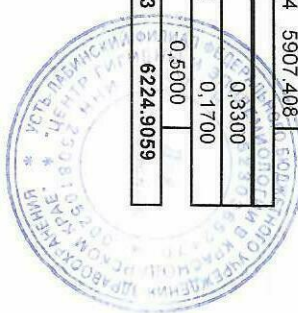


ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ГКОУ КК специальной (коррекционной) школы-
интерната
(от 7 -11 лет)ст. Тенгинской



№ ре- цеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- ая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																
296	Макароны с сыром	160	7.0948	6.8792	34.375	209.9515	0.0896	0.2798	0.0590	141	118	13.061	0.7447			
150	Овощи консер. (промышлен. про-ва)	65	2.015	0.2600	4.225	34.5	0.2210	16.25	0.4550	185.3	24.7	16.9	79.3			
459	Чай с лимоном	200/7	0.0630		8.2421	40				2.96	11.4	0.8400	1.564			
	Хлеб пшеничный	45	2.76	0.4800	16.8	104	0.0440			8	26	5.6	0.4400			
	Хлеб ржаной	45	2.5	0.7000	22	96.5	0.0900	1.15		23.5	78.5	24.5	1.95			
	Фрукты/свежие по сезону	130	0.906	0.2013	14.6888	98.9776	0.0202	5.045	2.3207	156.4	12.1	19.171	16.1441			
	Всего 645		15.3388	8.5222	100.3309	583.9291	0.4648	22.7249	2.8348	517.1	271	80.072	100.1428			
Обед																
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1.6578	2.7461	10.7362	84.5686	0.0498	14.942	1.6475	28.44	43.3	21.124	0.9732			
369	Жаркое по домашнему	240	12.1999	23.2468	22.9035	392.622	0.2338	26.6246	11.4079	30.38	297	58.236	4.3952			
	Нарезка из овощей свежих	80	0.5669	0.0810	1.5388	6.9532	0.0243	5.6691		13.77	24.3	11.338	0.4049			
482	Кисель из кураги	200	0.1124	0.0600	26.8741	124				3.56	1.26		6.498			
	Хлеб пшеничный	65	2.5	0.7	22	127.05	0.0550			10	32.5	7	0.5500			
	Хлеб ржаной	40	3	0.8400	26.4	77.2	0.1080	1.38		28.2	94.2	29.4	2.34			
	Всего: 825		20.987	27.5738	109.4526	812.3938	0.4708	48.6157	13.0554	114.3	492	127.1	15.1613			
Полдник																
341	Рыба запечённая с яйцом	70	9.3097	9.6906	12.154	197.3593	0.1405	8.3881	0.8054	67.36	372	37.722	198.5638			
496	Напиток из плодов шиповника	200	1	0.2000	20.2	78	0.0200			14	14	8	2.8			
	Хлеб ржаной	10	0.75	0.21	6.6	19.3										
	Хлеб пшеничный	25	2.07	0.3600	12.6	57.7	0.0330			6	19.5	4.2	0.3300			
	Всего: 305		12.3797	10.2506	44.954	352.3593	0.1935	8.3881	0.8054	87.36	405	49.922	201.6638			
Ужин																
423	Капуста тушеная	200	4.1796	7.0259	20.8531	141	0.0928	91.5647	0.2173	104.7	83.4	43.021	1.6734			
357	Опалы из печени	90	9.7884	15.25	6.7025	155.7	2.1825	24.2484	720.21	18.72	43.4	239.16	5904.5496			
501	Сок фруктовый	200	1.4	0.2000	4.04	112	0.0800	80		36	26	22	0.6000			
	Хлеб пшеничный	10	1.035	0.18	6.3	23.1										
	Хлеб ржаной	10	0.7500	0.2100	6.6	19.3	0.0270	0.3450		7.05	23.6	7.35	0.5850			
	Всего: 600		16.118	22.686	38.1955	451.1	2.3823	196.158	720.428	166.5	176	311.54	5907.408			
Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	20	2.07	0.3600	12.6	46.2	0.0330			6	19.5	4.2	0.3300			
470	Кисломолочный напиток	180	3.6	4.5	7.2	90	0.0510	1.19	0.0340	204	153	23.8	0.1700			
	Всего: 200		5.47	4.61	19.4	136.2	0.0840	1.19	0.0340	210	173	28	0.5000			
	Итого:		70.2935	73.6426	312.333	2335.9822	3.5954	277.077	737.16	1095.3	1517	586.63	6224.9059			



День второй
Неделя первая

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
234	Каша из овсяных хлопьев жидкая	200	6.202	6.325	31.614	209.5103	0.0358	0.1460	0.0436	163.059	222.66	51.86	1.7839		
501	Кофейный напиток	200	0.3030	0.1290	9.4061	50.7				0.1586			0.0238		
	Хлеб пшеничный	10	0.69	0.12	4.2	23.1									
	Бутерброд с маслом	50/20	4.26	13.48	17.2	242	0.0460	0.1400	0.1000	12.8	32	5.6	0.4800		
	Фрукты свежие по сезону	110	1.482	0.4940	20.7485	51.7	0.0395	9.8802	0.5928	343.832	41.497	7.9042	27.6647		
	Всего: 590		12.247	20.428	88.9686	577.0103	0.1213	10.1662	0.7364	519.85	296.157	65.3642	29.9523		
Обед															
156	Суп лапша домашняя	200	1.8937	2.7837	10.5088	79.8939	0.0281	0.8231	0.2507	5.9101	17.7866	3.3374	0.2387		
406	Плов из птицы	260	14.5268	21.2315	46.5615	442.8474	0.0720	3.1194	0.4042	42.5	196.32	42.2584	2.7922		
	Нарезка из овощей свежих	80	0.5531	0.0790	1.5012	6.9532	0.0237	5.5309		13.4321	23.7037	11.0617	0.3951		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.4	0.2000	4.04	116	0.0800	80		36	26	22	0.6000		
	Хлеб пшеничный	40	2.76	0.4800	16.8	92.4	0.0440			8	26	5.6	0.4400		
	Хлеб ржаной	40	2	0.5600	17.6	77.6	0.0720	0.9200		18.8	62.8	19.6	1.56		
	Всего: 820		28.1337	25.3342	97.0115	815.6945	0.3198	90.3934	0.6549	124.642	352.61	103.858	6.026		
Полдник															
53	Икра свекольная	100	1.3848	8.0526	11.2508	87.27	0.0412	8.9658	0.1413	34.5378	49.3617	24.3121	1.4288		
501	Сок яблочный	180			7.9121	105				0.1586			0.0238		
	Хлеб пшеничный	10	1.38	0.2400	8.4	23.1	0.0220			4	13	2.8	0.2200		
	Хлеб ржаной	10	1.5	0.4200	13.2	19.3	0.0540	0.6900		14.1	47.1	14.7	1.17		
	Кондитерские изделия(вафли)	20	1.17	9.18	18.75	71									
	Фрукты свежие по сезону	100	1.482	0.4940	20.7485	47	0.0395	9.8802	0.5928	343.832	41.497	7.9042	27.6647		
	Всего: 420		5.7469	9.2066	61.5114	352.67	0.1568	19.5361	0.7341	396.629	150.959	49.7163	30.5073		
Ужин															
173	Картофель отварной	160	3.975	5.24	28.2575	185.185	0.2077	34.549	15.56	18.93	102.15	39.675	1.5665		
353	Сельдь с луком	70/50	13.1002	14.0092	5.9957	189.7096	0.0809	3.9229	7.2858	46.1374	176.123	29.502	1.205		
496	Напиток из плодов шиповника	200	0.8000		19.9121	36.6924	0.0300			13.3586	11.6	4	0.4238		
	Хлеб ржаной	10	0.75	0.21	6.6	19.3									
	Хлеб пшеничный	10	1.38	0.2400	8.4	23.1	0.0220			4	13	2.8	0.2200		
	Всего: 500		19.2552	19.4892	62.5653	453.987	0.3406	38.4719	22.8458	82.426	302.873	75.977	34.453		
Второй ужин															
470	Кисломолочный напиток	180	3.6	4.5	7.2	90	0.0510	1.19	0.0340	204	153	23.8	0.1700		
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	12.4	46.2	0.0330			6	19.5	4.2	0.3300		
	Всего: 200		5.47	4.61	19.4	136.2	0.0840	1.19	0.0340	210	172.5	28	0.5000		
	Итого:		75.8528	79.068	329.4567	2335.5618	1.0224	159.7575	25.0052	1333.55	1275.1	322.915	70.4009		



День третий
Неделя первая

№ реж.	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
301	Омлет натуральный	180	8.138	19.056	4.279	284.88	0.1060	0.1110	0.4673	151.48	288.44	75	3.348		
	Нарезка из овощей свежих	100	0.8691	0.1580	3.0025	6.9532	0.0474	19.7531		11.0617	20.5432	15.803	0.7111		
493	Чай с сахаром	200			7.984	40				0.1600			0.0240		
	Хлеб пшеничный	60	1.38	0.24	8.4	131.6	0.0440			8.0043	26.0139	5.603	0.4402		
	Хлеб ржаной	40	1.5	0.4200	13.2	77.2	0.0540	0.6900		14.1	47.1	14.7	1.17		
	Фрукты свежие по сезону	100	2.1	0.7	29.4	47									
	Всего: 680		13.9871	19.418	66.2655	587.6332	0.2922	30.7337	1.0781	539.0575	424.852	119.25	34.196		
Обед															
134	Рассольник Ленинградский	200	2.0686	2.8927	13.403	92.1116	0.0785	11.9133	4.8733	14.1975	42.8326	22.009	0.8036		
291	Макаронные изделия отварные	160	6.357	5.252	37.94	243.52	0.0925	0.0490	0.0350	11.4	48.54	8.64	0.6620		
381	Котлеты	90	8.2392	23.0614	10.1828	283.4999	0.0761	0.0229	0.0401	35.6568	176.986	22.657	2.3215		
	Нарезка из овощей свежих	80	0.5531	0.0790	1.5012	6.9532	0.0237	5.5309		13.4321	23.7037	11.062	0.3951		
501	Сок яблочный	200	1	0.2000	20.2	92	0.0200			14	14	8	2.8		
	Хлеб ржаной	20	1	0.2800	8.8	38.6	0.0360	0.4600		9.4	31.4	9.8	0.7800		
	Хлеб пшеничный	20	1.3807	0.2401	8.4045	57.7	0.0220			4.0021	13.007	2.8015	0.2201		
	Всего: 770		26.5986	22.0053	120.4316	814.3847	0.3488	17.9761	4.9484	102.0886	350.489	84.97	7.9823		
Полдник															
	Бутерброды пикантные(горячие)	70/15/15	8.0568	11.4853	34.3562	242.4	0.0663	0.3560	0.1060	157.4254	119.217	13.754	0.7313		
469	Молоко кипячёное	200	6.119	5.275	10.128	107	0.0633	0.2110	0.0422	255.31	192.01	29.54	0.2110		
	Всего: 300		14.1758	16.7603	44.4842	349.4	0.1699	60.9697	0.4502	611.0575	324.315	77.522	24.097		
Ужин															
365	Суфле творожное	200	10.0345	14.9972	22.6464	241.6094	0.0828	0.0500	0.2071	271.0113	349.456	8.8108	0.7543		
	Сметана	15	0.4050	1.5	0.5850	30.9	0.0045	0.0450	0.0255	13.5	9.3	1.5	0.0150		
496	Какао с молоком	180	3.578	2.95	13.42	92.08	0.0310	0.0900	0.0180	114.18	108.5	29.6	0.3780		
	Хлеб ржаной	10	1	0.28	8.8	19.3									
	Хлеб пшеничный	10	1.035	0.18	6.3	23.1									
	Фрукты свежие по сезону	100	2.0711	0.3602	12.6067	47	0.0330			6.0032	19.5104	4.2022	0.3302		
	Всего: 515		16.0886	14.8074	59.2581	453.9894	0.1514	0.1850	0.2506	404.6945	486.767	44.113	1.4775		
Второй ужин															
470	Кисломолочный напиток	180	3.4	4.25	6.8	90	0.0510	1.19	0.0340	204	153	23.8	0.1700		
	Хлеб пшеничный	20	2.0711	0.3602	12.6067	46.2	0.0330			6.0032	19.5104	4.2022	0.3302		
	Всего: 200		5.4711	4.6102	19.4067	136.2	0.0840	1.19	0.0340	210.0032	172.51	28.002	0.5002		
	Итого:		76.3212	77.6012	309.8461	2341.6073	1.0462	111.0545	6.7613	1866.901	1758.91	353.86	68.253		



День четвёртый
неделя первая

№ ре- сеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																	
250	Каша манная жидкая	200	7.027	6.767	31.588	218.17	0.4664	0.1480	0.0512	136	135.46	24.14	26.17				
501	Кофейный напиток	200	0.3030	0.1290	9.478	50.7				0.1600			0.0240				
	Сыр (порциями)	15	1.5396	3.8491		54.6	0.0060	0.2566	0.0408	132.83	75.4717	5.283	0.1569				
	Хлеб пшеничный	50	3.45	0.6000	21	115.5	0.0550			10	32.5	7	0.5500				
	Хлеб ржаной	50	2	0.5600	17.6	96.5	0.0720	0.9200		18.8	62.8	19.6	1.56				
	Фрукты свежие по сезону	100	2.1	0.7000	29.4	47	0.0560	14	0.8400	487.2	58.8	11.2	39.2				
	Всего: 615		16.4196	12.6051	109.066	582.47	0.6554	15.3246	0.9320	784.99	365.0317	67.223	67.66				
Обед																	
147	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	2.2054	1.624	14.822	107.4616	0.0813	11.0157	4.593	11.2885	44.6861	16.544	0.6580				
341	Рыба запечённая с яйцом	100	12.3309	10.591	15.4748	237.5816	0.1848	11.1955	1.0242	86.5188	499.7267	46.02	280.7				
244	Каша ячневая рассыпчатая	150	5.8	5.85	31.01	174.04	0.0408	0.0560	0.0400	15.42	118.9	50.5	3.516				
	Нарезка из овощей свежих	80	0.8691	0.1580	3.0025	6.9532	0.0474	19.7531		11.0617	20.5432	15.803	0.7111				
501	Сок яблочный	200	0.1778	0.1778	14.3356	92.0889	0.0044	5.7778	9.7778	11.2222	4	7.1111	4.919				
	Хлеб пшеничный	50	4.14	0.7200	25.2	115.5	0.0660			12	39	8.4	0.6600				
	Хлеб ржаной	45	2	0.5600	17.6	86.85	0.0720	0.9200		18.8	62.8	19.6	1.56				
	Всего: 825		27.5232	19.6808	121.4449	820.4753	0.4967	48.7181	15.4349	166.311	789.656	163.98	292.7				
Полдник																	
320	Сырники из творога	100	6.4873	13.2722	22.17	182	0.0591	0.0109	0.2079	150.505	210.0218	4.2448	0.5535				
	Сметана	10	0.4050	1.5	0.5850	20.6	0.0045	0.0450	0.0255	13.5	9.3	1.5	0.0150				
	Кондитерские изделия(вафли)	20	0.78	6.12	12.5	45.6											
469	Молоко кипячёное	200	6.119	5.275	10.128	107	0.0633	0.2110	0.0422	255.31	192.01	29.54	0.2110				
	Всего: 330		13.0113	20.0472	32.883	355.2	0.1269	0.2669	0.2756	419.315	411.3318	35.285	0.7795				
Ужин																	
407	Рану из птицы	70/170	12.9596	23.2719	22.8753	296.5067	0.1642	24.4211	10.2022	38.3634	247.0926	57.995	2.694				
	Нарезка из овощей свежих	100	0.5531	0.0790	1.5012	8.69	0.0237	5.5309		13.4321	23.7037	11.062	0.3951				
480	Кисель из яблок	200	0.1120	0.0600	26.548	110				3.4	1.2		6.19				
	Хлеб ржаной	10				19.3											
	Хлеб пшеничный	10	1.035	0.1800	6.3	23.1	0.0165			3	9.75	2.1	0.1650				
	Всего: 560		14.6596	23.5909	57.2245	457.5967	0.2044	29.952	10.2022	58.1955	281.7463	71.157	9.444				
Второй ужин																	
470	Кисломолочный напиток	180	3.4	4.25	6.8	90	0.0510	1.19	0.0340	204	153	23.8	0.1700				
	Хлеб пшеничный	20	2.07	0.3600	12.6	46.2	0.0330			6	19.5	4.2	0.3300				
	Всего: 200		5.47	4.61	19.4	136.2	0.0840	1.19	0.0340	210	172.5	28	0.5000				
	Итого:		77.0838	80.534	340.0184	2351.942	1.5676	95.4515	26.879	1638.81	2020.266	365.64	371.1				



День пятый
Неделя первая

№ ре- цеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак															
164	Суп молочный с крупой(рис)	200	5,722	5,112	16,5399	130,8765	0,6782	0,1540	0,0380	178,31	148,04	31,36	35,909		
496	Какао с молоком	180	3,578	2,95	13,5357	92,5426	0,0310	0,0900	0,0180	114,18	108,5	29,6	0,3783		
	Бутерброд с маслом	50/20	4,26	13,48	17,2	242	0,0460	0,1400	0,1000	12,8	32	5,6	0,4800		
	Хлеб ржаной	40	2	0,5600	17,6	77,6	0,0720	0,9200		18,8	62,8	19,6	1,56		
	Фрукты свежие по сезону	180	0,9060	0,2013	8,1544	47	0,0403	60,403	0,3020	198,32	13,0872	34,2282	23,154		
	Всего: 590		16,466	22,3033	78,03	590,0191	0,8675	61,707	0,4580	522,42	364,427	120,388	61,482		
Обед															
150	Суп картофельный с рыбой	200/45	5,5192	3,6717	14,6144	130,6762	0,1478	17,611	7,589	30,934	209,278	33,0452	100,76		
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,53	6,63	37,56	191,94	2,9158	0,0560	0,0400	40,42	94,25	53,9	163,92		
390	Тефтели из говядины	90	5,7166	18,5489	9,816	226,3439	0,0585	2,6493	0,2566	16,142	124,507	18,1661	1,9066		
150	Овощи консер.(пром. прои-ва)	80	2,48	0,3200	5,2	40	0,2720	20	0,5600	228	30,4	20,8	97,6		
501	Сок фруктовый	200	0,1778	0,1778	14,8689	92,4566	0,0300			13,362	11,6	4	0,4243		
	Хлеб пшеничный	40	2,07	0,36	12,6	92,4	0,0550			10	32,5	7	0,5500		
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,4200	13,2	57,9	0,0540	0,6900		14,1	47,1	14,7	1,17		
	Всего: 835		25,6158	29,9506	113,0901	831,7157	3,5331	41,006	8,445	352,96	549,635	151,611	366,33		
Полдник															
469	Молоко кипячёное	230	6,119	5,275	10,128	123	0,0633	0,2110	0,0422	255,31	192,01	29,54	0,2110		
	Сыр	20	2,0208	5,0519		72,8									
	Хлеб пшеничный	20	0,69	0,1	4,2	46,2	0,0220			4	13	2,8	0,2200		
	Кондитерские изделия(печенье)	30	4,55	5,74	53,34	102,6	0,0056		0,7000	63	9,1	14	48,3		
	Всего 300		13,3798	16,1669	67,668	344,6	0,0689	0,2110	0,7422	318,31	201,11	43,54	48,511		
Ужин															
53	Свежета тушеная	200	2,6172	4,1812	17,5668	120,4639	0,0314	17,431	7,807	57,774	60,8765	33,9671	5,7044		
357	Оладьи из печени	90	9,0016	13,5697	6,5263	155,7	2,1704	24,207	720,1	9,42	12,4369	229,938	5904,1		
459	Чай с лимоном	200/7			8,0997	40				0,1623			0,0243		
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,21	6,6	19,3									
	Хлеб пшеничный	50	1,38	0,2400	8,4	115,5	0,0220			4	13	2,8	0,2200		
	Всего: 550		13,9987	15,2709	49,3928	450,9639	2,2599	42,098	727,9	80,756	117,713	276,505	5910,8		
Второй ужин															
470	Кисломолочный напиток	180	3,4	4,25	6,8	90	0,0510	1,19	0,0340	204	153	23,8	0,1700		
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,3600	12,6	46,2	0,0330			6	19,5	4,2	0,3300		
	Всего: 200		5,47	4,61	19,4	136,2	0,0840	1,19	0,0340	210	172,5	28	0,5000		
	Итого:		72,2195	83,1498	323,3809	2353,4987	6,8133	146,21	737,6	1484,4	1405,39	620,044	6387,6		



День шестой
Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
164	Суп молочный с крупой	200	4.21	4.8	8.3697	182.9955	0.0422	0.1540	0.0380	169.912	128	19.6	0.1488	
501	Бутерброд с маслом	50/20	4.26	13.48	17.2	242	0.0460	0.1400	0.1000	12.8	32	5.6	0.4800	
	Кофейный напиток	200	0.3030	0.1290	9.5424	50.7				0.1613			0.0242	
	Хлеб ржаной	30	2	0.5600	17.6	57.9	0.0720	0.9200		18.8	62.8	19.6	1.56	
	Фрукты свежие по сезону	100	0.4035	0.4035	9.886	47.4123	0.0101	13.114	22.193	25.0175	9.0789	16.1404	11.0965	
	Всего: 600		11.1765	19.3725	62.598	581.0078	0.1703	14.328	22.331	226.691	231.879	60.9404	13.3095	
Обед														
144	Суп картоф. с бобовыми	200	4.4674	3.0544	16.7749	118.5644	0.1887	13.1499	5.549	22.2035	71.8854	28.4123	0.6639	
173	Картофель отварной	160	3.6816	5.1813	25.8662	150.8885	0.1901	31.6148	14.24	17.4629	93.6409	36.3007	1.4345	
367	Гуляш из говядины	70/40	9.2699	23.9041	3.477	283.8	0.0839	0.7920	0.0914	14.1096	219.525	29.0195	3.2318	
	Нарезка из овощей свежих	80	0.8691	0.1580	3.0025	6.9532	0.0474	19.7531		11.0617	20.5432	15.8025	0.7111	
501	Сок фруктовый	200	1.4	0.2000	4.04	116	0.0800	80		36	26	22	0.6000	
	Хлеб пшеничный	40	2.07	0.3600	12.6	92.4	0.0330			6	19.5	4.2	0.3300	
	Хлеб ржаной	30	1	0.2800	8.8	57.9	0.0360	0.4600		9.4	31.4	9.8	0.7800	
	Всего: 820		22.7581	33.1379	64.5606	826.5061	0.6591	145.77	19.88	116.238	482.495	145.535	7.7513	
Полдник														
329	Оладьи из творога	100	5.2495	12.3267	18.8189	175.25	0.0560	0.0341	0.2408	109.424	143.333	6.7731	0.4438	
	Сметана	10	0.2700	1	0.3900	20.6	0.0030	0.0300	0.0170	9	6.2	1	0.0100	
	Кондитерские изделия(вафли)	20				45.6								
469	Молоко кипяченое	200	6.119	5.275	10.128	107	0.0633	0.2110	0.0422	255.31	192.01	29.54	0.2110	
	Всего: 330		12.042	19.0052	29.2229	348.45	0.1324	13.3892	22.493	398.752	350.621	53.4534	11.7613	
Ужин														
241	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7.02	5.86	39.76	198.84	0.1808	0.0560	0.0400	1.92	2.4		156.616	
343	Рыба тушенная с овощами	90/90	9.1835	11.6359	8.5557	176.2175	0.1430	3.3822	0.5270	60.0611	415.877	45.0448	251.4556	
493	Чай с сахаром	200			8.0484	38				0.1613			0.0242	
	Хлеб пшеничный	25	1.035	0.1800	6.3	57.7	0.0165			3	9.75	2.1	0.1650	
	Всего: 555		17.2385	17.6759	62.6641	470.7575	0.3403	3.4382	0.5670	65.1424	428.027	47.1448	408.2608	
Второй ужин														
	Хлеб пшеничный	20	2.07	0.3600	12.6	46.2	0.0330			6	19.5	4.2	0.3300	
470	Кисломолочный напиток	180	6.97	2.55	10.03	90	0.0510			210.8	161.5	25.5	0.1700	
	Всего: 200		9.04	2.91	22.63	136.2	0.0840			216.8	181	29.7	0.5000	
	Итого:		76.255	77.1016	333.6755	2362.9214	1.3861	176.925	65.271	1023.62	1674.02	336.774	441.5829	



День седьмой
Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
164	Суп молочн. с макаронными изделиями	200	5.9411	5.0032	19.579	153.6271	0.0694	0.1541	0.0380	172.96	141.884	22.1797	0.3410	
651	Кисель молочный	200	4.0741	3.5035	24.7651	135.9692	0.0420	0.1401	0.0280	173.772	129.028	19.6197	7.8704	
	Бутерброд с сыром	30/15	3.9567	7.3743	12.6994	111.8634	0.0394	0.2871	0.0649	137.817	95.2091	9.3953	0.4884	
	Хлеб ржаной	50	1.5	0.4200	13.2	97.2	0.0540	0.8900		14.1	47.1	14.7	1.17	
	Фрукты свежие по сезону	100	1.5269	0.5090	21.3772	97.7246	0.0407	10.1796	0.6108	354.252	42.7545	8.1437	28.503	
	Всего: 595		16.9988	16.81	91.6207	596.3843	0.2456	11.451	0.7417	852.901	455.976	74.0385	38.3728	
Обед														
146	Суп картофельный с клецками	200	2.4682	1.6227	16.3438	93.557	0.0778	9.2078	3.8932	11.4728	43.5479	15.3816	0.6330	
377	Запеканка картофельная с субпродуктами	260	21.9441	12.1659	42.1753	347.4422	0.7690	51.0467	47.7771	35.2245	168.952	338.456	8.6338	
15	Салат из свежих огурцов	80	0.5531	0.0790	1.5012	54.4	0.0237	5.5309		13.4321	23.7037	11.0617	0.3951	
342	Компот из яблок	200	0.1610	0.1610	14.023	67.4556	0.0040	5.2327	8.8553	10.1844	3.6226	6.4403	4.458	
	Хлеб пшеничный	80	4.83	0.8400	29.4	184.8	0.0770			14	45.5	9.8	0.7700	
	Хлеб ржаной	40	2.5	0.7000	22	77.2	0.0900	1.15		23.5	78.5	24.5	1.95	
	Всего: 860		32.4564	25.5686	105.4433	824.8548	1.0415	72.1681	60.5257	107.814	363.826	405.64	16.8398	
Полдник														
211	Запеканка морковная	100	3.8178	3.9346	20.6098	203.82	0.2182	5.6465	1.4035	57.6754	95.2091	48.6719	9.2544	
	Хлеб пшеничный	25	2.07	0.3600	12.6	57.7	0.0330			6	19.5	4.2	0.3300	
501	Сок яблочный	200	3.5806	2.9523	13.503	92.4434	0.0310	0.0901	0.0180	114.291	108.582	29.6127	0.3783	
	Всего: 325		9.8709	7.6494	56.5745	353.9634	0.2922	18.8183	23.5599	202.923	232.348	98.5852	21.0319	
Ужин														
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	90/180	11.9064	11.6655	22.8541	277.7408	0.2542	24.6332	11.1292	82.5879	461.059	55.0204	244.2835	
	Нарезка из овощей свежих	80	0.8691	0.1580	3.0025	8.963	0.0474	19.7531		11.0617	20.5432	15.8025	0.7111	
519	Напиток из плодов шиповника	200	0.8000		20.0627	45.3	0.0300			13.3616	11.6	4	0.4242	
	Хлеб пшеничный	40	2.07	0.3600	12.6	92.4	0.0330			6	19.5	4.2	0.3300	
	Хлеб ржаной	15	0.7500	0.2100	6.6	28.95	0.0270	0.3450		7.05	23.55	7.35	0.5850	
	Всего: 605		16.3956	23.3936	65.1192	453.3538	0.3916	44.7313	11.1292	120.061	536.253	86.3729	246.3339	
Второй ужин														
470	Кисломолочный напиток	180	3.4	4.25	6.8	90	0.0510	1.19	0.0340	204	153	23.8	0.1700	
	Хлеб пшеничный	20	2.07	0.3600	12.6	46.2	0.0330			6	19.5	4.2	0.3300	
	Всего: 200		5.47	4.61	19.4	136.2	0.0840	1.19	0.0340	210	172.5	28	0.5000	
	Итого:	81.1917	78.0315	338.1576	2364.7563	2.055	148.359	95.991	1493.7	1760.9	692.636	323.0783		



День восьмой
Неделя вторая

Неделя вторая																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																
301	Омлет натуральный	180	8.138	9.056	4.279	284.88	0.1060	0.1110	0.4673		151.48	288.44		75	3.348	
	Нарезка из овощей свежих	80	0.5531	0.0790	1.5012	6.9532	0.0237	5.5309			13.432	23.704		11.0617	0.3951	
	Сыр порциями	10	1.0104	2.526		36.4										
459	Чай с лимоном	200/7	0.0788		15.1613	40					3.7975	14.263		1.05	1.9696	
	Хлеб пшеничный	40	1.38	0.24	8.4	92.3	0.0660				12	39		8.4	0.6600	
	Хлеб ржаной	25	2.5	0.7000	22	45.25	0.0900	1.15			23.5	78.5		24.5	1.95	
	Фрукты свежие по сезону	150	0.579	0.579	14.1842	75.2	0.0096	12.5439	21.2281		23.93	8.6842		15.4386	10.614	
	Всего 685		13.2289	10.654	65.5257	580.9832	0.2857	6.7919	0.4673		204.21	443.91		120.012	8.3227	
Обед																
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1.6494	2.7367	10.6693	80.1016	0.0486	14.9319	1.609		28.415	42.75		20.6818	0.9764	
364	Азу	260	14.9554	26.9276	32.6571	456.906	0.3064	36.1479	15.0134		44.123	362.44		76.5247	5.4574	
53	Икра свекольная	80	1.2043	6.0843	9.7714	60.1232	0.0418	7.6443	0.1107		30.439	45.076		23.1594	1.3307	
501	Сок яблочный	200	1	0.2000	20.2	92	0.0200				14	14		8	2.8	
	Хлеб пшеничный	40	2.07	0.3600	12.6	92.4	0.0330				6	19.5		4.2	0.3300	
	Хлеб ржаной	20	0.7500	0.2100	6.6	38.6	0.0270	0.3450			7.05	23.55		7.35	0.5850	
	Всего:800		21.6291	26.5186	122.4979	820.1308	0.4768	59.0691	16.733		130.03	507.32		139.916	11.4795	
Поддник																
469	Молоко кипячёное	200	6.38	5.83	10.01	107	0.0633	0.2110	0.0422		255.31	192.01		29.54	0.2110	
	Бургерброды пикантные(горячие)	70/15/15	8.0568	11.4853	34.3562	242.4	0.0772	0.3554	0.1057		159.24	125.57		15.1296	0.8408	
	Всего: 300		14.4368	17.3153	44.3662	349.4	0.1502	13.1102	21.3759		438.48	326.27		60.1082	11.6658	
Ужин																
319	Пудинг из творога запечённый	180	9.9427	16.5966	26.2209	261.0945	0.2380	0.0550	0.1050		229.96	317.62		7.4445	11.51	
	Сметана	10	0.2663	0.9864	0.3847	20.6	0.0030	0.0296	0.0168		8.8776	6.1156		0.9864	0.0099	
501	Кофейный напиток	200	0.3030	0.1290	9.412	50.6					0.1587				0.0238	
	Хлеб пшеничный	30	2.07	0.3600	12.6	69.3	0.0330				6	19.5		4.2	0.3300	
	Фрукты свежие по сезону	100	0.9060	0.2013	8.1544	43.2886	0.0403	60.4027	0.3020		198.32	13.087		34.2282	23.1544	
	Всего: 520		13.488	18.2733	56.772	444.8831	0.3302	60.8323	0.4238		448.37	373.37		52.8091	35.5031	
Второй ужин																
470	Кисломолочный напиток	180	3.4	4.25	6.8	90	0.0510	1.19	0.0340		204	153		23.8	0.1700	
	Хлеб пшеничный	20	2.07	0.3600	12.6	46.2	0.0330				6	19.5		4.2	0.3300	
	Всего: 200		5.47	4.61	19.4	136.2	0.0840	1.19	0.0340		210	172.5		28	0.5000	
	Итого:		68.2528	77.371	308.562	2331.5971	1.3269	140.994	39.034		1431.1	1823.4		400.845	67.4711	



День девятый
Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
230	Каша манная жидкая	200	7.0357	6.8427	31.5769	217.9877	0.4664	0.1488	0.0518	136.03	135.495	24.14	26.1732	
495	Чай с молоком	200	1.305	1.125	10.1225	81.8029	0.0135	0.0450	0.0090	54.61	40.95	6.3	0.0689	
	Бутерброд с сыром	30/15	3.9823	7.4981	12.7019	112.8862	0.0385	0.2907	0.0660	139.22	96.0291	9.45	0.4902	
	Хлеб пшеничный	25	2.07	0.36	12.6	57.7								
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.4200	13.2	48.25	0.0540	0.6900		14.1	47.1	14.7	1.17	
	Фрукты свежие по сезону	130	2.1	0.7000	29.4	61.1	0.0560	14	0.8400	487.2	58.8	11.2	39.2	
	Всего: 575		20.923	16.5858	97.0013	579.7268	0.6294	15.1745	0.9668	831.16	378.37	65.79	67.1023	
Обед														
134	Рассольник Ленинградский	200	1.9879	2.9327	12.7019	92.9202	0.0777	11.9375	4.8798	13.971	42.8018	21.2678	0.7743	
373	Голубцы с мясом и рисом	200/50	10.1574	23.4899	17.9852	432.5	0.1231	50.3971	0.2303	71.186	221.67	47.957	3.6217	
501	Сок фруктовый	200	1.4	0.2000	4.04	116	0.0800	80		36	26	22	0.6000	
	Хлеб пшеничный	50	4.14	0.7200	25.2	115.5	0.0660			12	39	8.4	0.6600	
	Хлеб ржаной	35	3	0.8400	26.4	67.5	0.1080	1.38		28.2	94.2	29.4	2.34	
	Всего: 735		25.6853	28.1826	116.3272	824.4202	0.4547	143.715	5.1101	161.36	423.67	129.025	7.9959	
Полдник														
543	Пирожки печёные из дрожжевого теста	100	5.0455	4.4208	38.4937	217	0.0638	2.7469	5.0042	12.803	34.1459	9.0824	2.7428	
469	Молоко кипячёное	200	6.119	5.275	10.128	107	0.0633	0.2110	0.0422	255.31	192.01	29.54	0.2110	
	Фрукты свежие по сезону	100	0.4088	0.4088	10.0146	38	0.0102	13.2847	22.4818	25.343	9.1971	16.3504	11.2409	
	Всего: 400		11.1882	8.9745	56.6216	362	0.1373	16.2426	27.5281	293.46	235.35	54.9728	14.1947	
Ужин														
423	Капуста тушеная	200	4.5583	7.2081	21.8603	105.5069	0.0993	100.817	0.2266	114.76	90.1725	46.5666	1.8006	
367	Оладьи из пчени	90	9.0254	13.6096	6.6538	155.7	2.1715	24.2957	720.164	9.9012	13.4205	230.614	5904.111	
493	Чай с сахаром	200			7.9625	40				0.1596			0.0239	
	Хлеб ржаной	20	1.5	0.42	13.2	38.6								
	Хлеб пшеничный	50	1.38	0.2400	8.4	115.5	0.0220			4	13	2.8	0.2200	
	Всего: 560		14.9637	21.0577	44.8765	455.3069	2.2928	125.113	720.391	128.82	116.59	279.981	5906.155	
Второй ужин														
470	Кисломолочный напиток	180	3.4	4.25	6.8	90	0.0510	1.19	0.0340	204	153	23.8	0.1700	
	Хлеб пшеничный	20	2.07	0.3600	12.6	46.2	0.0330			6	19.5	4.2	0.3300	
	Всего: 200		5.47	4.61	19.4	136.2	0.0840	1.19	0.0340	210	172.5	28	0.5000	
	Итого:		78.2302	79.4106	334.2266	2357.6539	3.5983	301.435	754.03	1624.8	1326.49	557.769	5995.948	



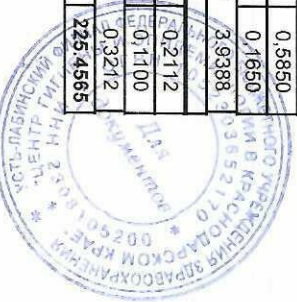
День одиннадцатый
Неделя вторая

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
234	Каша из овсяных хлопьев жидкая	200	6.2006	6.3077	31.6742	209.5554	0.0358	0.1458	0.0435	163.1	222.6712	51.863	1.784	
493	Чай с сахаром	200			8.0076	38				0.100			0.0241	
	Сыр (порциями)	20	2.0208	5.0519		72.8	0.0079	0.3368	0.0535	174.3	99.0566	6.934	0.1981	
	Хлеб пшеничный	40	3.4542	0.6007	21.0256	92.4	0.0551			10.01	32.5397	7.0085	0.5607	
	Хлеб ржаной	35	2.5	0.7000	22	67.55	0.0900	1.15		23.5	78.5	24.5	1.95	
	Фрукты свежие по сезону	100	1.6321	0.3627	14.6888	96.5	0.0725	108.81	0.5440	357.2	23.5746	61.6567	41.709	
	Всего: 595		15.8076	13.023	107.3962	576.8054	0.2613	110.44	0.6410	728.3	456.3421	151.9622	46.2158	
Обед														
147	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	2.2105	1.6165	14.8802	87.9404	0.0818	11.084	4.6371	11.24	44.8098	16.6489	0.6602	
369	Жаркое по домашнему	240	12.1546	23.1904	22.6312	346.5537	0.2319	26.264	11.284	29.93	295.2334	57.8566	4.378	
	Нарезка из овощей свежих	80	0.5531	0.0790	1.5012	6.9532	0.0237	5.5309		13.43	23.7037	11.0617	0.3951	
482	Кисель из кураи	200	0.1120	0.0600	26.5774	124				3.401	1.2		6.1901	
	Хлеб ржаной	60	2.5	0.7000	22	115.8	0.0900	1.15		23.5	78.5	24.5	1.95	
	Хлеб пшеничный	60	4.8359	0.8410	29.4359	138.6	0.0771			14.02	45.5556	9.812	0.7709	
	Всего: 840		22.3661	26.4869	117.026	819.8473	0.5045	44.029	15.921	95.53	489.0025	119.8792	14.3443	
Подзник														
320	Сырники из творога	100	6.4518	13.2682	21.9652	182	0.0586	0.0106	0.2039	150.4	209.7337	4.1912	0.5495	
	Сметана	10	0.2700	1	0.3900	20.6	0.0030	0.0300	0.0170	9	6.2	1	0.0100	
	Кондитерские изделия	20	0.78	6.12	12.5	45.6								
469	Молоко кипзяное	200	6.1201	5.276	10.1298	107	0.0633	0.2110	0.0422	255.4	192.0447	29.5453	0.2110	
	Всего: 330		12.8419	19.5442	32.485	355.2	0.1249	0.2516	0.2631	414.8	407.9783	34.7365	0.7706	
Ужин														
195	Рау из овошей	200	5.8267	10.7461	31.991	180.719	0.2183	54.63	12.149	62.04	135.6832	59.7169	2.1248	
345	Котлета рыбная	100	7.6583	8.8371	8.573	138.6369	0.0964	0.0139	0.0028	51.56	293.3197	22.8477	176.5293	
501	Сок фруктовый	200	1.4	0.2000	4.04	116	0.0800	80		36	26	22	0.6000	
	Хлеб ржаной	10	0.75	0.21	6.6	19.3								
							0.0165			3.004	9.7619	2.1026	0.1652	
	Всего: 510		15.9213	14.9635	60.9117	454.6559	0.4112	134.64	12.152	152.6	464.7648	106.6672	179.4193	
Второй ужин														
470	Кисломолочный напиток	180	6.1201	5.276	10.1298	90	0.0633	0.2110	0.0422	255.4	192.0447	29.5453	0.2110	
	Хлеб пшеничный	20	0.6908	0.1201	4.2051	46.2	0.0110			2.002	6.5079	1.4017	0.1101	
	Всего: 200		6.8109	5.3961	14.335	136.2	0.0743	0.2110	0.0422	257.4	198.5526	30.9473	0.3212	
	Итого:		76.7479	79.4137	332.1538	2342.7086	1.3762	289.57	29.019	1649	2016.64	444.1923	241.0711	



День десятый
Неделя вторая

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак															
164	Суп молочный с крупой(пшено)	200	5.6556	5.1736	16.5426	123.0047	0.1166	0.1544	0.0382	173.28	152.22	31.734	28.109		
300	Яйца варёные	40	1.88	4.44	0.2800	64	0.0280		0.1400	22	74	21.6	1.08		
651	Кисель молочный	200	4.073	3.5026	24.7912	136.0602	0.0420	0.1401	0.0280	173.73	128.99	19.614	7.8705		
	Хлеб пшеничный	40	2.07	0.3600	12.6	92.4	0.0330			6	19.5	4.2	0.3300		
	Хлеб ржаной	40	1.5	0.4200	13.2	76.2	0.0540	0.6900		14.1	47.1	14.7	1.17		
	Фрукты свежие по сезону	130	1.6321	0.3627	14.6888	98.0776	0.0725	108.81	0.5440	357.25	23.575	61.657	41.709		
	Всего: 650		16.8107	14.2588	102.1027	589.7425	0.3462	109.79	0.7502	746.36	445.39	153.51	80.2685		
Обед															
150	Суп картофельный с рыбой	200/45	5.4429	3.7036	14.0129	154.22	0.1434	16.905	7.3121	30.146	206.62	31.904	100.7193		
366	Бефстроганов из говядины	110	10.8995	27.7978	3.1282	244.2634	0.0879	0.3393	0.1031	27.418	251.68	30.804	3.4847		
244	Каша ячневая рассыпчатая	150	5.8106	5.942	31.0128	173.8991	0.0408	0.0570	0.0407	15.454	118.94	50.5	3.5163		
	Нарезка из овощей свежих	80	0.5531	0.0790	1.5012	8.6914	0.0237	5.5309		13.432	23.704	11.062	0.3951		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6400		21.6851	116	0.0040	0.4000		22.362	15.4	12	3.0243		
	Хлеб ржаной	15	0.7500	0.2100	6.6	28.9	0.0270	0.3450		7.05	23.55	7.35	0.5850		
	Хлеб пшеничный	45	1.38	0.2400	8.4	103.6	0.0220			4	13	2.8	0.2200		
	Всего: 845		31.4762	27.9724	126.3402	829.5739	0.3488	23.577	7.4559	119.86	652.9	146.42	111.9447		
Полдник															
329	Оладьи из творога	100	5.2693	12.2055	18.9659	184.39	0.0563	0.0343	0.2430	109.48	143.5	6.8044	0.4460		
	Сметана	10	0.2700	1	0.3900	20.6	0.0030	0.0300	0.0170	9	6.2	1	0.0100		
469	Молоко кипячёное	200	6.1201	5.276	10.1298	107				0.1620			0.0243		
	Фрукты свежие по сезону	100	1.5269	0.5090	21.3772	38	0.0407	10.18	0.6108	354.25	42.755	8.1437	28.503		
	Всего: 410		7.0662	13.7145	48.8182	349.99	0.1000	10.244	0.8707	472.89	192.46	15.948	28.9833		
Ужин															
429	Картофельное пюре	160	3.5695	4.3294	22.3133	156.2272	0.1630	26.13	11.763	38.476	95.356	32.788	1.2036		
411	Кнели из цыплят бройлеров	90	8.3031	17.9925	6.0544	156.0292	0.0857	0.0363	0.0202	26.251	145.79	19.076	1.2592		
	Нарезка из овощей свежих	80	0.8691	0.1580	3.0025	6.9532	0.0474	19.753		11.062	20.543	15.803	0.7111		
501	Сок фруктовый	200	1.4	0.2000	4.04	92	0.0800	80		36	26	22	0.6000		
	Хлеб ржаной	10	0.5	0.14	4.4	19.3	0.0270	0.3450		7.05	23.55	7.35	0.5850		
	Хлеб пшеничный	10	1.035	0.1800	6.3	23.1	0.0165			3	9.75	2.1	0.1650		
	Всего: 550		15.1768	18.8599	61.7102	453.6096	0.3925	125.92	11.783	114.79	297.43	91.767	3.9388		
Второй ужин															
470	Напиток кисломолочный	180	6.1201	5.2788	10.1298	90	0.0633	0.2112	0.0422	255.5	192.15	29.562	0.2112		
	Хлеб пшеничный	20	0.6900	0.1200	4.2	46.2	0.0110			2	6.5	1.4	0.1100		
	Всего: 200		6.8135	5.3988	14.3354	136.2	0.0743	0.2112	0.0422	257.5	198.65	30.962	0.3212		
	Итого:		77.3434	80.2044	353.3067	2359.116	1.2619	269.74	20.9	1711.4	1786.8	438.6	225.4565		



День двенадцатый
Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак														
325	Вареники ленивые	180	10.9676	17.5338	26.9801	327.9567	0.0966	0.0595	0.3562	248.082	345.424	6.7595	0.8791	
	Сметана	10	0.2700	1	0.3900	20.6	0.0030	0.0300	0.0170	9	6.2	1	0.0100	
501	Кофейный напиток	200	0.2858	0.1217	9.469	50.7				0.1615			0.0242	
	Хлеб пшеничный	60	2.07	0.36	12.6	138.6	0.0550			10	32.5	7	0.5500	
	Фрукты свежие	100	0.7236	0.7236	17.7286	47.0251								
	Всего 550		17.317	20.5791	93.5677	584.8818	0.2615	1.4695	0.3732	295.443	478.324	44.16	3.8034	
Обед														
144	Суп картоф. с бобовыми	200	4.4973	3.0998	16.916	119.8522	0.1898	13.289	5.568	22.7563	72.9519	28.897	0.6779	
330	Плов из говядины	240	10.761	19.1996	35.9564	396.2372	0.1122	1.8374	0.3318	29.4362	198.78	39.688	3.635	
	Нарезка из овощей	80	0.5531	0.0790	1.5012	8.6914	0.0237	5.5309		13.4321	23.7037	11.062	0.3951	
501	Сок яблочный	200	1	0.2000	20.2	92	0.0200			14	14	8	2.8	
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.7000	22	96.5	0.0900	1.15		23.5	78.5	24.5	1.95	
	Хлеб пшеничный	50	2.76	0.4800	16.8	115.5	0.0440			8	26	5.6	0.4400	
	Всего 820		17.0714	23.7584	103.3736	828.7808	0.4796	21.807	5.9	111.125	413.935	117.75	9.898	
Полдник														
	Бутерброды пикантные(горячие)	70/15/15	8.0568	11.4853	34.3562	242.6	0.0663	0.3569	0.1067	157.452	119.239	13.75	0.7313	
469	Молоко кипяченое	200	6.38	5.83	10.01	107	0.0270	0.0900	0.0180	109.062	81.9	12.6	0.1142	
	Всего 300		14.4368	17.3153	44.3662	349.6	0.1114	23.965	39.92	311.377	217.421	55.295	20.745	
Ужин														
173	Картофель отварной	160	3.6902	5.2559	25.8685	158	0.1901	31.616	14.24	17.4905	93.6754	36.301	1.4347	
357	Оладьи из печени	90	9.0331	13.7004	6.6973	155.7	2.1718	24.318	720.2	10.0245	13.6808	230.79	5904.114	
403	Соус молочный (1вариант)	50	0.666	30.9	31.85	47.25								
	Нарезка из овощей свежих	60	0.8691	0.1580	8.6914	4.99	0.0474	19.753		11.0617	20.5432	15.803	0.7111	
493	Чай с сахаром	200			8.0596	38				0.1615			0.0242	
	Хлеб пшеничный	15	1.035	0.1800	6.3	34.6	0.0165			3	9.75	2.1	0.1650	
	Всего: 575		14.6274	19.2943	49.9278	438.54	2.4258	75.687	734.4	41.7382	137.649	284.99	5906.449	
Второй ужин														
470	Кисломолочный напиток	180	3.4	4.25	6.8	90	0.0510	1.19	0.0340	204	153	23.8	0.1700	
	Хлеб пшеничный	20	2.07	0.3600	12.6	46.2	0.0330			6	19.5	4.2	0.3300	
	Всего: 200		5.47	4.61	19.4	136.2	0.0840	1.19	0.0340	210	172.5	28	0.5000	
	Итого:		68.922	85.5571	310.6353	2338.0026	3.3623	124.12	780.6	969.683	1419.83	530.19	5941.396	



День тринадцатый
Неделя вторая

№ ре- сеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																	
301	Омлет натуральный	180	8.147	19.0638	4.294	275.2	0.1061	0.1113	0.4674	151.9	288.72	75.04	3.3483				
150	Овощи консер.промыш про-ва	60	2.015	0.2600	4.225	40.2	0.2210	16.25	0.4550	185.3	24.7	16.9	79.3				
493	Чай с сахаром	200	0.02	0.11	7.984	38				0.1600			0.0240				
	Хлеб пшеничный	40	1.38	0.2400	8.4	92.4	0.0220			4	13	2.8	0.2200				
	Хлеб ржаной	50	2	0.5600	17.6	97	0.0720	0.9200		18.8	62.8	19.6	1.56				
	Фрукты свежие по сезону	130	0.9060	0.2013	8.1544	61.1	0.0403	60.4027	0.3020	198.3	13.087	34.23	23.1544				
	Всего: 660		24.4481	20.3251	80.6573	603.9	0.4614	77.684	1.2244	558.4	402.31	148.6	107.6067				
Обед																	
134	Рассольник Ленинградский	200	1.997	2.8786	12.833	89.4202	0.0744	11.2103	4.5758	13.73	40.682	21.22	0.7706				
291	Макаронные изделия отварные	160	6.357	5.252	37.94	243.52	0.0925	0.0490	0.0350	11.4	48.54	8.64	0.6620				
404	Птица отварная с соусом	110	10.4178	16.5336	0.4701	191.0578	0.0041	0.3407	0.0818	16.3	169.01	22.21	1.3905				
15	Салат из огурцов	80	0.5531	0.0790	1.5012	54.4	0.0237	5.5309		13.43	23.704	11.06	0.3951				
501	Сок яблочный	200	1	0.2000	20.2	92	0.0200			14	14	8	2.8				
	Хлеб пшеничный	45	3.45	0.6000	21	103.95	0.0550			10	32.5	7	0.5500				
	Хлеб ржаной	20	1.5	0.4200	13.2	38.6	0.0540	0.6900		14.1	47.1	14.7	1.17				
	Всего: 815		35.2749	25.9632	127.1443	812.948	0.3237	17.8209	4.6925	92.97	375.54	92.84	7.7382				
Полдник																	
211	Запеканка морковная	120	3.7857	3.9536	20.3646	186.3391	0.2171	5.5844	1.3864	57.4	94.432	48.18	9.2434				
	Хлеб пшеничный	30	2.76	0.48	16.8	69.3											
	Какао с молоком	200	3.5	0.2000	4.04	102.2	0.0800	80		36	26	22	0.6000				
	Всего: 350		7.9457	4.6336	41.2046	357.8391	0.3411	85.5844	1.3864	101.4	146.43	75.78	10.2834				
Ужин																	
407	Рагу из птицы	70/170	12.9756	23.3075	22.8083	285.5	0.1644	24.3476	10.2114	38.38	247.49	58.55	2.6958				
	Нарезка из овощей свежих	80	0.8691	0.1580	3.0025	6.9532	0.0474	19.7531		11.06	20.543	15.8	0.7111				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6400	0.2	21.584	116	0.0040	0.4000		22.36	15.4	12	3.024				
	Хлеб ржаной	10	1.5	0.42	13.2	19.3											
	Хлеб пшеничный	10	1.035	0.1800	6.3	23.1	0.0165			3	9.75	2.1	0.1650				
	Всего: 540		15.5198	23.6455	63.6948	450.8532	0.2323	44.5007	10.2114	74.81	293.19	88.45	6.5959				
Второй ужин																	
470	Кисломолочный напиток	180	3.4	4.25	6.8	90	0.0510	1.19	0.0340	204	153	23.8	0.1700				
	Хлеб пшеничный	20	2.07	0.3600	12.6	46.2	0.0330			6	19.5	4.2	0.3300				
	Всего: 200		5.47	4.61	19.4	136.2	0.0840	1.19	0.0340	210	172.5	28	0.5000				
	Итого:		78.6585	79.1775	332.1011	2361.7403	1.4425	226.78	17.5487	1038	1390	433.6	132.7242				



День четырнадцатый
Неделя вторая

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
164	Суп молочн. с макаронными изделиями	200	5.9447	5.0282	19.5874	153.9466	0,0695	0,1543	0,0382	173.002	141.92	22.1835	0,3411	
	Бутерброд с сыром	30/45	3,9815	7,4752	12,713	112,6837	0,0396	0,2904	0,0658	139,22	96,0366	9,4539	0,4904	
495	Чай с молоком	200	1,3066	1,1264	10,257	81,8	0,0135	0,0451	0,0090	54,6776	40,9992	6,3076	0,0694	
	Хлеб ржаной	70	2	0,5600	17,6	135,6	0,0720	0,9200		18,8	62,8	19,6	1,56	
	Фрукты свежие по сезону	130	2,1	0,7000	29,4	124,6	0,0560	14	0,8400	487,2	58,8	11,2	39,2	
	Всего: 645		15,3328	14,8897	89,5574	608,6303	0,2505	15,4098	0,9530	872,9	400,556	68,745	41,6609	
Обед														
146	Суп картофельный с клецками	200	2,4329	1,6783	16,7338	105,4624	0,0950	13,2691	5,6728	12,6816	51,6116	19,2424	0,7642	
195	Рагу из овощей	200	5,923	10,9508	32,4539	183,2558	0,2211	55,1263	12,258	63,2707	138,298	60,5165	2,1586	
381	Котлеты	90	8,245	23,2665	10,2172	283,49	0,0761	0,0230	0,0406	35,6958	177,05	22,6686	2,3221	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6400		21,6944	116	0,0040	0,4000		22,3622	15,4	12	3,0243	
	Хлеб пшеничный	35	2,0719	0,3603	12,6118	80,85	0,0330			6,0056	19,5182	4,2039	0,3303	
	Хлеб ржаной	30	1	0,2800	8,8	58	0,0360	0,4600		9,4	31,4	9,8	0,7800	
	Всего: 755		30,3129	36,5359	102,5111	827,0582	0,4653	69,2783	17,972	149,416	433,278	128,431	9,3795	
Полдник														
352	Кисель из яблок	200	1,4	0,2000	4,04	110	0,0200			14	14	8	2,8	
	Фрукты по сезону (банан)	100	1,48	0,49	20,7485	96								
	Кондитерские изделия	30	4,55	5,74	53,34	142,6	0,0056		0,7000	63	9,1	14	48,3	
	Всего: 330		5,55	5,94	73,54	348,6	0,0256		0,7000	77	23,1	22	51,1	
Ужин														
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,5374	6,6938	37,562	181,04	2,9158	0,0567	0,0405	40,4436	94,2794	53,9	163,9162	
343	Рыба тушенная с овощами	90/90	9,1928	11,6638	8,6729	165,4	0,1435	3,4781	0,5277	60,3059	416,367	45,027	251,4661	
501	сок фруктовый	200	1,4	0,2000	4,04	92	0,0800	80		36	26	22	0,6000	
	Хлеб пшеничный	10	1,036	0,1802	6,3059	23,1	0,0165			3,0028	9,7591	2,102	0,1652	
	Всего: 570		19,1661	18,7378	56,5807	461,54	3,1558	83,5348	0,5682	139,752	546,405	123,029	416,1474	
Второй ужин														
	Хлеб пшеничный	20	2,072	0,36	12,6118	46,2	0,0165			3,0028	9,7591	2,102	0,1652	
470	Кисломолочный напиток	180	6,1263	5,2813	10,1402	90	0,0634	0,2113	0,0423	255,617	192,241	29,5755	0,2113	
	Всего: 200		8,198	5,6413	22,752	136,2	0,0799	0,2113	0,0423	258,619	202	31,6774	0,3764	
	Итого:		78,5598	81,7447	344,9412	2382,0285	3,9771	168,434	20,235	1497,69	1605,34	373,883	518,6643	



Возрастная категория от 7-11 лет

№ п/п	День недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин	Итого	Б	Ж	У
1	понедельник	584		812	352	451	136	2336	78	79	336
2	вторник	577		816	353	454	136	2335	76	79	329
3	среда	587		814	349	454	136	2342	76	79	335
4	четверг	582		820	355	457	136	2351	77	81	340
5	пятница	590		832	345	450	136	2353	77	78	331
6	суббота	581		827	348	448	136	2363	76	77	333
7	воскресение	596		824	354	453	136	2365	81	78	338
8	понедельник	581		820	349	445	136	2332	76	80	335
9	вторник	579		824	362	455	136	2358	78	79	334
10	среда	589		830	350	454	136	2359	77	79	335
11	четверг	577		820	355	455	136	2343	77	79	332
12	пятница	585		829	349	438	136	2338	78	78	335
13	суббота	604		813	358	451	136	2362	78	79	332
14	воскресение	609		827	352	461	136	2382	77	82	339
	Итого	8221	0	11508	4931	6326	1904	32919	1082	1107	4684
	Итого среднее	587.2143	0.0000	822.0000	352.2143	451.8571	136.0000	2351.3571	77.2857	79.0714	334.5714

норма в
соответствии с
СанПин
согласно примерного
МЕРУ

25%		35%	15%	20%	5%	ккал	Б	Ж	У
587		822	352	451.5	136	2350	77	79	335
завтрак		обед	полдник	ужин	ужин				
587.2000	0.0000	822.0000	352.2143	451.8571	136.0000	2351.3571	77.2857	79.0714	334.5714



Ведомость контроля рациона питания (Нетто)
за период 14 дней
 Наименование стола: Стол от 7 до 12 лет
 ГКОУ КК специальной(коррекционной)школы-интерната ст.Тенинской

№ п/п	Наименования продуктов	Фактически выдано продуктов (нетто) по дням в г.р. на 1 ребенка														В среднем за период, г	Положен о норма г на 1 чел/день	Отклонение от нормы		№ п/п
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			+	-	
1	Дрожки									1						0,0714	0,2		0,1286	1
2	Картофель	152,6	172,5	52,5	157,5	152,5	220	390	180	52,5	210	310,1	217,5	157,5	187,6	186,6286	187		0,3714	2
3	Кисломолочн и молоко	170	288	588,5	487	611	541	560	450	532	541	554	260	259	417	449,8928	450		0,1072	3
4	Кофео			4,6		4,6								4,8		1	1			4
5	Кондитерские изделия		20		20	30	20					20			30	10	10			5
6	Кофейный напиток		4		4		4		4				4			2	2			6
7	Крахмал картофельный	7			7		7				7	7				3,1429	3	0,1429		7
8	Крупы и бобовые		87	5	81	70	84	10	13	44	70	26	71	15	55	45	45			8
9	Макароны	49		54	8		16					8		54	16	14,6429	15		0,0500	9
10	Масло растительное	22,3	17	10	14	19	23	4	6	26	13	12	11	4	20	14,95	15		0,6214	10
11	Масло сливочное	19	41	27	26	42	42	31	33	21	23	29	31	27	33	30,3571	30	0,3571		11
12	Мука пшеничная	13	14	13	20	7	20	20	3	26	21	16	20	4	14	15,0714	15	0,0714		12
13	Мясо	111		77		56	111		127	108	106	111	94		77	69,8571	70		0,1429	13
14	Овощи соленные	24	12	19,6	6		10		53,6	33,6		12		22,6	15	14,8857	15		0,1143	14
15	Прочие овощи	500,8	251,1	160	324,4	257,6	152,7	286,4	241	393,5	174,4	225,1	214,6	391,8	186,5	264,5742	265		0,4258	15
16	Птица		104		97						84,5			200,5		34,7143	35		0,2857	16
17	Рыба	75,6	70		126	45	113	109,5			45	79,4			113	57,9643	58		0,0357	17
18	Сахар	26	33	26	30	28	25	40	36	37	32	34	32	19	22	30	30			18
19	Сметана			30	15		10		29		26	10	25			10,3571	10	0,3571		19
20	Соки плодово-ягодн.	400	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200			20
21	Соль	1	3	3	4	2	3	3	2	4	4	3	3	3	2	1,9426	2		0,0572	21
22	Специи	1,6	2,1	2,1	2,6	2,1	2,5	2,5	1	2,7	2,4	2,4	2,2	0,40	0,60	1,9426	2			22
23	Субпродукты	72				72		136		72			72			30,2857	30	0,2857		23
24	Сухофрукты	20	20		20	20		20	28,5		20	20		20	20	14,8929	15		0,1071	24
25	Сыры	15,5		15	15,1			17,7	15	15		19,8	15		15	10,2214	10	0,2214		25
26	Творог			143,1	90,2		50		135,2		50	80,2	148			50,4786	50	0,4786		26
27	Фрукты,ягоды,цитрус.	180	200	200	100	150	100	240	200	290	230	100	100	230	270	185	185			27
28	Хлеб пшеничный	175	150	160	145	165	135	170	150	170	130	175	135	155	90	150,3	150	0,7300		28
29	Хлеб ржаной	90	60	60	100	70	60	105	65	75	55	100	110	70	100	79,29	80		0,710	29
30	Чай черный	1	1	1		1	1		1	3	1	1	1	1	1	1	1			30
31	Ябло (шт)			3					3		1			3		0,7143	1		0,2857	31

Замена одних продуктов другими произведена в соответствии с таблицей замены продуктов, утвержденной Минздравом

Единый сборник технологических нормативов Уральский региональный Центр питания 2021г.

Составители:профессор Перевалова,Г.Тамешкина Н.В..

Исполнитель *Давыдов* Д.А.Попович

