
71м	Салат картофельный с сельдью	100	1,51	2,61	0,00	45,20	0,03	4,56	0,02	0,79	7,54	28,10	9,59	0,30
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,20	6,20	29,00	193,50	0,20	9,30	0,22	0,26	28,30	136,46	65,00	4,60
321	Капуста тушеная с мясом	280	42,62	15,47	10,62	359,36	0,06	5,38	26,00	0,61	92,33	52,83	59,32	1,06
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		890	54,27	25,08	81,73	787,05	0,38	19,24	91,60	2,48	146,97	279,91	154,07	6,96
полдник														
161	Рулет или запеканка картофельная с овощами в	200	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	Сок фруктовый	200	3,8	0,45	24,9	113	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	23,20	4,40	0,11
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		420	37,36	18,07	95,46	485,14	0,73	3,50	0,04	0,25	178,37	232,30	35,64	0,97
Всего за день		1860	112,20	55,66	258,88	1791,88	1,24	24,72	131,19	5,68	692,96	835,71	317,91	10,29

10 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	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	200	8,00	14,30	8,50	194,50	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	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		570	14,61	22,48	78,18	550,70	0,14	15,50	209,88	1,25	87,25	211,27	78,25	54,79
обед														
71	Винегрет овощной	100	1,31	9,96	4,93	128,00	0,38	6,66	0,18	0,00	17,53	383,38	158,63	0,66
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	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	Шницель рыбный из минтая	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
312	Пюре картофельное	180	3,12	4,68	12,78	133,00	0,14	5,15	0,02	0,15	40,28	82,41	27,94	1,00
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		890	26,48	25,75	67,09	667,59	0,72	23,11	100,63	2,57	133,67	750,93	239,63	5,30
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	250	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 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		510	11,82	12,27	87,61	519,34	0,34	101,37	23,02	1,92	161,45	125,32	68,31	2,73
Всего за день		2680	79,39	86,25	299,97	2405,22	1,93	163,09	434,16	8,31	516,04	1838,45	625,82	68,12

11 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	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	210	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		550	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	100	1,51	2,61	0,00	45,20	0,03	4,56	0,02	0,79	7,54	28,10	9,59	0,30
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	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	Котлета из филе птицы в сметанном соусе	100	18,67	8,33	6,48	177,27	0,05	2,70	0,05	0,22	53,22	95,09	19,15	1,12
171м	Каша гречневая рассыпчатая	180	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		890	33,96	24,25	94,78	759,19	0,39	26,28	0,41	12,68	244,69	450,77	181,69	8,88
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		1910	62,98	49,93	242,77	1784,82	0,77	38,03	118,58	15,48	889,81	915,50	311,49	17,30

12 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр твердый порционный	20	13,40	13,60	0,00	180,00	0,00	1,40	78,00	0,16	560,00	130,00	28,00	0,52
182М	Каша пшеничная (жидкая) на молоке	250	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		600	31,21	28,96	117,89	832,36	0,31	16,00	78,15	1,11	779,16	429,51	219,48	55,45
обед														
ГП	Икра (овощная)кабачковая консервированная	100	1,83	8,83	7,66	119,00	0,00	7,00	2,30	6,62	41,00	97,13	3,50	0,66
150к	Суп картофельный с рыбными консервами	250	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	280	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		930	28,37	22,44	112,88	779,53	0,56	140,16	50,76	8,59	94,08	304,78	78,24	5,01
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
121	Суп молочный с гречневой крупой	250	4,70	7,90	17,30	159,20	0,11	1,30	23,00	0,03	125,90	39,25	38,06	0,88
ГП	Сок фруктовый	200	3,8	0,45	24,9	113	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	15,28	12,44	83,76	502,34	0,24	4,27	23,02	1,16	161,00	146,31	69,81	2,29
Всего за день		2040	74,86	63,84	314,53	2114,23	1,12	160,43	151,93	10,86	1034,24	880,60	367,53	62,75