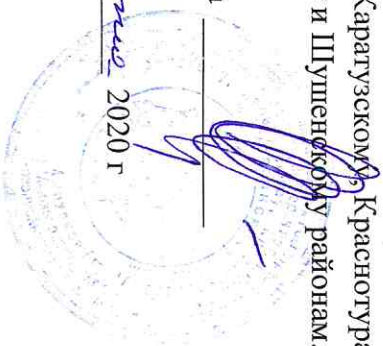


СОГЛАСОВАНО:

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

Г.И. Малегина

«*В.И.*» *Малегина* 2020 г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
«Арданская
основная школа»

О.Г. Веселкова

«*О.Г.*» *Веселкова* 2020г



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

МИНУСИНСК, 2020 г

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 лет в общеобразовательных учреждениях в осенне-летний 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	Мg	Fe	
Горячий завтрак																
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		
	итого		29,24	23,85	103,69	609,60	0,85	3,83	47,46	1,28	231,02	331,46	62,83	2,09		
Горячий обед																
ГП	Икра (овощная)кабачковая консервированная	60	1,10	5,30	4,60	71,40	0,00	4,20	1,38	3,97	24,60	58,28	2,10	0,40		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и	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	Сосиски или сардельки припущенные	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	Изделия макаронные группы А отварные с маслом	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	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		22,63	30,18	112,81	817,40	1,28	52,42	1,80	5,48	150,03	296,04	73,57	3,85		
	итого за день		51,87	54,03	216,50	1427,00	2,14	56,25	49,26	6,76	381,05	627,50	136,40	5,94		

День 2

№СР	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн/ц	ккал	Витаминны (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	0,00	0,00	0,00	8,70	84,50	8,10	0,80					
ГП	Дюба "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								
	итого		16,98	25,39	86,61	646,84	0,40	11,57	23,07	1,96	192,65	232,60	110,91	16,38								
Горячий 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								
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								
	итого		34,66	28,76	126,82	896,70	0,62	31,96	65,51	4,18	160,15	603,97	224,74	10,47								
	итого за день		51,64	54,15	213,43	1543,54	1,03	43,53	88,58	6,14	352,80	836,57	335,65	26,85								

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	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					
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 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		28,20	22,93	90,65	648,40	0,19	15,30	78,17	0,61	808,45	449,34	93,89	54,50					
Горячий обед																			
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1,00	6,00	5,50	80,00	0,03	16,90	0,08	1,17	19,10	50,15	16,50	0,90					
102	Суп картофельный с горохом лушанным	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, шницели 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	Капустя 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 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		29,52	31,68	105,90	899,05	0,42	59,54	0,44	2,38	305,67	514,44	149,13	8,57					
	итого за день		57,72	54,61	196,55	1547,45	0,61	74,84	78,61	2,99	1114,12	963,78	243,02	63,07					

День 4

№СР	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			эн/ц	Витамины (мг)										Минеральные (в-ва) мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Горячий завтрак																					
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							
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							
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		17,15	26,45	45,40	488,90	0,24	4,10	170,18	0,76	135,75	248,28	70,22	18,08							
Горячий 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							
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							
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		36,74	32,69	107,35	903,20	0,57	29,72	0,66	5,56	124,24	404,50	160,00	9,92							
	итого за день		53,89	59,14	152,75	1392,10	0,81	33,82	170,84	6,32	259,99	652,78	230,22	28,00							

День 5

№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	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 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		15,55	17,45	68,23	487,30	0,04	1,20	70,05	2,75	270,10	139,80	41,44	1,50									
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									
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 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									
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		34,37	24,58	151,16	918,10	1,05	112,11	0,42	2,04	127,65	376,78	150,18	7,09									
	итого за день		49,92	42,03	219,39	1405,40	1,09	113,31	70,47	4,79	397,75	516,58	191,62	8,59									

День 6

№СР	Наименование блюда	масса		Пищевые вещества(г)			Эн/ц			Витамины (мг)							Минеральные (в-ва) мг				
		порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
Горячий завтрак																					
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							
ПП	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							
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		18,23	21,34	88,49	606,14	0,33	1,47	72,02	2,64	337,15	434,76	76,79	2,92							
Горячий 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							
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	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							
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		36,39	25,44	114,62	838,84	0,30	25,74	0,30	0,97	109,03	97,62	101,23	6,61							
	итого за день		54,62	46,78	203,11	1444,98	0,63	27,21	72,32	3,61	446,18	532,38	178,02	9,53							

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				
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	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					
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 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		17,20	19,50	79,35	423,00	0,20	10,80	29,45	3,29	170,40	200,69	54,40	15,00					
Горячий 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					
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	Капустя 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 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					
	итого		22,93	26,53	95,60	872,05	0,42	54,71	35,65	13,77	244,57	484,24	125,77	7,89					
	итого за день		40,13	46,03	174,95	1295,05	0,63	65,51	65,10	17,06	414,97	684,93	180,17	22,89					

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	Мг	Ca	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	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							
ГП	Хлеб пшеничный 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		28,44	23,39	91,56	685,04	0,23	5,27	78,09	1,35	759,01	485,23	60,05	2,43							
Горячий обед																					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1,00	6,00	5,50	80,00	0,03	16,90	0,08	1,17	19,10	50,15	16,50	0,90							
102	Суп картофельный с горохом лушанным	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							
ГП	Хлеб пшеничный 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		30,27	34,05	138,45	992,10	1,18	62,90	0,52	3,00	145,07	580,08	239,46	10,07							
	итого за день		58,71	57,44	230,01	1677,14	1,42	68,17	78,61	4,35	904,08	1065,31	299,51	12,50							

День 9

№СР	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества(г)			Эн/л	ккал	Витамины (мг)								Минеральные (в-ва) мг				
		порции	Б	Ж	У	В1			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Горячий завтрак																					
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							
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							
ПП	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							
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		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																					
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							
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							
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		32,02	16,31	89,87	694,60	0,53	51,57	48,51	2,41	69,36	252,76	88,48	4,41							
	итого за день		50,92	28,74	209,82	1393,70	0,63	65,07	247,79	5,27	221,46	506,16	668,89	59,51							

День 10																	
№СР	Наименование блюда	масса		Пищевые вещества(г)				Эн/л		Витамины (мг)				Минеральные (в-ва) мг			
		порции	Б	Ж	У	ккал	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			
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			
	итого		18,90	31,20	45,70	534,20	0,24	4,40	170,18	1,31	218,55	278,65	91,82	16,63			
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			
113/114	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	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		54,28	64,16	138,20	1447,80	0,85	16,83	176,12	26,92	491,85	780,56	161,44	25,53			
	итого за 10 дней		51,36	48,92	171,24	1468,20	0,70	35,00	346,30	28,23	430,00	1059,21	138,00	10,00			

Соотношение пищевых веществ рациона

1 1 4