

СОГЛАСОВАНО:

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

Т.И. Малегина



«*Вз*» *верше* 2020 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ  
«Араданская  
основная школа»



О.Г. Веселкова  
«*Вз*» *верше* 2020г

***Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях  
осенне-зимний период***

МИНУСИНСК, 2020 г

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях в осенне-зимний сезон**

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

**День 1 Первая неделя (понедедельник)**

№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							
<b>Горячий завтрак</b>																						
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								
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	100	21,36	11,64	40,56	216,36	0,71	0,60	0,04	0,03	166,32	196,10	28,44	0,64								
ГП	Молоко стуженное	10	0,79	0,87	5,44	32,10	0,01	0,26	7,40	0,02	28,40	25,30	2,60	0,02								
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 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								
	<b>итого</b>		<b>29,24</b>	<b>23,85</b>	<b>103,69</b>	<b>609,60</b>	<b>0,85</b>	<b>3,83</b>	<b>47,46</b>	<b>1,28</b>	<b>231,02</b>	<b>331,46</b>	<b>62,83</b>	<b>2,09</b>								
<b>Горячий обед</b>																						
20	Салат из свежих овощей 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								
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	75	7,05	12,10	0,75	140,10	0,00	0,00	0,00	0,00	20,10	83,95	14,00	1,20								
203	Кисель из концентрата промышленного производства	150	5,60	4,20	36,50	204,30	0,50	0,00	0,20	0,43	9,40	28,18	8,40	0,63								
947	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	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 ржано-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	<b>итого</b>	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								
	<b>итого за день</b>		<b>51,19</b>	<b>53,78</b>	<b>213,04</b>	<b>1407,60</b>	<b>2,16</b>	<b>55,20</b>	<b>47,88</b>	<b>2,79</b>	<b>366,65</b>	<b>587,32</b>	<b>142,70</b>	<b>5,84</b>								



**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					
<b>Горючки завтрак</b>																			
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	Сдоба "Выборгская"	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	200/5	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	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					
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					
	<b>итого</b>		<b>16,98</b>	<b>25,39</b>	<b>86,61</b>	<b>646,84</b>	<b>0,40</b>	<b>11,57</b>	<b>23,07</b>	<b>1,96</b>	<b>192,65</b>	<b>232,60</b>	<b>110,91</b>	<b>16,38</b>					
<b>Горючки обед</b>																			
75	Икра свекольная	60	1,00	4,37	6,18	66,00	0,02	3,73	0,01	1,66	20,66	28,04	13,11	0,80					
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	50/50	15,40	6,40	3,70	134,00	0,07	3,10	35,00	0,12	21,10	175,12	11,70	1,80					
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					
331	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,50	2,30	25,50	0,02	0,80	30,00	0,12	7,50	54,12	3,60	0,10					
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 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					
	<b>итого</b>		<b>34,56</b>	<b>27,03</b>	<b>126,10</b>	<b>875,70</b>	<b>0,54</b>	<b>15,39</b>	<b>65,25</b>	<b>3,50</b>	<b>163,61</b>	<b>629,87</b>	<b>220,25</b>	<b>10,47</b>					
	<b>итого за день</b>		<b>51,54</b>	<b>52,42</b>	<b>212,71</b>	<b>1522,54</b>	<b>0,95</b>	<b>26,96</b>	<b>88,32</b>	<b>5,46</b>	<b>356,26</b>	<b>862,47</b>	<b>331,16</b>	<b>26,85</b>					

**День 3**

№СР	наименование	масса порции	Пищевые вещества(г)			эн/ц	ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
<b>Горючий завтрак</b>																						
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	200/5	8,00	5,70	34,00	209,90	0,10	0,90	0,07	0,06	163,91	248,17	0,30	0,50								
ГП	Фрукт свежий Банан	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 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								
	<b>итого</b>		<b>28,20</b>	<b>22,93</b>	<b>90,65</b>	<b>648,40</b>	<b>0,19</b>	<b>15,30</b>	<b>78,17</b>	<b>0,61</b>	<b>808,45</b>	<b>449,34</b>	<b>93,89</b>	<b>54,50</b>								
<b>Горючий обед</b>																						
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 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								
268	Котлеты, биточки, пинцели рубленные	80/30	13,20	13,50	13,03	226,50	0,00	0,11	0,10	0,00	117,25	171,00	32,70	2,40								
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								
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								
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								
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								
	<b>итого</b>		<b>28,59</b>	<b>25,87</b>	<b>103,43</b>	<b>843,05</b>	<b>0,42</b>	<b>49,32</b>	<b>0,44</b>	<b>2,38</b>	<b>326,59</b>	<b>514,44</b>	<b>276,69</b>	<b>21,17</b>								
	<b>итого за день</b>		<b>56,79</b>	<b>48,80</b>	<b>194,08</b>	<b>1491,45</b>	<b>0,61</b>	<b>64,62</b>	<b>78,61</b>	<b>2,99</b>	<b>1135,04</b>	<b>963,78</b>	<b>370,58</b>	<b>75,67</b>								



**День 4**

№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	Мg	Fe							
<b>Горячий завтрак</b>																						
252	Колбаса запеченая	50	5,85	11,45	0,10	128,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	64,50	10,50	0,85						
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								
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	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								
ПП	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								
	<b>итого</b>		<b>17,15</b>	<b>26,45</b>	<b>45,40</b>	<b>488,90</b>	<b>0,24</b>	<b>4,10</b>	<b>170,18</b>	<b>0,76</b>	<b>135,75</b>	<b>248,28</b>	<b>70,22</b>	<b>18,08</b>								
<b>Горячий обед</b>																						
71	Винегрет овощной	80	1,05	7,97	3,94	96,00	0,30	5,33	0,14	0,00	15,63	30,67	12,69	0,53								
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	70/50	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	150	3,12	4,68	12,78	133,00	0,14	5,15	0,02	0,15	40,28	82,41	27,94	1,00								
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								
ПП	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								
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								
	<b>итого</b>		<b>37,19</b>	<b>40,56</b>	<b>108,99</b>	<b>986,20</b>	<b>0,86</b>	<b>24,35</b>	<b>0,73</b>	<b>5,56</b>	<b>136,57</b>	<b>419,97</b>	<b>171,19</b>	<b>10,38</b>								
	<b>итого за день</b>		<b>54,34</b>	<b>67,01</b>	<b>154,39</b>	<b>1475,10</b>	<b>1,10</b>	<b>28,45</b>	<b>170,91</b>	<b>6,32</b>	<b>272,32</b>	<b>668,25</b>	<b>241,41</b>	<b>28,46</b>								

**День 5**

№СР	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			Эн/л	Витамины (мг)							Минеральные (в-ва) мг				
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>Горячий завтрак</b>																		
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				
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				
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				
ПП	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				
	<b>итого</b>		<b>15,55</b>	<b>17,45</b>	<b>68,23</b>	<b>487,30</b>	<b>0,04</b>	<b>1,20</b>	<b>70,05</b>	<b>2,75</b>	<b>270,10</b>	<b>139,80</b>	<b>41,44</b>	<b>1,50</b>				
<b>Горячий обед</b>																		
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	80	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	150	3,64	4,33	37,36	206,00	0,30	0,00	0,02	0,20	15,62	79,81	27,13	0,06				
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				
ПП	Хлеб пшеничный из муки I 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				
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				
	<b>итого</b>		<b>34,37</b>	<b>24,58</b>	<b>151,16</b>	<b>918,10</b>	<b>1,05</b>	<b>112,11</b>	<b>0,42</b>	<b>2,04</b>	<b>127,65</b>	<b>376,78</b>	<b>150,18</b>	<b>7,09</b>				
	<b>итого за день</b>		<b>49,92</b>	<b>42,03</b>	<b>219,39</b>	<b>1405,40</b>	<b>1,09</b>	<b>113,31</b>	<b>70,47</b>	<b>4,79</b>	<b>397,75</b>	<b>516,58</b>	<b>191,62</b>	<b>8,59</b>				



**День 6**

№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				
<b>Горячий завтрак</b>																		
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				
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 "Геркулес"	200/5	8,60	7,20	31,40	216,70	0,20	0,90	32,00	0,86	204,60	315,40	16,60	1,30				
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				
	<b>итого</b>		<b>18,23</b>	<b>21,34</b>	<b>88,49</b>	<b>606,14</b>	<b>0,33</b>	<b>1,47</b>	<b>72,02</b>	<b>2,64</b>	<b>337,15</b>	<b>434,76</b>	<b>76,79</b>	<b>2,92</b>				
<b>Горячий обед</b>																		
50	Салат из свежкы с сыром	60	3,00	5,30	5,70	82,50	0,03	5,40	0,22	103,88	212,60	36,12	25,30	1,16				
99	Суп из овошей 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	180/10	20,52	9,00	38,88	318,24	0,09	16,38	0,10	0,00	18,13	17,10	33,48	2,70				
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				
	<b>итого</b>		<b>38,97</b>	<b>25,69</b>	<b>119,18</b>	<b>869,34</b>	<b>0,31</b>	<b>27,99</b>	<b>0,52</b>	<b>104,85</b>	<b>311,43</b>	<b>115,64</b>	<b>118,13</b>	<b>7,47</b>				
	<b>итого за день</b>		<b>57,20</b>	<b>47,03</b>	<b>207,67</b>	<b>1475,48</b>	<b>0,64</b>	<b>29,46</b>	<b>72,54</b>	<b>107,49</b>	<b>648,58</b>	<b>550,40</b>	<b>194,92</b>	<b>10,39</b>				

**День 7**

№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				
<b>Горячий завтрак</b>																			
16	Колбаса в/к порционная	30	4,90	13,40	0,00	140,00	0,12	0,00	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	200/5	9,30	5,70	39,00	101,90	0,00	0,60	29,40	2,10	124,50	65,10	0,50	0,42					
ГП	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					
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					
	<b>итого</b>		<b>17,20</b>	<b>19,50</b>	<b>79,35</b>	<b>423,00</b>	<b>0,20</b>	<b>10,80</b>	<b>29,45</b>	<b>3,29</b>	<b>170,40</b>	<b>200,69</b>	<b>54,40</b>	<b>15,00</b>					
<b>Горячий обед</b>																			
42	Салат картофельный с соевым соусом и зеленым горошком	80	1,60	4,80	12,16	98,40	0,01	12,00	24,20	0,12	23,00	136,50	24,20	0,90					
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	80	9,60	12,90	10,60	197,10	0,07	3,10	35,00	0,12	20,60	175,12	22,50	2,20					
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					
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					
	<b>итого</b>		<b>23,43</b>	<b>25,23</b>	<b>100,86</b>	<b>883,45</b>	<b>0,33</b>	<b>46,41</b>	<b>59,58</b>	<b>11,55</b>	<b>250,37</b>	<b>618,60</b>	<b>132,37</b>	<b>7,99</b>					
	<b>итого за день</b>		<b>40,63</b>	<b>44,73</b>	<b>180,21</b>	<b>1306,45</b>	<b>0,54</b>	<b>57,21</b>	<b>89,03</b>	<b>14,84</b>	<b>420,77</b>	<b>819,29</b>	<b>186,77</b>	<b>22,99</b>					



**День 8**

№СР	Наименование блюда	Пищевые вещества(г)			эн/л	ккал	Витамины (мг)										Минеральные (в-ва) мг						
		Масса порции	Б	Ж			У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
<b>Горячий завтрак</b>																							
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									
ПП	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	200/5	8,00	5,70	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	0,00	16,00	65,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	23,20	4,40	0,11									
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									
	<b>итого</b>		<b>28,44</b>	<b>23,39</b>	<b>91,56</b>	<b>685,04</b>	<b>0,23</b>	<b>5,27</b>	<b>78,09</b>	<b>1,35</b>	<b>759,01</b>	<b>485,23</b>	<b>60,05</b>	<b>2,43</b>									
<b>Горячий обед</b>																							
45	Салат из белокачанной 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									
279/33	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	60/50	8,20	13,50	12,20	203,00	0,00	0,70	0,21	0,27	26,20	88,20	17,90	1,40									
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									
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									
	<b>итого</b>		<b>29,34</b>	<b>28,24</b>	<b>135,98</b>	<b>936,10</b>	<b>1,18</b>	<b>52,68</b>	<b>0,52</b>	<b>3,00</b>	<b>165,99</b>	<b>580,08</b>	<b>367,02</b>	<b>22,67</b>									
	<b>итого за день</b>		<b>57,78</b>	<b>51,63</b>	<b>227,54</b>	<b>1621,14</b>	<b>1,42</b>	<b>57,95</b>	<b>78,61</b>	<b>4,35</b>	<b>925,00</b>	<b>1065,31</b>	<b>427,07</b>	<b>25,10</b>									

**День 9**

№СР	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества(г)		Эн/л	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		порции	Б	Ж	У										
<b>Горячий завтрак</b>															
371	Гренка в лично-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	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	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	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	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	0,38
	<b>итого</b>		<b>18,90</b>	<b>12,43</b>	<b>119,95</b>	<b>699,10</b>	<b>0,09</b>	<b>13,50</b>	<b>199,28</b>	<b>2,86</b>	<b>152,10</b>	<b>253,40</b>	<b>580,41</b>	<b>55,10</b>	<b>55,10</b>
<b>Горячий обед</b>															
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	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	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	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	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	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	0,64
	<b>итого</b>		<b>40,17</b>	<b>21,85</b>	<b>109,80</b>	<b>856,27</b>	<b>0,72</b>	<b>42,47</b>	<b>48,44</b>	<b>3,24</b>	<b>128,04</b>	<b>452,42</b>	<b>128,36</b>	<b>9,18</b>	<b>9,18</b>
	<b>итого за день</b>		<b>59,07</b>	<b>34,28</b>	<b>229,75</b>	<b>1555,37</b>	<b>0,82</b>	<b>55,97</b>	<b>247,72</b>	<b>6,10</b>	<b>280,14</b>	<b>705,82</b>	<b>708,77</b>	<b>64,28</b>	<b>64,28</b>



Лист 10

№СР	Наименование блюда	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)										Минеральные (в-ва) мг				
		Масса порции	Б	Ж		У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>Горячий завтрак</b>																				
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						
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						
	<i>итого</i>		<i>18,90</i>	<i>31,20</i>	<i>45,70</i>	<i>534,20</i>	<i>0,24</i>	<i>4,40</i>	<i>170,18</i>	<i>1,31</i>	<i>218,55</i>	<i>278,65</i>	<i>91,82</i>	<i>16,63</i>						
<b>Горячий обед</b>																				
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						
113/114	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						
291	Пилов 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						
	<i>итого</i>		<i>35,38</i>	<i>32,96</i>	<i>92,50</i>	<i>913,60</i>	<i>0,61</i>	<i>12,43</i>	<i>88,06</i>	<i>13,46</i>	<i>273,30</i>	<i>390,28</i>	<i>69,62</i>	<i>8,90</i>						
	<i>итого за день</i>		<i>54,28</i>	<i>64,16</i>	<i>138,20</i>	<i>1447,80</i>	<i>0,85</i>	<i>16,83</i>	<i>176,12</i>	<i>26,92</i>	<i>491,85</i>	<i>780,56</i>	<i>161,44</i>	<i>25,53</i>						
	<i>итого за 10 дней</i>		<i>52,50</i>	<i>49,60</i>	<i>179,00</i>	<i>1475,48</i>	<i>0,70</i>	<i>35,00</i>	<i>346,30</i>	<i>28,23</i>	<i>430,00</i>	<i>1059,21</i>	<i>138,00</i>	<i>10,00</i>						

Соотношение пищевых веществ рациона

1 1 4