

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный санитарный врач
По г. Минусинску, Минусинскому, Ермаковскому,
Идринскому, Каратузскому, Краснотуранскому,
Курагинскому и Шушенскому районам.

Т.И. Малегина


«22» *ноября* 2020 г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
«Араданская
основная школа»

О.Т. Веселкова

«22» *ноября* 2020 г




Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 11-18 лет в общеобразовательных учреждениях осенне-зимний период

МИНУСИНСК, 2020 г

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 11-18 лет в общеобразовательных учреждениях в осенне-зимний сезон

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

День 1 Первая неделя (понедельник)

№СР	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/ц ккал	Витамины (мг)							Минеральные (в-ва) мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Горячий завтрак																		
14	Масло сливочное порционное	15	0,08	87,50	0,20	98,00	0,00	0,00	60,00	0,15	1,80	4,50	0,06	0,03				
ГП	Булочка бутербродная	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				
219	Сырники из творога	150	32,04	17,46	60,84	324,54	1,07	0,90	0,06	0,05	249,48	294,15	42,66	0,96				
ГП	Молоко стуженное	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				
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	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 из муки I 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		39,35	110,36	126,76	765,83	1,22	4,26	71,18	1,36	328,98	443,66	78,37	2,43				
Горячий обед																		
20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	150	46,42	7,58	1,71	78,00	0,03	4,73	0,00	0,00	15,30	27,15	12,60	0,45				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сосиски или сардельки припущенные	250/10	2,16	7,52	8,16	114,00	0,07	18,22	0,22	0,24	70,33	61,31	24,67	0,60				
243	Изделия макаронные группы А отварные с маслом	100	19,40	16,13	1,00	186,80	0,00	0,00	0,00	0,00	28,80	111,93	18,66	1,60				
203	Кисель из концентрата промышленного	200	7,47	9,60	48,67	272,40	0,67	0,00	0,27	0,57	12,45	37,57	11,20	88,40				
947	Хлеб пшеничный из муки I 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				
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64				
	итого		82,17	41,89	122,34	938,80	1,48	52,95	0,49	1,65	152,48	302,28	91,53	92,07				
	итого за день		55,27	152,25	249,10	1704,63	2,70	57,21	71,67	3,01	481,46	745,94	169,90	94,50				

День 2

№СР	Наименование Блюда	Масса		Пищевые вещества(г)			Эн/л			Витамины (мг)							Минеральные (в-ва) мг				
		порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
Горячий завтрак																					
16	Колбаса в/к порционная	30	4,90	13,40	0,00	140,00	0,12	0,00	0,00	0,00	8,70	84,50	8,10	0,80							
ГП	Булочка бутербродная	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 рисовой крупой и	250/10	5,88	9,88	21,63	199,00	0,14	1,63	28,75	0,03	157,38	49,07	47,58	1,10							
ГП	Фрукт свежий яблоко	200	1,00	0,00	25,00	115,00	0,08	20,00	0,10	1,60	41,60	5,72	57,20	23,40							
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 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		18,66	27,37	103,19	744,14	0,47	21,90	28,87	2,76	244,93	245,28	149,03	28,30							
Горячий 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	250/10	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	Гуляш из говядины	100/50	23,10	9,60	5,55	201,00	0,11	4,65	52,50	0,18	31,65	262,68	17,55	2,70							
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	11,45	8,13	50,73	324,00	8,28	0,00	0,04	0,63	33,84	273,36	182,88	6,13							
331	Соус сметанный с томатом	50	0,83	2,50	3,83	42,50	0,03	1,33	50,00	8,20	12,50	90,20	8,00	0,17							
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,00	0,20	0,00	0,20	23,40	23,40	2,60	1,10							
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							
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64							
	итого		46,12	36,17	146,28	1092,70	8,67	19,96	102,77	12,91	201,99	840,54	284,96	12,30							
	итого за день		64,78	63,54	249,47	1836,84	9,15	41,86	131,64	15,67	446,92	1085,82	433,99	40,60							

День 3

№СР	наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/л	ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Горный завтрак																						
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								
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	25	10,00	7,13	42,50	262,38	0,13	1,13	0,09	0,08	204,88	311,10	8,38	0,63								
ПП	Фрукт свежий банан	200	3,00	0,25	56,70	196,00	0,10	25,00	1,66	0,00	20,00	0,14	112,40	105,00								
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								
ПП	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		31,70	24,48	127,50	798,88	0,27	28,03	79,85	0,63	859,42	512,34	157,38	107,13								
Горный обед																						
102	Салат из морской капусты с овощами	100	0,07	0,19	3,03	24,00	0,03	6,68	0,08	1,17	40,02	50,15	144,06	13,50								
102	Суп картофельный с горохом лушанным	250/10	5,76	7,39	19,90	178,50	0,23	15,30	0,20	0,25	49,39	172,39	43,50	2,15								
268	Котлеты, биточки, шницели рубленные	100	16,50	16,88	13,28	283,13	0,00	0,12	0,13	0,00	146,56	213,75	40,88	3,00								
321	Капуста тушеная	200	4,00	4,76	8,26	172,60	0,05	34,01	0,08	0,29	117,96	78,13	38,28	1,53								
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,67	115,00	0,01	1,72	0,00	0,08	14,86	4,40	5,32	0,95								
ПП	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								
ПП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64								
	итого		32,89	30,44	105,74	942,83	0,43	57,83	0,49	2,45	385,39	576,72	294,44	22,15								
	итого за день		64,59	54,92	233,24	1741,71	0,70	85,86	80,34	3,08	1244,81	1089,06	451,82	129,28								

День 4

№СР	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества(г)		Эн/л	Витамины (мг)										Минеральные (в-ва) мг				
		порции	Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Горячий завтрак																					
252	Колбаса запеченая	70	8,19	16,03	0,14	179,20	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,00	90,30	14,70	1,19				
210	Омлет натуральный, масло сливочное	120/10	12,23	21,87	13,00	297,47	0,00	0,15	259,66	0,56	85,04	203,10	0,03	2,14							
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 апельсин	200	1,60	0,60	18,40	45,60	0,16	7,60	0,60	0,00	87,50	5,50	85,00	27,50							
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		24,52	38,90	59,14	645,87	0,37	7,95	260,26	0,95	216,94	347,13	116,93	32,91							
Горячий 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							
108/109	Суп картофельный с клецками	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							
260	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100/70	27,85	26,94	6,76	380,66	0,14	1,57	0,45	4,23	29,29	139,58	48,81	3,94							
312	Пюре картофельное	200	4,16	6,24	17,04	177,33	0,19	6,87	0,03	0,20	53,71	109,88	37,25	1,33							
257	Напиток облепиховый	200	0,12	0,05	24,87	103,00	0,00	3,37	0,00	1,25	13,36	5,79	5,78	0,22							
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							
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64							
	итого		45,04	50,45	116,20	1152,09	1,02	27,77	0,88	6,60	158,79	832,99	337,87	11,77							
	итого за день		69,56	89,35	175,34	1797,96	1,40	35,72	261,14	7,55	375,73	1180,12	454,80	44,68							

День 5

№СР	Наименование Блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			Эн/л	ккал	Витамины (мг)										Минеральные (в-ва) мг				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
Горючий завтрак																						
14	Масло сливочное порционное	15	0,08	87,50	0,20	98,00	0,00	0,00	60,00	0,15	1,80	4,50	0,06	0,03								
59	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/10	11,63	7,13	8,91	305,63	0,00	8,75	36,75	2,63	155,63	81,38	0,25	0,63								
382	Какао с молоком	200	3,80	4,10	16,50	113,20	0,00	0,60	0,65	0,16	138,20	45,60	32,80	0,60								
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								
	<i>итого</i>		<i>17,91</i>	<i>99,13</i>	<i>38,21</i>	<i>580,43</i>	<i>0,04</i>	<i>9,35</i>	<i>97,40</i>	<i>3,33</i>	<i>301,83</i>	<i>157,58</i>	<i>41,51</i>	<i>1,64</i>								
Горючий обед																						
76	Сельдь с луком и маслом	25/20/5	5,10	6,60	2,30	89,00	0,30	0,83	0,14	0,00	19,60	30,67	18,70	0,04								
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	5,20	6,20	29,00	193,50	0,20	9,30	0,22	0,26	28,30	136,46	65,00	4,60								
193	Бефстроганов из филе кур	100/50	18,67	8,33	6,48	177,27	0,05	2,70	0,05	0,22	53,22	95,09	19,15	1,12								
302	Рис припущенный	200	4,85	5,77	48,81	274,67	8,40	0,00	0,03	0,03	20,83	105,08	36,17	0,08								
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 из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	28,00	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38								
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64								
	<i>итого</i>		<i>40,56</i>	<i>28,24</i>	<i>164,34</i>	<i>1034</i>	<i>9,162</i>	<i>112,83</i>	<i>0,44</i>	<i>1,93</i>	<i>147,05</i>	<i>427,41</i>	<i>164,32</i>	<i>7,41</i>								
	<i>итого за день</i>		<i>58,47</i>	<i>127,37</i>	<i>202,55</i>	<i>1614,5</i>	<i>9,204</i>	<i>122,18</i>	<i>97,84</i>	<i>5,26</i>	<i>448,88</i>	<i>584,99</i>	<i>205,83</i>	<i>9,05</i>								

День 6

№СР	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)							Минеральные (в-ва) мг					
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Горючий завтрак																			
14	Масло сливочное порционное	15	0,08	87,50	0,20	98,00	0,00	0,00	60,00	0,15	1,80	4,50	0,06	0,03					
ГП	Булочка бутербродная	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					
173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Теркулес"	250/10	18,75	8,00	39,25	270,88	8,25	1,13	40,00	1,08	255,75	39,43	20,76	1,63					
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 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		28,41	102,39	96,41	692,32	8,38	1,70	100,02	2,91	388,90	160,29	80,97	3,26					
Горючий обед																			
50	Салат из свежкы 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					
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	8,89	10,17	13,13	184,00	0,07	4,49	0,20	0,25	49,24	0,12	31,63	1,64					
392	Пельмени мясные отварные с маслом	220/10	24,84	10,89	47,06	385,24	0,11	19,83	0,12	0,00	21,95	20,70	40,53	3,27					
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	115,00	0,01	1,72	0,00	0,06	14,86	4,40	5,32	0,95					
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					
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64					
	итого		45,29	31,11	133,06	991,34	0,35	35,04	0,69	174,10	456,98	143,32	142,55	8,81					
	итого за день		73,70	133,50	229,47	1683,66	8,73	36,74	100,71	177,01	845,88	303,61	223,52	12,07					

День 7

№СР	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/ц	ккал	Витамины (мг)							Минеральные (в-ва) мг				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Горячий завтрак																			
16	Колбаса в/к порционная	30	4,90	13,40	0,00	140,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	84,50	8,10	0,80				
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	250/10	11,63	7,13	48,75	127,38	0,00	0,08	36,75	2,63	155,63	81,38	0,63	0,53					
ПП	Фрукт свежий яблоко	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					
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					
ПП	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					
	<i>итого</i>		<i>19,53</i>	<i>20,93</i>	<i>89,1</i>	<i>448,48</i>	<i>0,203</i>	<i>10,28</i>	<i>36,80</i>	<i>3,82</i>	<i>201,53</i>	<i>216,97</i>	<i>54,53</i>	<i>15,11</i>					
Горячий 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					
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,80	2,90	4,30	148,70	0,10	5,00	0,22	0,26	12,10	136,46	29,70	0,20					
274	Зразы рубленые	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					
321	Капуста тушеная	150	3,00	3,57	6,20	129,45	0,04	25,51	0,06	0,22	88,47	58,60	28,71	1,15					
348	Компот из кураги сушеной	200	0,03	0,00	34,00	140,20	0,00	0,80	0,10	10,17	89,60	54,02	4,86	2,52					
ПП	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					
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64					
	<i>итого</i>		<i>26,23</i>	<i>23,55</i>	<i>106,55</i>	<i>957,33</i>	<i>0,35</i>	<i>50,19</i>	<i>74,38</i>	<i>11,61</i>	<i>261,28</i>	<i>696,57</i>	<i>144,05</i>	<i>8,77</i>					
	<i>итого за день</i>		<i>45,76</i>	<i>44,48</i>	<i>195,65</i>	<i>1405,81</i>	<i>0,56</i>	<i>60,47</i>	<i>111,18</i>	<i>15,43</i>	<i>462,81</i>	<i>913,54</i>	<i>198,58</i>	<i>23,88</i>					

День 8

№СР	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/л	ккал	Витамины (мг)							Минеральные (в-ва) мг				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Горячий завтрак																			
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					
ГП	Булочка с повидлом	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					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	10,00	7,00	34,00	209,90	0,10	0,90	0,07	0,06	163,91	248,17	0,30	0,50					
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	7,13	20,00	81,25	0,00	3,63	0,00	0,00	10,06	29,00	5,50	0,14					
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		30,44	31,82	95,56	701,29	0,23	6,00	78,09	1,35	761,02	491,03	61,15	2,46					
Горячий обед																			
45	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	0,07	0,19	3,03	24,00	0,03	6,68	0,08	1,17	40,02	50,15	144,06	13,50					
102	Суп картофельный с горохом душистым	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					
279/331	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	2/50/50	13,67	22,50	20,33	338,33	0,00	1,17	0,35	0,45	43,66	147,00	29,83	2,33					
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,59	6,10	38,05	243,00	0,21	0,00	0,03	0,47	24,78	205,02	137,16	4,60					
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 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					
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64					
	итого		34,81	37,24	144,11	1071,43	1,18	53,15	0,66	3,18	183,45	638,88	378,95	23,60					
	итого за день		65,25	69,06	239,67	1772,72	1,42	59,15	78,75	4,53	944,47	1129,91	440,10	26,06					

День 9

№СР	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества(г)			эн/л	Витамины (мг)			Минеральные (в-ва) мг				
		порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Горячий завтрак															
371	Гренка в яично-молочной смеси	70	5,60	6,20	25,00	181,00	0,00	0,20	169,88	0,37	1,20	140,00	0,02	0,02	
59	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	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 Банан	100	1,50	0,13	28,35	150,00	0,05	12,50	0,83	0,00	10,00	0,07	562,99	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 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	
	<i>итого</i>		18,90	12,43	119,95	699,10	0,09	13,50	199,28	2,86	152,10	253,40	580,41	55,10	
Горячий 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	
КП	Суп с рыбными консервами (сайра натуральная в масле)	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	
259	Жаркое по- Домашнему с тушеной говядиной	125/50	17,10	7,80	21,00	223,00	0,30	22,00	48,23	0,23	20,50	87,60	35,00	2,30	
257	Напиток из брусники	200	0,12	0,05	24,87	103,00	0,00	3,37	0,00	1,25	13,36	5,79	5,78	0,22	
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	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64	
	<i>итого</i>		40,17	21,85	109,80	856,27	0,72	42,47	48,44	3,24	128,04	452,42	128,36	9,18	
	<i>итого за день</i>		59,07	34,28	229,75	1555,37	0,82	55,97	247,72	6,10	280,14	705,82	708,77	64,28	

День 10

№СР	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества(г)			эн/лц	ккал	Витамины (мг)							Минеральные (в-ва) мг				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Горячий завтрак																			
16	Колбаса в/к порционная	30	4,90	13,40	0,00	140,00	0,12	0,00	0,00	0,00	8,70	84,50	8,10	0,80					
ГП	Булочка бутербродная	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					
210	Омлет натуральный, масло сливочное	80/5	8,00	14,30	8,50	194,50	0,00	0,10	169,88	0,37	55,60	132,80	0,02	1,40					
ГП	Фрукт свежий апельсин	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					
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 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					
ГП	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	0,38					
	итого		23,68	47,49	138,26	700,78	0,33	4,47	170,59	8,25	265,50	344,81	111,15	17,93					
Горячий обед																			
76	Сельдь с луком и маслом	25/20/5	5,10	6,60	2,30	89,00	0,30	0,83	0,14	0,00	19,60	30,67	18,70	0,04					
113/14	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					
291	Плов из куринного филе	100/50	21,20	19,80	21,40	453,60	0,20	10,00	87,60	2,37	57,90	111,23	18,80	2,80					
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 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					
ГП	Хлеб ржано- пшеничный	50	4,00	0,66	21,00	106,00	0,07	0,00	0,00	0,27	10,40	31,80	14,00	0,64					
	итого		35,38	32,96	92,50	913,60	0,61	12,43	88,06	13,46	273,30	390,28	69,62	8,90					
	итого за день		59,06	80,45	230,76	1614,38	0,94	16,90	176,12	26,92	538,80	780,56	180,77	26,83					
	итого за 10 дней		64,68	60,12	212,44	1475,48	0,70	35,00	346,71	35,17	430,00	1125,37	138,00	10,00					

Соотношение пищевых веществ рациона

1 1 4