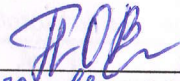


Согласовано:
Зам. Директора по УВР


Пугачева О.В.
«30» 2022года

Утверждаю:
Директор ГБПОУ РК
«Евпаторийский индустриальный
техникум»
Путинцева Н.Е.
«30» 2022года



Перспективное 10 дневное меню для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обучающихся и воспитывающихся в государственных образовательных организациях Республики Крым

Зима - весна

15 лет и старше (юноши)

5- ти разовое питание

Постановление Совета Министров РК от 25.12.2020г № 856

СанПин 2.3/2.43590-20(приложение1, таблица 3)

Меню разработала:



шеф-повар Лисовая М.В.

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 15 лет и старше (сироты)

№ рецеп	Прием пищи	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
197	Горошек консервированный отварной	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	10	20	0,2	20	62	21	0,7
210	Омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	125,5	0,54	39,86	87,3	6,24	1,02
177	Каша рисовая с изюмом	250	6,09	10,9	47,99	315	0,07	0,96	54,8	68,2	137,99	167,24	39,53	0,87
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	72	0	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,5	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152	124	21,3	0,47
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			31,6	38,4	134,6	1000,6	1,15	12,78	316,7	69,04	558,25	653,54	127,57	5,1
Второй завтрак														
338	Фрукты свежие (яблоки)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Всего:			1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Обед														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	4,11	11,5	14,3	169	0,135	12,55	29,7	0,045	29,34	97,86	36,19	1,35
241	Говядина отварная в суп	20	3,5	2,8	0,4	40,75	0,007	0,002	2,52	0,1	5,7	28,5	3,85	0,4
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (прокипяченной)	300/10	2,1	6,01	16,1	140,4	0,09	11,01	0	2,8	50,3	78,9	35,7	1,6
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,89	221	0,03	0,69			16,36	128,36	16,83	1,8

271	Каша гречневая	160	8,7	11,6	48,9	280	0,2	0	40	0,49	26,2	209	139	4,6
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Пр.	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,6	52,2	232	1,09	0	0	0	20	64	14	0,89
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			43,9	49,8	177,3	1270,95	1,642	28,252	72,22	3,635	176,9	682,62	275,57	14,59
Полдник														
218	Вареники ленивые с сахаром	160	21,6	12,7	36,16	353,5	0,076	0,57	85,09	0,33	141,68	203,64	24,44	0,58
386	Ряженка (т/п)	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
Всего:			27,4	17,7	44,56	455,5	0,116	1,17	125,1	0,33	389,68	387,64	52,44	0,78
Ужин														
63	Салат из из моркови с курагой	150	2,55	2,08	24,77	127,95	0,014	2,85	0	0,42	62,1	95,18	66,55	1,49
	Шницель натуральный рыбный	100/5	10,1	7,95	7,73	142,5	0,05	2,66	35,6	3,61	101,3	149,8	41,36	35,6
128	Картофельное пюре с маслом	310	5,5	12,8	36,79	247,05	0,25	32,68	70	0,5	60,76	155,87	50	1,82
Пр	Пряник	60	4,4	6	22,8	243	0,06	0	0	0	0,72	49,4	18	0,9
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			30,8	29,9	153,5	1037,5	1,264	38,19	70	4,53	254,88	560,25	208,41	41,63
Итого:			135	137	539,4	3905,55	4,232	110,39	584	78,735	1436,71	2332,05	699,99	69

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 15 лет и старше (сироты)

№ рецептур	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(мг)				минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/20	20,5	15,48	39,2	376	0,084	0,066	91		273,82	301,22	37,18	0,9
121	Суп молочный с манной крупой	250	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0,5	133,77	118,19	20,3	0,57
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,7	90	14	0,13
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			38,1	37,12	149,12	1070,6	1,094	2,536	209	0,5	565,69	622,41	103,98	3,44
Второй завтрак														
338	Фрукты свежие (яблоки)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Всего:			1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Обед														
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	0,03	70	2,5	0	21,2	81,7	10,3	0,41
104	Суп с мясными фрикадельками	346	3	3,8	21,05	145	0,16	15,1	0	1,74	40,6	98,8	40,5	1,5
258	Мясо духовое	322	32,6	36,3	30,6	468	0,2	10,7	0	6,26	64,2	426	84,1	7,2
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Пр.	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,6	52,2	232	1,09	0	0	0	20	64	14	0,89
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			51,6	47,94	147,99	1119,8	1,57	99,8	2,5	8,2	175	746,5	178,9	13,95
Полдник														
422	Булочка «Ванильная»	75	5,93	6,09	33,36	212,25	2,45	0	10,5	1,3	16,8	57,45	21,3	1,05
386	Простокваша (т/п)	200	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
Всего:			11,7	11,09	41,56	313,25	2,51	1,6	50,5	1,3	252,8	249,45	53,3	1,25
Ужин														
52	Овощи отварные свекла	150	2,11	9,02	12,39	139,2	0,03	9,98	0	2,42	53,2	60,95	31,04	1,99
294	Котлета куриная	110	17,4	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8	0,23	59,78	80	22,2	3,62
ПР	Печенье	30	3	22,8	121,5	0,03	0	0	0	36	24,9	9	0,45	0,95
171	Каша пшеничная	160	5,6	7,89	32,18	219	0,1	0	40	0,23	52,3	171,07	26	2,51
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36

Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,02
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	0,67
Всего:			36,5	57,49	259	983,23	1,22	13,71	93,8	38,89	234,38	435,42	114,59	10,12
Итого:			139	154,8	627,07	3627,9	6,454	147,6	355,8	50,09	1284,87	2101,78	486,77	35,66

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 15 лет и старше (сироты)

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
70	Помидоры консервированные	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5	0	0,1	10	35	15	0,8
204	Макароны отварные с сыром	155	10,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,22	151,2	1,07	295,2	202,08	20,3	1,23
121	Суп молочный с пшеном	250	3,71	4,46	7,68	89	0,04	0,82	33	0,02	159,5	113	17,6	0,15
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,5	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152	124	21,3	0,47
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			27,7	32,3	124,4	905	1,08	13,12	248,6	1,19	649,1	587,08	106,7	4,49
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
338	Фрукты свежие (яблоки)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Всего:			2,2	1,2	49,6	225,8	0,08	34	0	1,4	71	62	44	9,7
Обед														
67	Винегрет	150	1,68	12,1	8,75	150,12	0,05	11,56	-	0,42	37,48	51,92	23,43	0,99
241	Говядина отварная в суп	20	3,5	2,8	0,4	40,75	0,007	0,002	2,52	0,1	5,7	28,5	3,85	0,4

96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной (прокипяченной)	300/10	2,42	6,1	14,3	128,7	0,11	10,05	0	2,82	35,04	68,07	29,01	1,11
268	Шницель из говядины	110	16,5	24,2	14,32	344	0,08	0,34	44,8		43,14	188,4	55,78	2,8
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,5	0,045	25,62	0		88,13	61,04	31,28	1,25
355	Кисель из кураги	200	0,8	0,06	32,7	154,6	0,02	0,4	0	1,1	31,2	25,3	18,3	0,55
Пр.	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,6	52,2	232	1,09	0	0	0	20	64	14	0,89
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			37,9	51,9	156,8	1268,67	1,472	47,972	47,32	4,44	275,69	549,23	197,65	9,14
Полдник														
386	Ряженка (т/п)	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
410	Ватрушка с творогом	80	9,2	5,4	29,1	202	0,08	0,04	34	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
Всего:			15	10,4	37,5	304	0,12	0,64	74	0,96	298,8	274,2	49,6	1,1
Ужин														
70	Огурец консервированный	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,4	23	24	14	0,6
259	Жаркое по-домашнему	325	30	33,5	30,6	547,8	0,22	12,5	0	5,7	56,5	382	78,7	7,1
Пр	Вафли	40	2,2	3	22,8	121,5	0,03	0	0	0	36	24,9	9	0,45
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			41,5	44,9	131,9	1084,3	1,16	18,83	40	6,11	162,1	548,3	136,6	10,35
Итого:			124	141	500,2	3787,77	3,912	114,56	409,9	14,1	1456,69	2020,81	534,55	34,78

День: четверг

Неделя: Первая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 15 лет и старше (сироты)

№ рецеп	Прием пищи	Масса порции	Пищевые			Энергет ическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак															
66	Салат из моркови с изюмом	150	0,4	0,05	0,85	5	0,03	1,75	0	0,1	11,5	12	7	0,3	
209	Яйцо отварное	40	5,8	4,6	0,28	63	0,06	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	
120	Суп молочный с макаронами	250	5,47	4,74	17,9	150	0,09	0,82	33	0,37	163	136,8	26,6	0,65	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02	
15	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	72	0	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,7	90	14	0,13	
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67	
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15	
Всего:			27,8	26,2	96,57	733,6	1,11	4,01	245	0,81	530,6	528,6	91,9	4,12	
Второй завтрак															
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
338	Фрукты свежие (яблоки)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9	
Всего:			1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9	
Обед															
70	Помидор консервированный	100	1,12	0,1	3,5	20	0,7	10,5	0	0,4	10	35	15	0,8	
102	Суп картофельный с фасолью	300	6,58	6,32	19,8	177,9	0,2	6,9	0	2,9	51,2	105,7	42,6	2,46	
241	Говядина отварная в суп	20	3,5	2,8	0,4	40,75	0,007	0,002	2,52	0,1	5,7	28,5	3,85	0,4	
229	Рыба припущенная в молоке	125/50	17,1	5,07	4,28	308	0,24	1,8	16,42	5,01	68,9	256,54	47,5	1,9	
128	Картофельное пюре	310	6,51	19,2	37,77	363	0,3	37,38	105	0,4	87,48	182,76	57,54	2,16	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0,5	32,4	23,4	17,4	0,69	
Пр.	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,6	52,2	232	1,09	0	0	0	20	64	14	0,89	
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15	
Всего:			45,3	29,7	172,3	1377,45	2,617	57,302	123,9	9,31	290,68	757,9	219,89	10,45	
Полдник															
ПР	Печенье	30	3	22,8	121,5	0,03	0	0	0	36	24,9	9	0,45	0,95	
386	Простокваша (т/п)	200	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2	

Всего:			8,8	27,8	129,7	101,03	0,06	1,6	40	36	260,9	201	32,45	1,15
Ужин														
132	Фасоль консервированная отварная	100	3,37	3,74	6,22	72	0,05	11,3	20	24,3	27,48	71,59	23,47	0,81
234	Котлета рыбная (минтай (молоко))	100	13	15,5	15,89	256	0,08	0,66	45,4		74,28	188,46	41,5	1,48
143	Рагу из овощей	300	5,2	33,1	21,3	429,4	0,18	37,8	139,1	3,85	112,3	136	49,1	1,8
Пр	Сырники с морковью	160	2,2	3	22,8	121,5	0,03	0	0	0	36	24,9	9	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,6	56	0	0,27	0	0,03	12,6	3,9	2,3	0,49
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			32,2	56,4	141,3	1211,9	1,23	50,03	204,5	28,18	292,66	534,85	157,87	6,85
Итого:			115	141	569,2	3564,98	5,077	142,94	613,4	75,5	1431,84	2070,35	538,11	29,47

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 15 лет и старше (сироты)

№ рецеп	Прием пищи		Масса порции	Пищевые			Энергет ическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
288	Птица отварная		80/5	49,9	23,5	25,82	328	0,04	2,36	98,2	0,02	56	167	20,28	1,9
128	Картофельное пюре		310	7,5	18,9	34,3	349,09	0,27	33,9	130	0,54	86,1	70,7	189,6	53,5
121	Суп молочный с пшеном		250	3,71	4,46	7,68	89	0,04	0,82	33	0,02	159,5	113	17,6	0,15
14	Масло сливочное		10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	Сыр твердый		20	4,6	5,9	0	72	0	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
382	Какао с молоком		200	4,07	3,54	17,5	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152	124	21,3	0,47
Пр.	Хлеб пшеничный		75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15

Всего:			65,1	51,8	73,8	773,09	8,35	46,08	271,2	11,58	313,6	363,7	241,48	70,55
Второй завтрак														
338	Фрукты свежие (яблоки)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Всего:			1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Обед														
75	Свекла отварная	150	3,79	0,16	36,59	296,48	0,04	9,07	0		94,75	97,48	48,23	2,72
288	Курица отварная в суп	20	5,87	6,45	0,12	82	0,01	0,55	24,5	0,25	14	41,7	5,07	0,47
113	Суп лапша домашняя	300	6	7,58	14,9	220,28	0,11	0,6	30		45,34	83,98	23,54	1,42
261	Сердце , тушенное в соусе	100/50	3,87	12,3	4	228,15	0,31	45,8	8855	20	31,36	347,49	21,16	7,43
305	Рис припущенный	150	3,63	4,2	36,6	199,9	0,02	0	0	0,26	2,41	60,6	19	0,51
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Пр.	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,6	52,2	232	1,09	0	0	0	20	64	14	0,89
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			34,1	31,8	186,9	1446,61	1,67	60,02	8910	20,71	236,86	771,25	161	17,39
Полдник														
386	Ряженка (т/п)	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
222/32 6	Пудинг творожный с молочным соусом	140	18,1	14,1	46,1	386	0,1	0,62	83,4	0,62	254,02	281	37,7	1,14
Всего;			23,9	19,1	54,5	488	0,14	1,22	123,4	0,62	502,02	465	65,7	1,34
Ужин														
71	Овощи натуральные консервированные (огурец)	120	0,84	0,12	2,28	14,4	0,05	5,88	0	0,12	20,4	36	16,8	0,6
235	Шницель натуральный рыбный	105	10,1	7,95	7,73	142,5	0,05	2,66	35,6	3,61	101,3	149,8	41,3	35,6
145	Картофель оварной с маслом	310	6,15	21,1	42,1	390	0,3	35,8	24	8,4	66,3	169,3	57,3	2,4
ПР	Печенье	30	2,2	3	22,8	121,5	0,03	0	0	0	36	24,9	9	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,6	56	0	0,27	0	0,03	12,6	3,9	2,3	0,49
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			27,8	40,5	150,1	1067,4	1,32	44,61	99,6	12,16	269	496,9	159,2	41,38

Итого:		152	144	494,7	3916,1	11,54	181,93	9404	46,27	1378,48	2144,85	663,38	137,56
---------------	--	------------	------------	--------------	---------------	--------------	---------------	-------------	--------------	----------------	----------------	---------------	---------------

День: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 15 лет и старше (сироты)

№ рецеп	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет ическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	108	10	17,8	1,89	208,5	0,07	0,18	233,6	0,54	73,8	162,5	11,6	1,89
197	Горошекконсервированный отварной	50	4,52	0,02	11,6	68,6	0,16	0	0	0,15	30,9	70,2	20,5	1,56
121	Суп молочный с кукурузной крупой	250	3,71	4,46	7,68	89	0,04	0,82	33	0,02	159,5	113	17,6	0,15
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,5	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152	124	21,3	0,47
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	72	0	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			26,3	30,8	44,67	491,7	8,32	11,58	301	11,71	428,2	482,7	85	19,07
Второй завтрак														
338	Фрукты свежие (яблоки)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Всего:			1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Обед														
27	Салат из картофеля с зеленым горошком	150	1,65	9,11	5,61	111,15	0,08	86,19	0	1,43	34,05	33,4	23,4	1,16
104	Суп с мясными фрикадельками	342	3	3,8	21,05	145	0,16	15,1	0	1,74	40,6	98,8	40,5	1,5
228	Рыба припущенная в молоке	100	12,2	6,8	2,85	121,3	0,13	1,13	10,9	3,69	51,9	0,52	21,09	10,9

128	Картофельное пюре с яйцом	300	7,5	18,9	34,3	349,09	0,27	33,9	130	0,54	86,1	70,7	189,6	53,5
389	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
Пр.	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,6	52,2	232	1,09	0	0	0	20	64	14	0,89
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			34,9	40,2	170,9	1197,94	1,84	140,32	140,9	7,8	287,65	353,42	328,59	69,9
Полдник														
389	Кефир(т/п)	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком(т/о)	140	20,5	15,5	39,2	283	0,084	0,66	91	100,82	273,8	301,2	37,1	0,9
Всего:			26,3	20,5	47,2	383	0,164	2,06	131	100,82	513,8	481,2	65,1	1,1
Ужин														
45	Салат из свеклы отварной	150	1,96	4,87	9,69	90,6	0,03	25,6	0	12,58	37,4	42,4	22,6	0,69
272	Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки)	300	20,8	26,5	48,2	524	0,12	186,3	45,4	3,9	68,2	255,6	93,6	13,3
ПР	Печенье	30	2,2	3	22,8	121,5	0,03	0	0	0	36	24,9	9	0,45
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			33,3	35,4	157,3	1075,1	1,07	214,73	45,4	16,49	185,8	437,3	160,1	16,62
Итого:			95,7	97,2	404,9	2797,04	3,134	387,11	317,3	126,31	1044,25	1319,92	589,79	94,52

День: Воскресенье

Неделя: Первая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 15 лет и старше (сироты)

№ рецеп	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
243	Птица отварная	110	11,1	31,1	0,5	328	0,16	0	40	0,5	37	162	20	1,8
71	Овощи натуральные консервированные(помидор)	100	0,35	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	10	13	10	0,45
183	Каша молочная жидкая из гречки	250	10,8	15,4	41,8	295	0,25	1,95	77,6	0,46	218,5	292,5	118,1	3,41
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,7	90	14	0,13
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			26,3	51,6	50,2	641	8,44	19,7	127,6	12,31	277,5	480,5	162,1	20,66
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Всего:			1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Обед														
75	Икра морковная	150	3,02	0,15	30,83	136,8	0,06	6,33	0	24,3	69,8	91,39	48,37	1,51
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,12	5,94	9,48	107,7	0,069	8,93	0	2,1	59,1	58,8	26,55	0,99
241	Говядина отварная в суп	20	3,5	2,8	0,4	40,75	0,007	0,002	2,52	0,1	5,7	28,5	3,85	0,4
296/32 8	Котлеты рубленые из кур с соусом молочным	100/30	12,4	16,4	13,09	249,6	0,18	1,1	105	0,63	102,4	104,5	22,7	37,7
302	Каша пшеничная	160	6,6	5,7	37,8	229,5	0,17	0	0	0,2	16,6	134,4	47,3	1,55
355	Кисель из кураги	200	0,8	0,06	32,7	154,6	0,02	0,4	0	1,1	31,2	25,3	18,3	0,55
338	Фрукты свежие (яблоки)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Пр.	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,6	52,2	232	1,09	0	0	0	20	64	14	0,89
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			39,5	33,4	228,2	1394,95	1,726	46,762	107,5	29,63	376,8	616,89	239,07	51,64
Полдник														
386	Ряженка (т/п)	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
421	Сдоба обыкновенная	100	7,7	4,7	47,1	262	0,14	0	26	1,38	22	74	29	1,3

Всего:			13,5	9,7	55,5	364	0,18	0,6	66	1,38	270	258	57	1,5
Ужин														
75	Икра морковная	120	2,4	0,12	24,6	109,4	0,05	5,06	0	24,3	55,8	73,1	38,69	1,2
259	Жаркое по - домашнему	325	30	33,5	30,6	547,8	0,22	12,5	0	5,7	56,5	382	78,7	7,1
Пр	Пряник	60	4,4	6	22,8	243	0,06	0	0	0	72	49,8	18	0,9
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			45,2	40,6	154,7	1239,2	1,22	20,39	0	30,01	228,5	619,3	170,29	11,38
Итого:			99,2	83,7	458,6	3082,95	3,146	71,752	173,5	61,22	889,3	1508,19	474,36	67,32

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория 15 лет и старше (сироты)

№ рецеп	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет ическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
197	Горошек консервированный отварной	100	4,52	0,02	11,6	68,6	0,16	0	0	0,15	30,9	70,2	20,5	1,56
211	Омлет с сыром	115	13,7	22,5	1,95	266,4	0,07	0,24	278,3	0,55	200,4	239,3	16,7	2,1
121	Суп молочный с кукурузной крупой	250	3,71	4,46	7,68	89	0,03	0,82	33	0,02	159,5	113	17	0,15
15	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	72	0	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,7	90	14	0,13
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15

Всего:		38	43,8	98,77	939,6	1,19	2,5	423,3	0,82	724,9	725,5	107,7	5,98	
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
Всего:		0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8	
Обед														
70	Помидор консервированный	100	1,12	0,1	3,5	20	0,7	10,5	0	0,4	10	35	15	0,8
84	Борщ с фасолью и картофелем	300/10	4,27	6,14	17	153,3	0,11	8,04	0	2,9	8,04	119,4	41,34	2,07
241	Говядина отварная в борщ	20	3,5	2,8	0,4	40,75	0,007	0,002	2,52	0,1	5,7	28,5	3,85	0,4
234	Котлета рыбная с маслом(минтай), (молоко)	110	13	15,5	15,98	256	0,08	0,66	45,4	12,7	74,28	188,46	41,5	1,48
128	Картофельное пюре	310	7,5	18,9	34,3	349,09	0,27	33,9	130	0,54	86,1	70,7	189,6	53,5
355	Кисель из кураги	200	0,8	0,06	32,7	154,6	0,02	0,4	0	1,1	31,2	25,3	18,3	0,55
338	Фрукты свежие (яблоки)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Пр.	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,6	52,2	232	1,09	0	0	0	20	64	14	0,89
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:		41,3	45,8	207,8	1449,74	2,407	83,502	177,9	18,94	307,32	641,36	381,59	67,74	
Полдник														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком(т/о)	140	20,5	15,5	39,2	378	0,084	0,66	91	100,82	273,8	301,2	37,1	0,9
386	Ряженка (т/п)	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
Всего:		26,3	20,5	47,6	480	0,124	1,26	131	100,82	521,8	485,2	65,1	1,1	
Ужин														
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	150	2,77	9,06	27,09	201	0,045	8,25	0	4,9	7,65	88,95	46,2	2,49
256	Мясо тушеное	100	15,2	17,3	2,56	225	0,03	0,18	0	2,61	21,2	159,3	23,06	2,45
171	Каша гречневая	160	8,85	9,5	39,8	280	0,21	0	40	0,5	26,3	210	140	4,7
Пр	Вафли	40	2,2	3	22,8	121,5	0,03	0	0	0	36	24,9	9	0,45
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15

Всего:		37,4	39,9	168,9	1166,5	1,205	11,26	40	8,02	135,35	597,55	253,16	12,27
Итого:		144	150	555,7	4172,24	4,966	102,52	772,2	129	1729,37	2473,61	825,55	87,89

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 15 лет и старше (сироты)

№ рецеп	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
63	Салат из моркови с курагой	150	1,89	0,2	33,41	142,95	0,09	6,04	0	0,5	47,55	84,03	50,04	1,37
209	Яйцо отварное	40	5,8	4,6	0,28	31,5	0,03	0	100	24	22	76,8	4,8	1
121	Суп молочный с гречкой	200	9,09	13	45,16	335	0,21	1,64	65,2	0,22	183,88	245,75	99,23	2,9
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,5	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152	124,5	21,3	0,47
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			24,9	26,3	102,4	635,05	8,38	18,26	199,6	35,72	417,43	544,08	189,37	20,74
Ворой завтрак														
338	Фрукты свежие (яблоки)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Всего:			1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Обед														
70	Овощи консервированные (огурец)	150	0,48	0,06	0,102	6	0,012	2,1	0	0,24	13,8	14,2	8,4	0,36
288	Птица отварная	20	23,5	25,8	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56	167	20,28	1,9
106	Суп картофельный с макаронами	300	3,16	4	22,16	152,6	0,17	15,9	0	1,83	34,8	102,3	42,2	1,58
268	Котлета из говядины	110	16,5	24,2	14,32	344	0,08	0,34	44,8	12,2	43,14	188,8	55,182,8	0,88

143	Рагу из овощей	300	5,2	33,1	21,3	429,4	0,18	37,8	139,1	3,85	112,3	136	49,1	1,8
389	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
Пр.	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,6	52,2	232	1,09	0	0	0	20	64	14	0,89
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			59,3	88,7	165,5	1731,4	1,682	62,5	282,1	19,54	335,04	758,3	173,98	9,36
Полдник														
386	Простокваша (т/п)	200	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
399	Блинчики с джемом	115	5,68	3,02	37,67	201	0,11	0,12	19,9	2	24,69	69,68	21,45	1,22
Всего:			11,5	8,02	45,87	302	0,17	1,72	59,9	2	260,69	261,68	53,45	1,42
Ужин														
70	Помидор консервированный	100	1,12	0,1	3,5	20	0,7	10,5	0	0,4	10	35	15	0,8
226	Рыба отварная	100	18,7	7,8	0,9	148	0,06	0,68	47,8	1,22	55,6	188,6	25,6	0,64
148	Котлета картофельная	300	8,4	22	45,9	456	0,27	8,4	72	6,3	38,9	192,4	62,2	2,05
ПР	Печенье	30	2,2	3	22,8	121,5	0,03	0	0	0	36	24,9	9	0,45
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,6	56	0	0,27	0	0,03	12,6	3,9	2,3	0,49
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			38,9	41,2	148,3	1144,5	1,95	19,85	159,8	7,95	185,5	557,8	146,6	6,27
Итого:			136	166	491,4	3953,95	12,242	132,33	701,4	66,41	1255,66	2169,86	599,4	44,69

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 15 лет и старше (сироты)

№	Прием пищи	Масса	Пищевые	Энергет	Витамины(мг)	Минеральные вещества (мг)
---	------------	-------	---------	---------	--------------	---------------------------

рецеп	Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ищеская	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
70	Помидор консервированный	100	1,12	0,1	3,5	20	0,7	10,5	0	0,4	10	35	15	0,8
288	Птица отварная	80/5	23,5	25,8	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56	167	20,28	1,9
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,5	0,045	25,62	0		88,13	61,04	31,28	1,25
15	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	72	0	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,5	40	0	240	180	28	0,2
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			46,4	50,6	87,02	985,5	1,755	41,12	230,2	1,52	602,53	656,04	134,06	6,19
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
Всего:			0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
Обед														
75	Свекла отварная	150	3,79	0,16	36,59	296,48	0,04	9,07	0		94,75	97,48	48,23	2,72
102	Суп картофельный с горохом	300	6,58	6,3	19,8	177,9	0,27	6,9	0	2,9	51,2	105,4	42,6	0,4
241	Говядина отварная в суп	20	3,5	2,8	0,4	40,75	0,007	0,002	2,52	0,1	5,7	28,5	3,85	0,4
265	Плов с говядиной	200	30	33,5	30,6	547,8	0,22	12,5	0	5,7	56,5	382	78,7	7,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0,5	32,4	23,4	17,4	0,69
338	Фрукты свежие (яблоки)	30	1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Пр.	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,6	52,2	232	1,09	0	0	0	20	64	14	0,89
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			55,6	45,2	223,3	1671,73	1,767	59,192	2,52	10,4	332,55	810,78	262,78	20,25
Полдник														
386	Простокваша (т/п)	200	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
426	Полоска песочная	50	6,6	14,4	41,13	320	4,71	0,04	1,39	0,6	21,3	76,8	28,2	1,39
Всего:			12,4	19,4	49,33	421	4,77	1,64	41,39	0,6	257,3	268,8	60,2	1,59

Ужин														
66	Салат из моркови с изюмом	150	3,22	0,16	32,88	145,92	0,065	6,75	0	24,3	74,45	51,59	51,59	1,6
240	Фрикадельки из рыбы	110	13,9	20	9,06	168	0,1	0,6	61,4	0,52	61,4	176,8	38,14	0,84
145	Картофель оварной с маслом	310	6,15	21,1	42,1	390	0,3	35,8	24	8,4	66,3	169,3	57,3	2,4
218	Вареники ленивые с молоком сгущенным (т/о)	130	16,3	8	16,3	203	0,05	0,37	56,1	0,32	132,8	167,3	21	0,4
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			48	50,3	177	1245,92	1,405	46,35	141,5	33,55	379,15	679,39	202,93	7,42
Итого:			117	115	482,2	3475,05	7,982	111,18	185,4	44,95	1009	1782,97	543,91	30,06

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 15 лет и старше (сироты)

№ рецеп	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет ическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
222	Пудинг творожный с джемом	140	15,1	10,8	51,53	363,8	0,065	0,19	0,01	0	129,9	215	24,3	0,9
121	Суп молочный с геркулесом	250	3,71	3,9	7,68	89	0,04	0,82	33	0,02	159,5	113	17,6	0,15
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,5	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152	124,5	21,3	0,47
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	72	0	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15

Всего:			35,9	32,4	138,3	986,4	1,045	2,73	149,4	0,12	649,8	665,5	102,7	3,56
Ворой завтрак														
338	Фрукты свежие (яблоки)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Всего:			1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Обед														
77	Сельдь с картофелем	100	6,18	7,88	14,93	328	0,09	10,28	2,5	8,3	23,4	107,9	22,6	0,69
241	Говядина отварная в суп	20	3,5	2,8	0,4	40,75	0,007	0,002	2,52	0,1	5,7	28,5	3,85	0,4
99	Суп из овощей со сметаной (прокипяченной)	300/10	1,9	5,98	10,9	114,3	0,08	12,4	0	279	41,8	59,1	24,9	0,93
229	Рыба, тушеная с овощами в томате	125/50	28,8	7,4	17	245,4	0,1	9,2	0,9	1,8	70	246,6	64,8	1,4
128	Картофельное пюре	310	7,5	18,9	34,3	349,09	0,27	33,9	130	0,54	86,1	70,7	189,6	53,5
389	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
Пр.	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,6	52,2	232	1,09	0	0	0	20	64	14	0,89
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			58,4	44,5	184,6	1548,94	1,747	69,782	135,9	290,14	302	662,8	359,75	59,76
Полдник														
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком (т/о)	140	20,5	15,4	39,2	378	0,084	0,66	91	0,58	273,8	301,2	37,1	0,9
386	Ряженка (т/п)	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
Всего:			26,3	20,4	47,6	480	0,124	1,26	131	0,58	521,8	485,2	65,1	1,1
Ужин														
75	Свекла отварная	150	3,79	0,16	36,59	296,48	0,04	9,07	0		94,75	97,48	48,23	2,72
299	Суфле из кур	110	15,6	23,5	2,88	286	0,04	0,76	112	0,36	82,9	131	16	1,46
203	Макароны отварные с маслом	150/5		4,05	21,32	137	0,04	0	20	0,67	8,5	26,3	5,7	0,57
426	Булочка с повидлом обсыпная	100	6,6	14,4	41,13	320	4,71	0,04	0	0	21,3	76,8	28,2	1,39
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,6	56	0	0,27	0	0,03	12,6	3,9	2,3	0,49
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			34,4	43,1	177	1372,48	5,72	10,14	132	1,06	250,05	445,48	132,93	8,45

Итого:	156	142	576,9	4528,82	8,696	113,91	548,3	293,1	1780,65	2306,98	696,48	79,77
---------------	------------	------------	--------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 15 лет и старше (сироты)

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
197	Фасоль отварная консервированная	100	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	10	13	10	0,45
214	Омлет с морковью	132	11	20,4	4,02	244	0,08	0,84	257,4	0,72	82,6	107,4	22,6	2,26
174	Суп молочный с рисом	200	4,38	3,8	14,36	120	0,072	0,66	26,4	0,04	130,4	109,5	21,34	0,52
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,5	40	0	240	180	28	0,2
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			20,1	36,6	26,43	448	8,182	19,25	333,8	12,11	237,4	245,9	67,94	18,25
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
Всего:			0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
Обед														
70	Огурец консервированный	120	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,05	23	24	14	0,6
108	Суп с клецками	300	4,2	5,51	22,5	173,1	0,12	6,9	25,2	1,95	40,08	86,6	30,4	1,41
288	Курица отварная в суп	20	5,87	6,45	0,12	82	0,01	0,55	24,5	0,25	14	41,7	5,07	0,47
282	Оладьи из печени	110	18,7	22,6	7,6	328	0,26	95,06	869,9	6,7	24,02	273	18,44	14,02
305	Рис припущенный	150	3,63	4,2	36,6	199,9	0,02	0	0	0,26	2,41	60,6	19	0,51

349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0,5	32,4	23,4	17,4	0,69
338	Фрукты свежие (яблоки)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Пр.	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,6	52,2	232	1,09	0	0	0	20	64	14	0,89
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			44,9	41,3	204,4	1401,8	1,66	136,73	919,6	10,91	227,91	683,3	176,31	26,64
Полдник														
386	Простокваша (т/п)	200	5,8	5	8,2	101	0,06	1,6	40	0	236	192	32	0,2
Пр	Вафли	40	2,2	3	22,8	121,5	0,03	0	0	0	36	24,9	9	0,45
Всего:			8	8	31	222,5	0,09	1,6	40	0	272	216,9	41	0,65
Ужин														
70	Овощи натуральные консервированные	100	1,12	0,1	3,5	20	0,7	10,5	0	0,4	10	35	15	0,8
232	Рыба запеченная в с/с	125/50	12,3	9,06	9,06	168	0,1	0,6	61,4	0,52	61,4	176,8	38,14	0,84
145	Картофель оварной с маслом	310	6,15	21,1	42,1	390	0,3	35,8	24	8,4	66,3	169,3	57,3	2,4
402	Оладьи с джемом	165	8,8	9,4	63,76	375,28	0,19	0,68	20	1,83	105,25	156,6	43,48	2,51
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Всего:			36,8	40,7	195,1	1292,28	2,18	50,41	105,4	11,16	287,15	652,1	188,82	8,73
Итого:			110	127	489,5	3500,98	12,152	211,99	1399	34,58	1064,46	1822,2	492,07	55,07

День: Суббота

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 15 лет и старше (сироты)

Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
288	Филе куриное отварное	100	21,9	19,9	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56	167	20,2	1,9
136	Морковь с горошком в молочном соусе	125	1,94	3,59	9,24	66	0,05	3,87	19	0,5	44,25	64	36,07	0,64
182	Каша жидкая молочная с пшеном	210	7,5	11,7	37,01	284,93	0,22	1,39	69,04	0,25	164,4	219,4	56,6	1,46
14	Масло сливочное	15	0,12	10,8	0,19	99	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,5	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152	124,5	21,3	0,47
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			44	50,6	126	1173,53	1,25	9,2	271	1,77	450,25	689,4	166,67	6,32
Завтрак														
338	Фрукты свежие (яблоки)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Всего:			1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36	6,9
Обед														
197	Горошек консервированный отварной	100	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	10	13	10	0,45
99	Суп из овощей со сметаной (прокипяченной)	300/10	1,9	5,98	10,9	114,3	0,08	12,4	0	2,79	41,8	59,1	24,9	0,93
297	Фрикадельки из кур	110	13,6	20,4	8,1	272	0,04	1,02	79,8	0,32	48,4	107	14,42	1,14
312	Пюре картофельное с маслом	210	5,5	0,9	3,1	247,05	0,24	32,6	0	0,32	66,5	155,7	49,9	1,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0,5	32,4	23,4	17,4	0,69
Пр.	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,6	52,2	232	1,09	0	0	0	20	64	14	0,89
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			32,1	28,6	130,5	1112,15	1,56	55,49	79,8	4,28	234,1	484,2	152,62	7,05
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
219/33 5	Сырники с соусом абрикосовым (курага)	160	19,1	14,5	49,9	408	3,21	0,94	57	3,2	170,2	234,9	27,8	1
Всего:			19,7	14,9	82,5	544,4	3,25	4,94	57	3,6	210,2	258,9	45,8	1,8
Ужин														

43	Салат из соленых огурцов	120	3,42	8,9	3,6	108,8	0,07	28,5	35,5	3,5	30,2	68,5	18,4	1,39
226	Бифштекс рубленый	100	18,7	7,8	0,9	148	0,06	0,68	47,8	1,22	55,6	188,6	25,6	0,64
205	Макароньы отварные с овощами	180	7,1	14,5	34,2	226,08	0,08	3,25	0	3,77	23,2	61,05	22,2	1,23
442	Булочка «К чаю»	50	7,87	1,75	19,43	125	0,09	0,27	12	0,6	140,4	132,1	31,6	0,76
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5	0,67
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22	1,15
Всего:			45,5	34	134,8	946,88	1,19	35,53	95,3	9,1	293,6	564,65	132,7	6,2
Итого:			142	129	503,1	3917,96	7,31	135,16	502,7	19,95	1245,15	2045,15	533,79	28,27

День: Воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 15 лет и старше (сироты)

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
243	Сосиска отварная	110	11,1	27,3	0,5	328	0,16	0	40	0,5	37	162	20
71	Консервированный огурец	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,35	10	13	10
121	Суп молочный с геркулесом	250	3,71	3,9	7,68	89	0,04	0,82	33	0,02	159,5	113	17,6
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,15	66	0	0	40	0	2,4	3	0
15	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	72	0	0,14	52	0,1	176	100	7
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,5	40	0	240	180	28
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22
Всего:			19,4	43,55	16,23	501	8,23	18,57	123	11,87	220,9	304	61,6
Ворой завтрак													
338	Фрукты свежие (яблоки)	30	1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36

Всего:			1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36
Обед													
45	Салат из белокачанной капусты	150	1,96	4,87	9,69	90,6	0,03	25,6	0	12,58	37,4	42,4	22,6
115	Суп с рисом	300	0,69	5,7	2,06	61,5	0,01	0,9	0	2,7	26,4	15,03	6,6
241	Говядина отварная в суп	20	3,5	2,8	0,4	40,75	0,007	0,002	2,52	0,1	5,7	28,5	3,85
266	Биштекс рубленый с молоком	106	20,5	22,02	0,48	312	0,06	0,14	2	0,48	24,12	188,7	22,2
145	Картофель тушеный	300	6,02	21,1	42,2	390	0,3	35,8	24	8,49	66,3	169,3	57,3
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,1	4,4	5,1
338	Фрукты свежие (яблоки)	30	1,2	1,2	29,4	141	0,06	30	0	1,2	57	48	36
Пр.	Хлеб пшеничный	100	6,6	0,6	52,2	232	1,09	0	0	0	20	64	14
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22
Всего:			43,9	59	186,53	1485,5	1,637	93,34	28,52	25,63	266,02	622,33	189,65
Полдник													
389	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0,4	40	24	18
224	Оладьи из творога со сливочным молоком(т/о)	140	14,5	13,8	45,8	366	0,09	1,12	61	2,22	240,1	246,1	37,7
Всего:			15,1	14,2	78,4	502,4	0,13	5,12	61	2,62	280,1	270,1	55,7
Ужин													
74	Икра овощная	100	2,19	2,78	12,27	82,9	0,04	7,02	0	2,66	54,8	51,17	20,55
245	Бефстроганов из отварного мяса	100	14,4	12,25	3,78	181	0,03	0,37	16,9	0,49	33,58	124,92	19,81
171	Каша пшенная	160	6,84	9,19	39,23	267	0,18	0	40	0,23	28,45	140	50,19
446	Кекс «столичный»	50	3,14	4,9	28,7	143	0,07	0	59,3	0,51	18,3	42,5	11,3
Пр.	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,45	39,15	174	0,82	0	0	0	15	48	10,5
Пр.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	22,3	103	0,07	0	0	0	15	62	22
377	Чай с лимоном	200/ 7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4
Всего:			35	30,14	160,63	1012,9	1,21	10,22	116,2	3,9	179,33	472,99	136,75
Итого:			115	148,1	471,19	3642,8	11,267	157,3	328,72	45,22	1003,35	1717,42	479,7

№ п.п.	Группа прс	0	Норма гр	Фактическ	0	0	0
0	0	0	0	1	2	3	4
0	0	0	0	44861	44862	44865	44866
1	Хлеб пшен	0	250	250	268	250	269
2	Хлеб ржан	0	150	150	150	150	150
3	Мука	0	42	19	54,6	40	20
4	Крахмал	0	3	0	0	9	0
5	Крупы,боб	0	75	121	69	70	48
6	картофель	0	400	277	280	290	408
7	овощи	0	475	500	366	543	554
8	Фрукты	0	300	300	300	300	300
9	Соки	0	200	200	200	200	200
10	сухофрукт	0	20	12	0	20	20
11	Сахар	0	70	69	61,6	64,4	65
12	Кондитерс	0	30	60	30	40	0
13	Кофейный	0	2	0	5	0	5
14	Какао	0	2	4	0	4	0
15	Чай	0	1	1	1	1	1
16	Мясо 1кат	0	83,5	111	168	230	32
17	Субпродук	0	27,5	0	0	0	0
18	Птица 1 ка	0	50	0	74	0	0
19	Рыба филе	0	100	86	0	0	244
20	Сельдь	0	5	0	0	0	0
21	Молоко, к	0	500	483	451	434	503
22	Творог (5%	0	70	123	91	25	70
23	Сметана	0	11	10	4,5	10	12,5
24	Сыр	0	12	20	0	20	20
25	Масло сли	0	51	58	49	44	61
26	Масло рас	0	19	21	28	32	32
27	Консервы	0	40	0	0	0	20
28	Яйцо	0	40	53	12	9,3	44
29	Дрожжи	0	0,6	0	1	1	0
30	Соль	0	8	8	8	8	8
31	Специи	0	2	0	1	2	1
0	0	0	3039,6	0	0	0	0

0	0	0	0	0	0 в среднем отклонение %		
5	6	7	8	9	10 за 10 дн		0
44867	44868	44872	44873	44874	44875	0	0
269	268	250	269	250	269	261,2	4,48
150	150	150	150	150	150	150	0
2	60,9	40	20	8,5	20	28,5	-32,1429
9	0	9	0	0	0	2,7	-10
105	26	70	48	106,1	48	71,11	-5,18667
283	487	290	408	555	408	368,6	-7,85
460	583	543	554	379	554	503,6	6,021053
300	300	300	300	300	300	300	0
200	200	200	200	200	200	200	0
20	0	20	20	12	20	14,4	-28
74	35	64,4	65	74,6	65	63,8	-8,85714
60	30	40	0	0	0	26	-13,3333
5	0	0	5	0	5	2,5	25
0	4	4	0	4	0	2	0
1	1	1	1	1	1	1	0
115	74	230	32	0	32	102,4	22,63473
0	0	0	0	166	0	16,6	-39,6364
0	29	0	0	135	0	23,8	-52,4
70	122	0	244	86	244	109,6	9,6
0	0	0	0	0	0	0	-100
511	528	434	503	478	503	482,8	-3,44
107	0	25	70	91	70	67,2	-4
18	0	10	12,5	17,3	12,5	10,73	-2,45455
16	0	20	20	20	20	15,6	30
63,6	35,8	44	61	69,8	61	54,72	7,294118
23	23	32	32	31	32	28,6	50,52632
0	20	0	20	0	20	8	-80
84	95	9,3	44	12	44	40,66	1,65
0	0	1	0	0	0	0,3	-50
8	8	8	8	8	8	8	0
2	1	2	1	2	1	1,3	-35
0	0	0	0	0	0	2965,72	-2,43058