СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по РО

В Шолоховском, Верхнедонском,

Боковском, Кашарском районах

_____ В.В.Круглов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ РО Казанской

школы-интерната

_____С.А.Долженкова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ГКОУ РО Казанской школы-интерната

на 2020-2021 учебный год

Примерное перспективное меню ГКОУ РО Казанской школы-интерната на 2020-2021 учебный год составлено на основании САНПИН 2.4.5.2409-08, утверждённого постановлением главного государственного санитарного врача РФ №45 от 23 июля 2008 года и в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», автора доц. Коровка Л.С., рекомендованного Федеральным центром госсанэпиднадзора МЗ РФ от 05.04.2002, «Сборником рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. Могильного М.П., 2007 г.

Примерное меню на период 14 дней разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся.

В 2020-2021 учебном году в ГКОУ РО Казанской школе-интернате обучаются 52 детей в возрасте от 7 до 11 лет.

1-й день

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
93	Каша молочная «Дружба»	220	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,8	19,0	0,5
342	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	4,97	8,01	7,56	122,2	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217	42,9	1,74
259	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,54	-	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие	250	1,5	-	15	67,5	0,5	75	-	-	62,5	42,5	22,5	5,5
	Обед													
	Овощи свежие (консервированные)	100	0,8	-	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
34	Рассольник «Ленинградский»/сметана	250/10	5,03	11,3	32,38	149,6	0,02	2,07	1,12	0,15	89,2	33,3	13,5	0,95
162	Гуляш из говядины	100	12,55	12,9	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119	24,0	2,1
204	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,16	-	-	5,31	1,55	73,3	13,7	1,55
255	Компот из сухофруктов	200/15	0,19	-	21,82	89,8	-	0,41	0,08	-	12,4	8,7	7,66	0,27
	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10,05	1,3	41,6	348	0,16	-	-	-	29	111	24	2,86
	Полдник													
295	Оладьи с изюмом/масло сливочное	150/10	8,3	17,5	8,71	225,54	0,06	-	0,18	1,6	40,16	139	10,4	1,66
242	Какао с молоком	200/20	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,5	13,0	0,46
	Ужин													
151	Рыба, запечен.с картофелем	240	19,09	13,2	26,54	255,89	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129	34,1	0,66
224	Свекла тушёная	100	0,8	5,0	8,3	37	0,01	8,0	-	-	22	34	-	-
	Сок фруктовый	200	0,8	-	18,2	74	0,04	8,0	-	-	16	18	20	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й ужин													
	Кисломолочный продукт	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	-	-	252	190	30	0,2
	Кондитерские изделия	20	1,6	1,04	13,82	72,8	-	-	-	-	4,6	20,8	-	-
	Итого		**94,82**	**85,6**	**351,34**	**2554**								

2-й день

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	14,0	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
118	Омлет с зелёным горошком	75	5,12	6,25	9,25	86,73	0,01	0,36	0,1	0,85	65,7	80,7	8,55	0,27
185	Сосиска отварная	70	7,21	12,5	1,1	140	-	-	0,08	0,19	4,9	91,7	15,5	1,74
242	Какао с молоком	200/20	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,5	13,0	0,46
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие	250	1,5	-	15	67,5	0,5	75	-	-	62,5	42,5	22,5	5,5
	Обед													
	Овощи свежие(консервированные)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
37	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	18,84	98,79	0,1	3	1,15	0,87	116,1	129	29,4	3,37
17	Куры тушённые в сметанном соусе	100	12,75	22,4	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168	20,0	2,14
196	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	31,6	175,87	-	-	0,77	1,71	91,11	14,7	0,95	0,8
250	Кисель из сухофруктов	200/20	-	-	21,89	60,2	-	-	-	-	4,65	4,42	-	0,03
	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10,05	1,3	41,6	348	0,16	-	-	-	29	111	24	2,86
	Полдник													
281	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,6	28,07	153,59	0,06	-	0,18	1,6	40,16	139	10,4	1,66
	Сок фруктовый	200	0,8	-	18,2	74	0,04	8,0	-	-	16	18	20	0,4
	Ужин													
6	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,8	10,2	9,32	121,4	0,03	29,4	1,83	0,2	47,54	35,3	19	0,73
26	Макаронник с мясом	145	14,38	14,8	29,45	249,51	0,08	0,68	0,04	2,42	17,9	153	18,1	2,07
259	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,54	-	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й ужин													
	Кисломолочный продукт	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	-	-	252	190	30	0,2
	Кондитерские изделия	20	1,6	1,04	13,82	72,8	-	-	-	-	4,6	20,8	-	-
	Итого		**97,87**	**93,2**	**364,9**	**2651**								

3-й день

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
45	Суп молочный вермишелевый	250	4,54	13,8	24,66	195,1	0,03	0,57	-	0,18	79,89	45,5	7,46	0,37
342	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	4,97	8,01	7,56	122,2	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217	42,9	1,74
259	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,54	-	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/50	3,97	0,66	26,72	157,6	0,07	-	-	-	13	46	10	1,45
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие	250	1,5	-	15	67,5	0,5	75	-	-	62,5	42,5	22,5	5,5
	Обед													
	Овощи свежие (консервированные)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
64	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	-	0,74	0,46	0,04	33	5,65	2,86	0,31
154	Рыба, тушёная в томате с овощами	50/50	7,88	6,31	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129	34,1	0,66
216	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,3	11,1	0,25
	Сок фруктовый	200	0,8	-	18,2	74	0,04	8,0	-	-	16	18	20	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10,05	1,3	41,6	348	0,16	-	-	-	29	111	24	2,86
	Полдник													
125	Запеканка морковная с творогом/сг. молоко	150/15	14,7	23,0	26,53	337,41	0,33	0,27	0,05	1,44	70,61	121	15,2	0,95
242	Какао с молоком	200/20	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,5	13,0	0,46
	Ужин													
	Овощи свежие (консервированные)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
198	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,8	3,55	24,58	154,52	-	-	0,77	1,71	91,11	14,7	0,95	0,8
189	Котлета куриная/соус	70/30	1,57	12,4	7,52	186,09	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168	20	2,14
255	Компот из сухофруктов	200/15	0,19	-	21,82	89,8	-	0,41	0,08	-	12,4	8,7	7,66	0,27
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й ужин													
	Кисломолочный продукт	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	-	-	252	190	30	0,2
	Кондитерские изделия	20	1,6	1,04	13,82	72,8	-	-	-	-	4,6	20,8	-	-
	Итого		**83,43**	**88,1**	**350,22**	**2695**								

4-й день

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
96	Каша манная молочная	205	5,24	7,21	40,74	256,81	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113	52	2,91
334	Бутерброд с мясом	30/30	5,58	8,3	10,0	156,7	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217	42,9	1,74
259	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,54	-	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/50	3,97	0,66	26,72	157,6	0,07	-	-	-	13	46	10	1,45
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие	250	1,5	-	15	67,5	0,5	75	-	-	62,5	42,5	22,5	5,5
	Обед													
4	Салат из свежей капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,27	18,9	0,27	5,81	74,81	121	42,7	3,48
48	Суп лапша на курином бульоне	250	2,4	4,89	13,91	109,38	-	0,77	0,47	0,48	34,41	5,89	2,98	0,32
192	Куры, тушённые в сметанном соусе	100	2,54	32,4	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168	20	2,14
216	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,3	11,1	0,25
	Сок фруктовый	200	-	-	18,2	74	0,04	8,0	-	-	16	18	20	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10,05	1,3	41,6	348	0,16	-	-	-	29	111	24	2,86
	полдник													
136	Сырники из творога/ сг.молоко	150/15	22,12	5,24	44,67	334,32	0,33	0,27	0,05	1,44	70,61	121	15,2	0,95
250	Кисель из с/х фруктов	200/20	-	-	16,04	60,2	-	-	-	-	4,65	4,42	-	0,03
	Ужин													
224	Свекла тушёная	100	2,64	-	8,3	37	0,01	8,0	-	-	22	34	-	-
148	Рыба, запечённая в омлете	95	12,43	10,8	5,24	188,31	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129	34,1	0,66
242	Какао с молоком	200/20	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,5	13,0	0,46
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й ужин													
	Кисломолочный продукт	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	-	-	252	190	30	0,2
	Кондитерские изделия	20	1,6	1,04	13,82	72,8	-	-	-	-	4,6	20,8	-	-
	Итого		**90,35**	**86,5**	**355,55**	**2800**								

5-й день

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
103	Каша жидкая мол.пшённая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113	52	2,91
342	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	4,97	8,01	7,56	122,2	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217	42,9	1,74
259	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,54	-	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/50	3,97	0,66	26,72	157,6	0,07	-	-	-	13	46	10	1,45
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие	250	1,5	-	15	67,5	0,5	75	-	-	62,5	42,5	22,5	5,5
	Обед													
	Овощи свежие(консервированные)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
27	Борщ с капустой и картофелем/сметана	250/10	1,9	9,66	10,81	111,11	-	5,16	0,41	0,04	34,36	8,7	4,25	0,34
163	Жаркое по-домашнему	220	22,54	21,3	22,13	334,08	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119	24,0	2,1
255	Компот из сухофруктов	200/15	0,19	-	21,82	89,8	-	0,41	0,08	-	12,4	8,7	7,66	0,27
	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10,05	1,3	41,6	348	0,16	-	-	-	29	111	24	2,86
	Полдник													
132	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,06	-	0,18	1,6	40,16	139	10,4	1,66
242	Какао с молоком	200/20	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,5	13,0	0,46
	Ужин													
	Овощи свежие (консервированные)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
156	Тефтели рыбные	70	8,95	5,48	9,16	121,07	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129	34,1	0,66
83	Рагу из овощей	205	3,72	17,8	22,57	238,99	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119	24,0	2,1
	Сок фруктовый	200	0,8	-	18,2	74	0,04	8,0	-	-	16	18	20	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й ужин													
	Кисломолочный продукт	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	-	-	252	190	30	0,2
	Кондитерские изделия	20	1,6	1,04	13,82	72,8	-	-	-	-	4,6	20,8	-	-
	Итого		**89,23**	**85,3**	**368,54**	**2736**								

6-й день

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
	Яйцо отварное	40	3,6	3,88	0,12	50,8	0,07	-	0,24	-	15,2	73,6	12	2,5
100	Каша овсяная из «Геркулеса» на молоке	205	4,33	10,9	25,49	207,38	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113	52	2,91
267	Чай с молоком	200/15	4,51	3,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185	99	18,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие	250	1,5	-	15	67,5	0,5	75	-	-	62,5	42,5	22,5	5,5
	Обед													
	Овощи свежие (консервированные)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
40	Суп картофельный с крупой	250	2,83	2,86	21,76	124,09	-	0,77	0,47	0,48	34,41	5,89	2,98	0,32
173	Плов из отварной говядины	200	11,14	14,7	13,97	214,34	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	205	36,8	2,33
	Сок фруктовый	200	0,8	-	18,2	74	0,04	8,0	-	-	16	18	20	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10,05	1,3	41,6	348	0,16	-	-	-	29	111	24	2,86
	Полдник													
132	Лапшевник с творогом/сметана	120/20	5,58	14,3	4,91	133,89	0,01	0,36	0,1	0,85	65,7	80,7	8,55	0,27
242	Какао с молоком	200/20	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,5	13,0	0,46
	Ужин													
53	Салат из свеклы и зелёного горошка	100	6,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170	56,7	5,48
22	Поджарка из рыбы	65	6,72	10,6	5,18	127,5	0,08	4,16	0,01	2,28	42,96	148	20,4	0,85
216	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,3	11,1	0,25
259	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,54	-	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й ужин													
	Кисломолочный продукт	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	-	-	252	190	30	0,2
	Кондитерские изделия	20	1,6	1,04	13,82	72,8	-	-	-	-	4,6	20,8	-	-
	Итого		**85,71**	**81,7**	**327,34**	**2564**								

7-й день

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
210	Капуста тушеная	100	1,88	1,93	5,9	4,31	0,03	40,3	0,17	0,15	46,63	31,1	15,3	0,59
117	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	0,07	-	0,24	-	15,2	73,6	12	2,5
185	Сосиска отварная	70	7,21	12,5	0,28	140	-	-	0,08	0,19	4,9	91,7	15,5	1,74
259	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,54	-	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие	250	1,5	-	15	67,5	0,5	75	-	-	62,5	42,5	22,5	5,5
	Обед													
	Овощи свежие (консервированные)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
9	Щи со свежей капустой/сметана	250/10	2,09	6,33	10,64	107,83	0,01	3,8	0,39	0,04	30,07	13,6	5,88	0,39
157	Фрикадельки рыбные/ соус	70/30	10,46	7,41	5,52	80,82	0,16	-	-	5,31	1,55	73,3	13,7	1,55
196	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87	-	-	0,77	1,71	91,11	14,7	0,95	0,8
255	Компот из сухофруктов	200/15	0,19	-	21,82	89,8	-	0,41	0,08	-	12,4	8,7	7,66	0,27
	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10,05	1,3	41,6	348	0,16	-	-	-	29	111	24	2,86
	Полдник													
273	Блины со сметаной	150/15	8,0	8,66	52,5	292,88	0,01	0,36	0,1	0,85	65,7	80,7	8,55	0,27
	Сок фруктовый	200	0,8	-	18,2	74	0,04	8,0	-	-	16	18	20	0,4
	Ужин													
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,1	8,32	129,26	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170	56,7	5,48
167	Картофельная запеканка с мясом	200	16,5	21,3	18,88	293,58	0,14	21,8	0,06	2,34	30,22	212	41	3,02
242	Какао с молоком	200/20	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,5	13,0	0,46
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й ужин													
	Кисломолочный продукт	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	-	-	252	190	30	0,2
	Кондитерские изделия	20	1,6	1,04	13,82	72,8	-	-	-	-	4,6	20,8	-	-
	Итого		**96,74**	**89,7**	**355,36**	**2766**								

8-й день

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
103	Каша пшённая мол.жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113	52	2,91
342	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	4,97	8,01	7,56	122,2	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217	42,9	1,74
259	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,54	-	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/50	3,97	0,66	26,72	157,6	0,07	-	-	-	13	46	10	1,45
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие	250	1,5	-	15	67,5	0,5	75	-	-	62,5	42,5	22,5	5,5
	Обед													
	Овощи свежие (консервированные)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
39	Суп картофельный с крупой	250	2,83	2,86	21,76	124,09	-	0,77	0,47	0,48	34,41	5,89	2,98	0,32
171	Котлета из говядины	70	10,68	16,7	5,74	176,75	0,04	0,06	-	2,45	16,37	162	17,5	2,11
243	Рагу из овощей	200	3,72	19,8	22,57	238,99	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119	24,0	2,1
	Сок фруктовый	200	0,8	-	18,2	74	0,04	8,0	-	-	16	18	20	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10,05	1,3	41,6	348	0,16	-	-	-	29	111	24	2,86
	Полдник													
123	Вареники ленивые/масло сливочное	150/10	19,36	17,3	24,91	263,41	-	-	1,0	2,2	12	19	0,4	0,2
250	Кисель из с/х фруктов	200/20	-	-	16,04	60,2	-	-	-	-	4,65	4,42	-	0,03
	Ужин													
	Овощи свежие(консервированные)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
154	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129	34,1	0,66
216	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,3	11,1	0,25
242	Какао с молоком	200/20	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,5	13,0	0,46
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й ужин													
	Кисломолочный продукт	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	-	-	252	190	30	0,2
	Кондитерские изделия	20	1,6	1,04	13,82	72,8	-	-	-	-	4,6	20,8	-	-
	Итого		**93,64**	**88,9**	**349,14**	**2638**								

9-й день

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Капуста квашеная	100	0,7	-	3,2	16	0,27	18,9	0,27	5,81	36	24	42,7	3,48
122	Омлет с сыром	70	4,33	10,6	1,15	130,42	-	14	-	-	65,7	80,7	8,55	0,27
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	-	-	0,08	-	4,8	6	0,1	0,04
267	Чай с молоком	200/15	2,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185	99	18,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие	250	1,5	-	15	67,5	0,5	75	-	-	62,5	42,5	22,5	5,5
	Обед													
	Овощи свежие(консервированные)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
37	Суп картоф. с фасолью на кур.бульоне	250	3,02	0,4	13,57	74,8	0,1	3,0	1,15	0,87	116,1	129	29,4	3,37
192	Курица отварная/соус	70/50	13,22	18,2	0,97	242,68	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168	20,0	2,14
201	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0,39	-	0,09	1,0	93,84	261	76,8	2,39
	Сок фруктовый	200	0,8	-	18,2	74	0,04	8,0	-	-	16	18	20	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10,05	1,3	41,6	348	0,16	-	-	-	29	111	24	2,86
	Полдник													
135	Пудинг творожный со сг.молоком	150/15	9,26	8,31	39,75	330,81	0,01	0,36	0,1	0,85	65,7	80,7	8,55	0,27
242	Какао с молоком	200/20	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,5	13,0	0,46
	Ужин													
	Овощи свежие (консервированные)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
182	Тефтели из говядины/соус	70/30	5,16	13,5	9,44	196,14	0,04	0,06	-	2,45	16,37	162	17,5	2,11
216	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,3	11,1	0,25
259	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,54	-	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й ужин													
	Кисломолочный продукт	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	-	-	252	190	30	0,2
	Кондитерские изделия	20	1,6	1,04	13,82	72,8	-	-	-	-	4,6	20,8	-	-
	Итого		**81,39**	**83,0**	**321,01**	**2744**								

10-й день

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
106	Каша молочная ячневая вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113	52	2,91
342	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	4,97	8,01	7,56	122,2	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217	42,9	1,74
242	Какао с молоком	200/20	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,5	13,0	0,46
	Хлеб пшеничный/ржаной	35/50	3,97	0,66	26,72	157,6	0,07	-	-	-	13	46	10	1,45
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие	250	1,5	-	15	67,5	0,5	75	-	-	62,5	42,5	22,5	5,5
	Обед													
	Овощи свежие (консервированные)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
34	Рассольник «Ленинградский»/сметана	250/10	5,03	11,3	32,38	149,6	0,02	2,07	1,12	0,15	89,2	33,3	13,5	0,95
143	Котлета рыбная/соус	70/30	10,36	16,9	6,79	85,93	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129	34,1	0,66
216	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,3	11,1	0,25
	Сок фруктовый	200	0,8	-	18,2	74	0,04	8,0	-	-	16	18	20	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10,05	1,3	41,6	348	0,16	-	-	-	29	111	24	2,86
	Полдник													
330	Пирожки с яблоками	60	4,64	8,89	28,9	169,3	0,01	0,36	0,1	0,85	65,7	80,7	8,55	0,27
255	Компот из сухофруктов	200/15	0,19	-	21,82	89,8	-	0,41	0,08	-	12,4	8,7	7,66	0,27
	Ужин													
	Овощи свежие (консервированные)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
190	Курица тушёная/соус	70/50	18,22	18,2	0,97	242,68	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168	20	2,14
204	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,16	-	-	5,31	1,55	73,3	13,7	1,55
259	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,54	-	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й ужин													
	Кисломолочный продукт	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	-	-	252	190	30	0,2
	Кондитерские изделия	20	1,6	1,04	13,82	72,8	-	-	-	-	4,6	20,8	-	-
	Итого		**92,48**	**86,2**	**374,04**	**2590**								

11-й день

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
99	Каша пшеничная молочная	205	5,44	6,07	35,28	243,92	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113	52	2,91
334	Бутерброд с мясом	30/30	7,58	5,3	10,0	156,7	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217	42,9	1,74
259	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,54	-	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/50	3,97	0,66	26,72	157,6	0,07	-	-	-	13	46	10	1,45
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие	250	1,5	-	15	67,5	0,5	75	-	-	62,5	42,5	22,5	5,5
	Обед													
	Овощи свежие (консервированные)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
64	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,62	8,31	21,28	184,48	-	0,74	0,46	0,04	33	5,65	2,86	0,31
188	Кнели из кур с рисом	75	7,78	12,5	5,91	205,32	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168	20	2,14
216	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,3	11,1	0,25
	Сок фруктовый	200	0,8	-	18,2	74	0,04	8,0	-	-	16	18	20	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10,05	1,3	41,6	348	0,16	-	-	-	29	111	24	2,86
	Полдник													
132	Лапшевник с творогом/сг.молоко	120/15	3,58	10,3	4,91	133,89	0,01	0,36	0,1	0,85	65,7	80,7	8,55	0,27
250	Кисель из с/х фруктов	200/20	-	-	16,04	60,2	-	-	-	-	4,65	4,42	-	0,03
	Ужин													
	Салат из свежих овощей (консервирован.)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
122	Омлет с сыром	70	5,33	10,6	1,15	130,42	0,01	0,36	0,1	0,85	65,7	80,7	8,55	0,27
185	Сосиска отварная	70	6,21	12,5	0,28	140	-	-	0,08	0,19	4,9	91,7	15,5	1,74
242	Какао с молоком	200/20	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,5	13,0	0,46
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й ужин													
	Кисломолочный продукт	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	-	-	252	190	30	0,2
	Кондитерские изделия	20	1,6	1,04	13,82	72,8	-	-	-	-	4,6	20,8	-	-
	Итого		**79,5**	**78,4**	**309,98**	**2612**								

12-й день

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
96	Каша молочная манная с изюмом	205	5,24	9,21	40,74	256,81	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113	52	2,91
	Яйцо отварное	40	3,6	3,88	0,12	50,8	0,07	-	0,24	-	15,2	73,6	12	2,5
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
259	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,54	-	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие	250	1,5	-	15	67,5	0,5	75	-	-	62,5	42,5	22,5	5,5
	Обед													
14	Овощи свежие (консервированные)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
27	Борщ со свежей капустой / смет.	250/10	1,9	9,66	10,81	111,11	-	5,16	0,41	0,04	34,36	8,7	4,25	0,34
173	Плов из отварной говядины	150	9,14	16,7	13,97	214,34	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	205	36,8	2,33
255	Компот из сухофруктов	200/15	0,19	-	21,82	89,8	-	0,41	0,08	-	12,4	8,7	7,66	0,27
	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10,05	1,3	41,6	348	0,16	-	-	-	29	111	24	2,86
	полдник													
123	Вареники ленивые/сметана	150/20	14,36	11,3	24,91	263,41	-	-	1,0	2,2	12	19	0,4	0,2
242	Какао с молоком	200/20	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,5	13,0	0,46
	Ужин													
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,1	8,32	129,26	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170	56,7	5,48
150	Рыба, запечённая с макаронными изд./соус	230	16,85	18,4	33,76	339,72	0,16	-	-	5,31	1,55	73,3	13,7	1,55
	Сок фруктовый	200	0,8	-	18,2	74	0,04	8,0	-	-	16	18	20	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й ужин													
	Кисломолочный продукт	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	-	-	252	190	30	0,2
	Кондитерские изделия	20	1,6	1,04	13,82	72,8	-	-	-	-	4,6	20,8	-	-
	Итого		**90,85**	**88,2**	**357,03**	**2762**								

13-й день

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Овощи свежие (консервиров.)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
24	Рыба жареная (сельдь)	75	9,57	15,6	3,49	173,75	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129	34,1	0,66
216	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,3	11,1	0,25
265	Чай с сахаром	200/15	1,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185	99	18,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие	250	1,5	-	15	67,5	0,5	75	-	-	62,5	42,5	22,5	5,5
	Обед													
	Салат из овощей (свежих, консерв.)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
39	Суп картоф. с крупой	250	2,83	4,86	21,76	124,09	-	0,77	0,47	0,48	34,41	5,89	2,98	0,32
158	Бефстроганов из отв.говядины	100	8,95	16,9	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138	16,7	1,77
199	Каша пшённая рассыпчатая	100	2,38	4,28	26,09	160,77	-	-	0,77	1,71	91,11	14,7	0,95	0,8
	Сок фруктовый	200	0,8	-	18,2	74	0,04	8,0	-	-	16	18	20	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10,05	1,3	41,6	348	0,16	-	-	-	29	111	24	2,86
	Полдник													
128	Зразы творожные с изюмом/повидло	150/13	13,47	17,1	59,85	393,45	0,01	0,36	0,1	0,85	65,7	80,7	8,55	0,27
242	Какао с молоком	200/20	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,5	13,0	0,46
	Ужин													
	Овощи свежие (консервированные)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
185	Сосиска отварная	70	7,21	12,5	0,28	140	-	-	0,08	0,19	4,9	91,7	15,5	1,74
196	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	5,62	30	175,87	-	-	0,77	1,71	91,11	14,7	0,95	0,8
259	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,54	-	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й ужин													
	Кисломолочный продукт	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	-	-	252	190	30	0,2
	Кондитерские изделия	20	1,6	1,04	13,82	72,8	-	-	-	-	4,6	20,8	-	-
	Итого		**92,98**	**91,1**	**373,64**	**2850**								

14-й день

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Яйцо отварное	40	3,6	3,88	0,12	50,8	0,07	-	0,24	-	15,2	73,6	12	2,5
99	Каша молочная кукурузная (пшеничная)	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113	52	2,91
	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	-	-	0,08	-	4,8	6	0,1	0,04
270	Чай с сахаром	200/15	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185	99	18,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й завтрак													
	Фрукты свежие	250	1,5	-	15	67,5	0,5	75	-	-	62,5	42,5	22,5	5,5
	Обед													
	Овощи свежие (консервированные)	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	10	-	-	23	42	14	0,6
38	Суп картофельный с клёцками	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	-	0,77	0,47	0,48	34,41	5,89	2,98	0,32
171	Котлета из говядины/соус	70/30	10,68	13,7	5,74	176,75	0,04	0,06	-	2,45	16,37	162	17,5	2,11
204	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0,16	-	-	5,31	1,55	73,3	13,7	1,55
	Сок фруктовый	200	0,8	-	18,2	74	0,04	8,0	-	-	16	18	20	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10,05	1,3	41,6	348	0,16	-	-	-	29	111	24	2,86
	Полдник													
127	Запеканка рисовая с творогом/сг.молоком	150/15	9,08	10,6	48,79	327,15	0,01	0,36	0,1	0,85	65,7	80,7	8,55	0,27
259	Кофейный напиток с молоком	200/15	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,54	-	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
	Ужин													
	Капуста квашеная	100	0,7	-	3,2	16	0,27	18,9	0,27	5,81	36	24	42,7	3,48
24	Сельдь с гарниром	100	5,1	12,6	11,74	181,42	0,05	1,01	0,18	0,44	163,59	293	46,1	1,65
242	Какао с молоком	200/20	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,5	13,0	0,46
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	6,25	0,9	32,3	229	0,1	-	-	-	19	78,5	17	2,15
	2-й ужин													
	Кисломолочный продукт	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	-	-	252	190	30	0,2
	Кондитерские изделия	20	1,6	1,04	13,82	72,8	-	-	-	-	4,6	20,8	-	-
	Итого		**86,21**	**80,1**	**353,21**	**2731**								