

СОГЛАСОВАНО:

Генеральный директор
АО «Славянка»

Л.Г. Носова 
«01» «сентября» 2022 г



УТВЕРЖДАЮ:

Ч.О. Директор МОБУ
«СОШ №12»
Н.К. Злотникова 
«01» «сентября» 2022 г



ОСНОВНОЕ 12 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для общественного питания детей 11-18 лет в организациях, осуществляющих образовательную деятельность

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	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 пшенная (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														
23	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,10	6,10	6,90	87,00	0,10	20,30	0,27	2,34	17,20	2,14	17,60	0,80
102м	Суп картофельный с бобовыми	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	30,70	24,13	96,80	748,54	1,03	55,36	0,37	5,54	67,15	174,59	72,84	3,98
полдник														
320, 137	Картофель и овощи, тушенные в соусе (или картофель в молоке)	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	60,55	51,16	318,47	1932,13	1,65	170,76	40,44	8,59	359,16	606,69	408,41	61,22

2 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
232к	Омлет натуральный с зеленым горошком	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	Фрукт свежий	100	0,50	0,00	12,75	57,50	0,04	10,00	0,05	0,80	20,80	2,86	28,60	11,70
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,00	16,00	65,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	23,20	4,40	0,11
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого завтрак		560	26,64	26,60	57,79	579,96	0,25	13,62	0,51	2,64	198,85	455,46	119,40	21,37
обед														
45м	Салат из белокачанной капусты с огурцом	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
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 смородины или брусники	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого обед		890	25,50	36,08	101,87	868,87	0,34	38,14	65,72	6,85	115,19	385,60	176,82	7,19
полдник														
14м	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02
399	Блинчики с повидлом	150	5,30	3,60	52,10	262,00	0,00	0,10	169,88	0,37	55,60	132,80	0,02	1,40
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого полдник		430	7,85	11,25	79,83	451,60	0,04	0,30	209,88	0,86	73,20	184,03	17,26	3,50
Всего за день		1930	35,75	47,73	194,30	1972,00	0,43	38,44	275,60	8,10	194,59	595,73	202,48	11,07

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	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 рисовая(жидкая) на молоке	250	4,52	8,25	33,99	227,68	0,0,04	1,18	0,05	0,18	111,99	151,77	94,94	0,38
377	Чай с шиповником и сахаром	200	0,34	0,28	28,75	130,00	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55
ГП	Пряник	30	0,50	0,00	12,75	57,50	0,04	10,00	0,05	0,80	20,80	2,86	28,60	11,70
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого завтрак		550	10,21	16,58	100,82	608,38	0,22	111,18	40,10	2,62	154,89	212,04	143,28	13,41
обед														
20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,42	5,05	1,14	52,00	0,02	3,15	0,00	0,00	10,20	18,10	8,40	0,30
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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
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
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	29,24	27,06	123,53	914,60	0,55	17,13	44,09	11,84	177,86	639,79	229,81	14,51
полдник														
232к	Омлет натуральный с кукурузой припущенной	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
269	Кофейный напиток с молоком	200	3,71	3,14	17,49	104,79	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого полдник		430	27,19	29,34	33,93	498,65	0,20	2,02	0,48	1,46	288,92	549,50	185,00	10,16
Всего за день		1910	58,83	56,80	2219,01	1476,85	0,80	19,15	44,57	13,69	472,98	1215,39	423,21	25,05

4 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	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
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		610	41,35	25,63	108,50	772,98	8,38	15,53	118,10	2,02	906,49	266,70	122,75	56,01
обед														
71	Помидоры свежие порционные	100	0,60	0,10	2,30	13,00	0,01	10,70	0,07	0,00	3,30	15,20	1,50	0,07
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	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
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		900	32,73	33,78	94,75	832,30	1,05	54,61	0,65	4,62	136,95	349,24	115,30	5,89
полдник														
118	Запеканка манная со свежими яблоками (или изюмом)	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
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого полдник		430	7,35	4,56	55,95	287,40	0,16	0,20	0,00	1,23	27,65	102,14	37,83	3,06
Всего за день		1940	81,43	63,97	259,20	1892,68	9,60	70,34	118,75	7,87	1071,09	718,08	275,88	64,96

5 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
224	Запеканка из творога с морковью	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	Фрукт свежий	100	1,50	0,13	28,35	98,00	0,05	12,50	0,83	0,00	10,00	0,07	56,99	52,50
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого завтрак		560	38,44	18,39	129,39	609,74	0,85	13,30	0,04	0,81	198,92	270,50	111,03	55,60
обед														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,60	0,10	2,30	13,00	0,01	10,70	0,07	0,00	3,30	15,20	1,50	0,07
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	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	25,03	18,86	94,68	651,99	0,51	30,90	65,71	1,42	147,08	288,57	87,51	2,55
полдник														
204,206	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	7,96	4,00	80,70	390,60	0,04	3,00	169,88	0,76	69,85	182,10	12,82	1,89
Всего за день		1880	71,43	41,25	304,77	1950,50	1,40	47,20	235,63	2,99	415,85	741,17	211,36	60,04

6 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Ca	P	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
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,80	15,40	93,30	0,00	0,50	0,00	0,55	104,30	32,50	32,80	0,30
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого завтрак		610	17,90	17,70	82,90	560,70	0,19	2,00	192,88	1,73	243,80	263,95	87,68	1,96
обед														
45м	Салат из белокачанной капусты	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
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
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	26,14	22,88	97,98	719,27	0,51	145,63	48,50	5,93	164,23	308,37	74,39	6,83
полдник														
313, 695	Булочка (или кондитерское изделие)	50	4,38	3,69	28,96	166,54	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95	0,92
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	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		1940	55,62	52,57	254,74	1729,31	0,95	149,20	264,40	8,82	571,18	717,56	236,28	12,67

7 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	87,50	0,20	98,00	0,00	0,00	60,00	0,15	1,80	4,50	0,06	0,03
173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"	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
377	Чай с шиповником и сахаром	200	0,34	0,28	28,75	130,00	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55
ГП	Печенье порциями	30	0,10	0,03	14,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого завтрак		550	24,07	96,61	108,39	682,93	8,43	101,13	100,00	2,77	278,45	98,34	40,52	2,97
обед														
23	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	110	1,10	6,10	6,90	87,00	0,10	20,30	0,27	2,34	17,20	2,14	17,60	0,80
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	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		900	31,38	30,42	82,20	997,50	1,01	65,60	0,47	3,55	116,79	345,08	98,56	5,31
полдник														
232к	Омлет натуральный с зеленым горошком припущенным	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	Кондитерское изделие	40	4,38	3,69	28,96	166,54	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95	0,92
269	Какао с молоком	200	3,71	3,14	17,49	104,79	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого полдник		470	31,57	33,03	62,89	665,19	0,29	2,09	0,50	2,20	309,77	607,26	203,95	11,08
Всего за день		1920	87,02	160,06	253,48	2345,62	9,74	168,82	100,97	8,52	705,01	1050,68	343,03	19,36

8 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		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														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,60	0,10	2,30	13,00	0,01	10,70	0,07	0,00	3,30	15,20	1,50	0,07
88м	Щи из свежей капусты с картофелем со	250	1,59	3,80	0,69	69,95	0,05	16,85	0,07	1,37	35,03	42,36	17,56	0,38
250	Бефстроганов из отварного мяса	120	15,40	6,40	3,70	134,00	0,07	3,10	35,00	0,12	21,10	175,12	11,70	1,80
171м	Каша гречневая рассыпчатая	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
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		910	29,59	16,09	86,81	637,75	0,37	30,65	35,16	2,75	83,43	444,93	154,18	6,59
полдник														
215	Рагу из овощей	200	3,00	3,57	6,20	129,45	0,04	25,51	0,06	0,22	88,47	58,60	28,71	1,15
687	Пирожки печеные	50	4,38	3,69	28,96	166,54	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95	0,92
377	Чай с шиповником и сахаром	200	0,34	0,28	28,75	130,00	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,46	0,26	7,10	37,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,40	35,60	11,00	0,54
Итого полдник		440	9,18	7,80	71,01	463,79	0,26	125,58	0,08	2,00	125,22	154,17	61,56	3,16
Всего за день		2630	82,21	58,13	318,16	2255,29	1,17	190,98	110,80	8,75	415,23	1256,91	438,08	33,97

9 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
15м	Сыр (порциями)	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 манная 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														
45м	Салат из моркови с яблоком	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
98м	Суп крестьянский с крупой	250	2,68	4,19	2,66	80,22	0,06	8,07	0,06	1,42	20,22	48,66	17,25	0,50
281м	Котлеты, биточки, шницели мясные с соусом	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
265	Рис с овощами	190	6,74	4,99	33,14	207,92	0,16	0,00	0,02	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58
473к	Напиток витаминный	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого обед		900	23,69	32,46	100,92	812,93	0,40	31,26	91,49	7,23	136,75	399,33	181,17	6,88
полдник														
224	Вареники ленивые с молочным соусом	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
689	Чай с молоком	200	2,90	3,10	15,70	96,90	0,00	0,50	0,10	0,00	68,34	45,00	0,20	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Итого полдник		420	36,46	20,72	86,26	469,04	0,73	1,10	0,14	0,25	238,66	254,10	31,44	1,46
Всего за день		1870	80,72	65,69	268,87	1801,66	1,26	34,34	131,18	10,43	743,03	976,93	340,81	10,70

10 день: завтрак		Масса	Пищевые в-ва, г			Энерг.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда	порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность,	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное порционное	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02
210	Омлет натуральный с кукурузой	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
378	Чай с молоком	200	2,90	3,10	15,70	96,90	0,00	0,50	0,10	0,00	68,34	45,00	0,20	0,60
ГП	Фрукт свежий	100	1,50	0,13	28,35	98,00	0,05	12,50	0,83	0,00	10,00	0,07	56,99	52,50
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого завтрак		570	17,25	25,58	77,88	582,60	0,13	13,10	209,98	1,25	147,54	233,07	74,05	55,28
обед														
49м	Салат Витаминный	100	0,28	1,55	2,51	26,27	0,01	10,93	0,03	0,74	2,88	6,96	2,44	0,15
82м	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	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	Котлета "Любительская" из горбуши	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
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	25,39	17,34	69,56	591,67	0,34	28,18	35,22	13,44	202,22	418,21	84,94	7,07
полдник														
399	Блинчики с маслом сливочным	100	5,30	3,60	52,10	262,00	0,00	0,10	169,88	0,37	55,60	132,80	0,02	1,40
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	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	12,74	12,18	110,75	614,80	0,25	101,40	192,88	1,55	196,20	200,36	49,38	3,21
Всего за день		2680	80,77	72,44	327,75	2380,74	1,07	170,86	473,30	29,68	748,18	1269,85	293,31	72,63

11 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14м	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02
187	Запеканка рисовая с яблоками с соусом молочным сладким	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
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
193	Котлета из филе птицы	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
309м	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	190	3,61	2,00	21,49	119,29	0,04	0,00	0,01	0,55	2,52	24,45	4,81	0,53
947	Кисель плодово-ягодный	200	0,32	0,00	29,20	118,00	0,60	30,00	0,00	0,18	9,00	6,42	2,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого обед		900	30,51	17,53	83,09	663,52	0,86	51,87	0,16	3,90	110,04	251,19	69,66	3,22
полдник														
161к	Запеканка картофельная с мясом отварным	240	10,29	9,97	10,30	254,49	0,16	9,88	0,15	0,63	24,07	151,41	40,01	2,42
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого полдник		470	12,79	10,37	37,90	378,09	0,20	10,08	0,15	1,02	40,47	199,64	57,21	4,50
Всего за день		1920	59,53	43,21	231,08	1689,15	1,24	63,62	118,33	6,70	755,16	715,92	199,46	11,64

12 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14м	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02
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		590	17,86	22,61	118,02	718,36	0,31	14,60	40,15	1,05	220,36	302,51	191,52	54,95
обед														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,60	0,10	2,30	13,00	0,01	10,70	0,07	0,00	3,30	15,20	1,50	0,07
150к	Суп картофельный с рыбными консервами	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	27,14	13,71	107,52	673,53	0,57	143,86	48,53	1,97	56,38	222,85	76,24	4,42
полдник														
154,834	Сырники из творога запеченные (или запеканка, или вареники ленивые) соусом шоколадным	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
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,00	16,00	65,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	23,20	4,40	0,11
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
Итого полдник		510	20,96	3,16	50,60	311,60	166,04	2,90	0,00	1,23	25,50	103,21	33,43	1,47
Всего за день		2030	65,96	39,48	276,14	1703,49	166,93	161,36	88,68	4,25	302,24	628,57	301,19	60,84