

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ЦТО Управления
Роспотребнадзора по Оренбургской
области _____ Каневская О.Б



Примерное двухнедельное меню для

питания учащихся ГАПОУ ШТТ с. Шарлык

Сезон: осенне-зимний период 2021-2022
Возрастная категория: 12 лет и старше

на 2021-20222 год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Миниральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углев оды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День первый														
Завтрак														
284	Каша вязкая манная	210	7,88	3,36	51,4	365	1,32	7,65	1		74,9	104,8	22,6	0,248
713	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,01	0,1			5	8	4	1
306	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,19	0,3	0,6	55	192	12	2,5
	Хлеб пшенич.витамн.	100	0,1		15	57			2		28	86	16	2
	Итого		20,78	14,86	82,1	636	1,4	7,94	3,2	0,6	162,9	390,8	54,6	5,748
Обед														
95	Салат овощной(степной)	100	3,8	14,6	3,4	158	0,2	14,8	8,8		65,04	150,36	44,64	0,162
160	Суп картофель с рисом без мяса	250	4,05	2,6	20,3	118,5	0,35	11,5	1		42,87	87,55	34,65	2,05
405	Бифштекс	100	23,2	45	0,6	516	0,2	0,4	0,6	2	112,5	0,376	0	3,74
282	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,6	8,2	62	356	0,24		0		35	287	190	6
644	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		30,2	116					45	15	6	1
	Хлеб рябинушка	150	10,2	3,5	73,1	350			3		42	129	24	3
	Итого	1000	53,35	73,9	189,6	1614,5	0,99	26,7	13	2	342,41	669,29	299,3	15,952
Полдник														
	Булочка	100	8,6	3,8	80,2	308	0,066			0,05	20,146	57,646		0,845
725	Какао с молоком	200	3	3,2	22,8	126	0,19	1,3	0		120,61	116,2	21,64	0,24
	Итого		11,6	7	103	434	0,256	1,3	0	0,05	140,76	174,05	21,64	1,085
Ужин														
75	Винегрет овощной	100	1,9	10	8,5	131	0,03	4,27	0,2	17,1	17,12	31,93	14,43	9,25
466	Котлета из мяса говядина	100	16,6	27	17,8	384	0,2	0,38	0,6	2	112,5	0,376	0	3,74
220	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	35	212	0,35	31,1	0,1		48,54	116,11	39,61	1,4
712	Чай	200	0,1		0,06	1							6	
	Хлеб дарницкий.	100	7,4	3	51	250			2		28	86	16	2
	Итого		30,2	46,8	112,36	978	0,58	35,8	2,9	19,1	206,16	234,42	76,04	16,39
	Всего		115,93	142,56	487,06	3662,5	3,226	71,7	20	21,8	852,23	1468,5	451,6	39,175

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	глевоид		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День Второй														
Завтрак														
32	Масло сливочное(порциями)	20	0,2	16,6	0,2	150	0,04	0	0,1	0,48	11,8	37,6	9,5	0,82
282	Каша вязкая(пшенная)	210	8,61	3,36	42,8	277,2	0,132	76,6	1		75,63	104,87	22,61	0,247
714	Чай с лимоном	200	1,21	0,83	9,08	43	0,04	40	2	0,2	40	20	10	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный.	100	7,4	3	51	250				2	28	86	16	2
	Итого		17,42	23,79	103,08	720,2	0,212	117	5,1	0,68	155,43	248,47	58,11	3,667
Обед														
61	салат с капустой	100	1,9	10	8,5	131	0,1	16,8			18,68	16,26	34,61	0,74
133	Борщ с капустой и картофелем без мяса	250	4,2	5,05	18,45	136,5	3	2,87	0,1	0,7	18,81	48,73	12,3	0,84
493	Мясо птицы тушеное в соусе	100	3,12	16,6	10,5	276	0,2	4,2	0,6	2	77,66	447,4	57,54	4,86
282	Каша рассыпчатая(перловая)	200	6	6,6	48	262	0,14		0		1,62	0,04	216	3,24
651	Кисель из концентрата вит С	200			28,1	107					0,68			0,1
	Хлеб дарницкий	150	10,2	3,5	73,1	350				3	42	129	24	3
	Итого		25,42	41,75	158,55	1155,5	3,44	23,9	3,7	2,7	158,77	641,43	344,5	12,68
Полдник														
	Булочка с маком	100	8,6	3,8	80,2	308	0,066			0,05	20,146	57,846		0,845
715	Чай с молоком	200	20	5,1	16,2	44	0,07	10			4,95	2,48	4,4	8,2
	Итого		28,6	8,9	96,4	352	0,136	10	0	0,05	25,096	60,326	4,4	9,045
Ужин														
49	Салат из св огурцов и помидор	100	1,9	10	8,5	131	0,1	16,8			18,68	16,26	34,61	0,74
365	Шницель рыбный натуральный	100	21,28	12,9	0,266	220	0,133	2,9	0		42,6	203,5	23,9	3,32
299	Отварные макаронные изделия	200	7,2	6,4	51,2	278	0,08	0	28		1,48	0,08	12	28
713	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,01	0,1			5	8	4	1
	Хлеб рябиனுшка	100	7,4	3	51	250				2	28	86	16	2
	Итого		37,88	32,3	125,97	936	0,323	19,8	30		95,76	313,84	90,51	35,06
	Всего		109,32	106,74	484	3163,7	4,111	170	39	3,43	435,06	1264,1	497,5	60,452
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	глевоид		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День третий														
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	120	2,8	12,2	18,9	202	0,06		0,1	1,6	12,9	56,9	13,9	1,1
284	Каша вязкая ячневая молочн	210	8,61	5,94	5,18	283	0,132	7,66	1		7,56	104,8	22,61	0,247
33	Сыр (порциями)	30	26	26,5	3,5	355,6	0,03	2,8	400	0,3	1005	540	50	0,9
713	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,01	0,1			5	8	4	1
	Хлеб рябиனுшка	100	7,4	3	51	250				2	28	86	16	2
	Итого		44,91	47,64	93,58	1147,6	0,232	10,6	403	1,9	1058,5	795,7	106,5	5,247
Обед														
75	Венигрет овощной	100	1,9	10	8,5	131	0,03	4,27	0,2	17,12	17,12	31,93	14,43	9,25
145	Щи со свежей капустой и картофелем	250	10,05	5,55	22,35	170,7	0,35	11,5	1		37,12	87,6	78,4	2,05
492	Рагу из птицы	100/225	15,3	7,4	4,2	372		61,5	2		58,5	192	76,5	3
644	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		30,2	116					45	15	6	1
	Хлеб ржано-пшеничный.	150	10,2	3,5	73,1	350				3	42	129	24	3
	Итого		37,95	26,45	138,35	1139,7	0,38	77,3	6,2	0	199,74	455,53	199,3	18,3
Полдник														
	Рогалик	100	8,6	3,8	80,2	308	0,066			0,05	20,146	57,846		0,845
651	Кисель из концентрата	200			28,1	107					0,68			0,1
	Итого		8,6	3,8	108,3	415	0,066	0	0	0,05	20,826	57,846	0	0,945
Ужин														
95	Салат овощной(степной)	100	3,8	14,6	3,4	158	0,2	14,8	8,8		65,04	150,36	44,64	0,162
466	Котлета из мяса говядины	100	16,6	27	17,8	384	0,2	0,4	0,6	2	112,5	0,255	0	3,74
161	Пюре гороховое	200	11,6	8,2	62	356					35	287	190	6
725	Какао с молоком	200	3	3,2	22,8	126	0,19	1,3	0		120,61	116,2	21,64	0,24
	Хлеб пшенич.витамн.	100	7,4	3	51	250				2	28	86	16	2
	Итого		42,4	56	157	1274	0,59	16,5	11	2	361,15	639,82	272,3	12,142
	Всего		133,86	133,89	497,23	3976,3	1,268	104	421	3,95	1640,2	1948,9	578,1	36,634

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	глевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

День четвертый

Завтрак														
306	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,19	0,3	0,6	55	192	12	2,5
181	Суп молочный с макар. издел.	250	5,6	5,85	22,45	146	0,1	1,15	0,1		212	184,5	33,26	0,36
712	Чай	200	0,1		0,06	1					28	86	16	2
	Хлеб ржанобушкa	100	7,4	3	51	250			2					
	Итого		25,8	20,35	74,21	554	0,17	1,34	2,3	0,7	295	462,5	67,26	4,86
Обед														
65	Маринованная свекла	100	1,6	0,1	13,68	65	0,02	10	2	0,1	37	43	22	1,4
163	Суп карт с макар. издел б/ мяса	250	4,7	2,65	23,85	125,5	0,25	17	14		27,82	128,71	30,28	1,43
442	Жаркое по домашнему	100/250	20,7	15,3	42,7	575,77		61,5	2		58,5	192	76,5	3
644	Компот из сухофруктов Вит С	200	0,5		30,2	116					45	15	6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	150	10,2	3,5	73,1	350			3		42	129	24	3
	Итого		37,7	21,55	183,53	1232,27	0,27	88,5	21	0,1	210,32	507,71	158,8	9,83
Полдник														
326	Запеканка из творога	250	27,8	15	3,33	258,8	0,04	0,5	0,1		164	220	23	0,04
713	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,01	0,1			5	8	4	1
	Итого		27,9	15	18,33	315,8	0,05	0,6	0,1	0	169	228	27	1,04
Ужин														
61	салат с капустой	100	1,9	10	8,5	131	0,1	16,8			18,68	16,26	34,61	0,74
450	Плов из мяса говядины	100/150	21,8	13,8	56,2	422	0,161	0,92		0,17	7,99	0,932		0,9365
715	Чай с молоком	200	20	5,1	16,2	44	0,07	10			4,95	2,48	4,4	8,2
	Хлеб пшенич.витамн.	100	7,4	3	51	250			2		28	86	16	2
	Итого		51,1	31,9	131,9	847	0,331	27,7	2	0,17	59,62	105,67	55,01	11,877
	Всего		142,5	88,8	407,97	2949,07	0,821	118	25	0,97	733,94	1303,9	308,1	27,607

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	глевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

День пятый

Завтрак															
32	Масло сливочное(порциями)	20	0,2	16,6	0,2	150	0,04	0	0,1	0,48	11,8	37,6	9,5	0,82	
234	Каша вязкая(пшенная)	210	8,61	3,36	42,8	277,2	0,132	76,6	1		75,63	104,87	22,61	0,247	
713	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,01	0,1			5	8	4	1	
	Хлеб пшенич.витамн.	100	7,4	3	51	250			2		28	86	16	2	
	Итого		16,31	22,96	109	734,2	0,182	76,7	3,1	0,48	120,43	236,47	52,11	4,067	
Обед															
95	Салат овощной(степной)	100	3,8	14,6	3,4	158	0,2	14,8	8,8		65,04	150,36	44,64	0,162	
160	Суп картофель с рисом без мяса	250	4,05	2,6	20,3	118,5	0,35	11,5	1		37,12	87,55	34,6	2,05	
405	Бифштекс	100	23,2	45	0,6	516	0,2	0,4	0,6	2	112,5	0,376	0	3,74	
282	Каша рассыпчатая(перловая)	200	6	6,6	48	262	0,14		0		1,62	0,04	216	3,24	
725	Какао с молоком	200	3	3,2	22,8	126	0,19	1,3	0		120,61	116,2	21,64	0,24	
	Хлеб ржанобушкa	150	10,2	3,5	73,1	350			3		42	129	24	3	
	Итого		50,25	75,5	168,2	1530,5	1,08	28	13	2	378,89	483,53	340,9	12,432	
Полдник															
	Булочка детская	100	8,6	3,8	80,2	308	0,066				0,05	20,146	57,846		0,845
714	Чай с лимоном	200	1,21	0,83	9,08	43	0,04	40	2	0,2	40	20	10	0,6	
	Итого		9,81	4,63	89,28	351	0,106	40	2	0,25	60,146	77,846	10	1,445	
Ужин															
49	Салат из св огурцов и помидор	100	1,9	10	8,5	131	0,1	16,8			18,68	16,26	34,61	0,74	
365	Шницель рыбный натуральный	100	21,28	12,9	0,266	220	0,133	2,9	0		42,6	203,5	23,9	3,32	
282	Каша рассыпчат(гречневая)	200	11,6	8,2	62	356					35	287	190	6	
712	Чай	200	0,1		0,06	1					28	86	16	2	
	Хлеб дарницкий	100	7,4	3	51	250			2						
	Итого		42,28	34,1	121,83	958	0,233	19,7	2	0	124,28	592,76	270,5	12,06	
	Всего		118,65	137,19	488,31	3573,7	1,601	164	21	2,73	683,75	1390,6	673,5	30,004	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	глевод		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День шестой														
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	120	2,8	12,2	18,9	202	0,06		0,1	1,6	12,9	56,9	13,9	1,1
284	Каша молочная овсяная	210	8,7	5,1	80,8	468	0,21	116	1,5		113,58	158,9	34,26	0,375
714	Чай с сахаром	200	1,21	0,83	9,08	43	0,04	40	2	0,2	40	20	10	0,6
	Хлеб пшенич.витамн.	100	7,4	3	51	250			2		28	86	16	2
	Итого		20,11	21,13	159,78	963	0,31	156	5,6	1,8	194,48	321,8	74,16	4,075
Обед														
75	Винегрет	100	1,9	10	8,5	131	0,03	4,27	0,2	17,12	17,12	31,93	14,43	9,25
151	Щи по уральски с крупой б/ мяса	250	3,95	4,45	7,35	86,5	3	2,87	0,1	0,7	18,81	78,73	12,3	0,84
411	Поджарка из мяса говяд	100	32,6	25,2	6,4	382	0,2	2,8	0,4	0	44	280	44	2,8
220	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	35	212	0,35	31,1	0,1		48,54	116,11	39,61	1,4
644	Компот из сухофруктов вит С	200	0,5		30,2	116					45	15	6	1
	Хлеб ржанушка	150	10,2	3,5	73,1	350			3		42	129	24	3
	Итого		53,35	49,95	160,55	1277,5	3,58	41,1	3,8	17,8	215,47	650,77	140,3	18,29
Полдник														
	Творожник	100	8,6	3,8	80,2	308	0,066			0,05	20,146	57,846		0,845
713	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,01	0,1			5	8	4	1
	Итого		8,7	3,8	95,2	365	0,076	0,1	0	0,05	25,146	65,846	4	1,845
Ужин														
65	Маринованная свекла	100	1,6	0,1	13,68	65	0,02	10	2	0,1	37	43	22	1,4
492	Рагу из птицы	100/225	15,3	7,4	4,2	372		61,5	2		58,5	192	76,5	3
725	Какао с молоком	200	3	3,2	22,8	126	0,19	1,3	0		120,61	116,2	21,64	0,24
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,4	3	51	250			2		28	86	16	2
	Итого		27,3	13,7	91,68	813	0,21	72,8	6	0,1	244,11	437,2	136,1	6,64
	Всего		109,46	88,58	507,21	3418,5	4,176	309	17	20	719,21	1495,6	364,6	31,45

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	глевод		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День седьмой														
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	150	10,3	13,6	35,6	310	7,5	0,3	22	8,8	32		9,1	10
284	Каша вязкая ячневая молочн	210	8,61	5,94	5,18	283	0,132	7,66	1		7,56	104,8	22,61	0,247
713	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,01	0,1			5	8	4	1
	Хлеб пшенич.витамн.	100	7,4	3	51	250			2		28	86	16	2
	Итого		26,41	22,54	106,78	900	7,642	8,06	25	8,8	72,56	198,8	51,71	13,247
Обед														
75	Винегрет овощной	100	1,9	10	8,5	131	0,03	4,27	0,2	17,1	17,12	31,93	14,43	9,25
162	Суп картоф с горохом без мяса	250	7,95	5,35	23,3	171,5	0,25	6			38,08	35,3	87,2	2,03
443	Гуляш из говядины	100	32,6	18,8	11,4	346	0,2	2,8	0,4	0	44	280	44	2,8
299	Отварные макарон.издел	200	7,2	6,4	51,2	278	0,08	0	28		1,48	0,08	12	28
644	Компот из сухофруктов вит С	200	0,5		30,2	116					45	15	6	1
	Хлеб ржанушка	150	10,2	3,5	73,1	350			3		42	129	24	3
	Итого		60,35	43,85	197,7	1392,5	0,56	13,1	32	0	187,68	491,31	187,6	46,08
Полдник														
	Булочка детская	100	8,6	3,8	80,2	308	0,066			0,05	20,146	57,846		0,845
714	Чай с лимоном	200	1,21	0,83	9,08	43	0,04	40	2	0,2	40	20	10	0,6
	Итого		9,81	4,63	89,28	351	0,106	40	2	0,25	60,146	77,846	10	1,445
Ужин														
95	Салат овощной(степной)	100	3,8	14,6	3,4	158	0,2	14,8	8,8		65,04	150,36	44,64	0,162
442	Жаркое по домашнему	100/250	20,7	15,3	42,7	575,77		61,5	2		58,5	192	76,5	3
651	Кисель из концентрата	200			28,1	107					0,68			0,1
	Хлеб дарницкий	100	7,4	3	51	250			2		28	86	16	2
	Итого		31,9	32,9	125,2	1090,77	0,2	76,3	4		152,22	428,36	137,1	5,262
	Всего		128,47	103,92	518,96	3734,27	8,508	137	63	9,05	472,61	1196,3	386,5	66,034

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Глюков		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День восьмой														
Завтрак														
306	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,19	0,3	0,6	55	192	12	2,5
264	Каша вязкая манная	210	7,88	3,36	51,4	365	1,32	7,65	1		74,9	104,8	22,6	0,248
33	Сыр (порциями)	30	26	26,5	3,5	355,6	0,03	2,8	400	0,3	1005	540	50	0,9
712	Чай	200	0,1		0,06	1							6	
	Итого		46,68	41,36	55,66	878,6	1,42	10,6	401	0,9	1134,9	836,8	90,6	3,648
Обед														
49	Салат из св огурцов и помидор	100	1,9	10	8,5	131	0,1	16,8			18,68	16,26	34,61	0,74
160	Суп картоф с пшеничной крупой	250	7,8	5,4	22,7	168,5	0,35	11,5	1		37,12	93,3	34,65	2,05
502	Флов из птицы	100/250	17,7	12,4	23,5	271	0,17	2,1	1,2	1,66	54,1	396,06	96,06	3,58
725	Какао с молоком	200	3	3,2	22,8	126	0,19	1,3	0		120,61	116,2	21,64	0,24
	Хлеб рябиனுшка	150	10,2	3,5	73,1	350				3	42	129	24	3
	Итого		40,6	34,5	150,6	1046,5	0,81	31,7	5,2	1,66	272,51	750,82	211	9,61
Полдник														
	Рогалик с повидлом	100	8,6	3,8	80,2	308	0,066			0,05	20,146	57,846		0,845
715	Чай с молоком	200	20	5,1	16,2	44	0,07	10			4,95	2,48	4,4	8,2
	Итого		28,6	8,9	96,4	352	0,136	10	0	0,05	25,096	60,326	4,4	9,045
Ужин														
61	салат с капустой	100	1,9	10	8,5	131	0,1	16,8			18,68	16,26	34,61	0,74
340	Рыба тушеная в томате с овощами	100	21,28	12,9	0,266	220	0,133	2,9	0		42,6	203,5	23,9	3,32
282	Каша рассыпчатая ячневая	200	6,8	6,6	46,4	260								
714	Чай с лимоном	200	1,21	0,83	9,08	43	0,04	40	2	0,2	40	20	10	0,6
	Хлеб пшеничн витамин	100	7,4	3	51	250				2	28	86	16	2
	Итого		38,59	33,33	115,25	904	0,273	59,7	4	0,2	129,28	325,76	84,51	6,66
	Всего		154,47	118,09	417,91	3181,1	2,639	112	410	2,81	1561,8	1973,7	390,5	28,963

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Глюков		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День девятый														
Завтрак														
32	Масло сливочное(порциями)	20	0,2	16,6	0,2	150	0,16	2,28	0,1	0,2	424	369	66,52	0,72
181	Суп молочный с макар. издел.	250	5,6	5,85	22,45	146	0,1	1,15	0,1	0,1	212	184,5	33,26	0,36
713	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,01	0,1			5	8	4	1
	Хлеб пшенич.витамн.	100	7,4	3	51	250				2	28	86	16	2
	Итого		13,3	25,45	88,65	603	0,27	3,53	2,2	0,3	669	647,5	119,8	4,08
Обед														
75	Венигрет овощной	100	1,9	10	8,5	131	0,03	4,27	0,2	17,12	17,12	31,93	14,43	9,25
157	Суп крестьянский с пшениной крупой	250	7,8	5,4	22,7	168,5	0,35	11,5	1		37,12	93,3	34,65	2,05
443	Гуляш из мяса говядины	100	32,6	18,6	11,4	346	0,2	2,8	0,4	0	44	280	44	2,8
282	Каша рассыпчатая(перловая)	200	6	6,6	48	262	0,14		0		1,62	0,04	216	3,24
644	Компот из сухофруктов вит С	200	0,5		30,2	116					45	15	6	1
	Хлеб рябиனுшка	150	10,2	3,5	73,1	350				3	42	129	24	3
	Итого		59	44,1	193,9	1373,5	0,72	18,6	4,6	17,1	186,86	549,27	339,1	21,34
Полдник														
	Булочка с маком	100	8,6	3,8	80,2	308	0,066			0,05	20,146	57,846		0,845
651	Кисель из концентрата	200			28,1	107					0,68			0,1
	Итого		8,6	3,8	108,3	415	0,066	0	0	0,05	20,826	57,846	0	0,945
Ужин														
65	Маринованная свекла	100	1,6	0,1	13,68	65	0,02	10	2	0,1	37	43	22	1,4
492	Рагу из птицы	100/225	15,3	7,4	4,2	372		61,5	2		58,5	192	76,5	3
725	Какао с молоком	200	3	3,2	22,8	126	0,19	1,3	0		120,61	116,2	21,64	0,24
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,4	3	51	250				2	28	86	16	2
	Итого		27,3	13,7	91,68	813	0,21	72,8	6	0,1	244,11	437,2	136,1	6,64
	Всего		108,2	87,05	482,53	3204,5	1,266	94,9	13	17,6	1120,8	1691,8	595	33,005

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(мг)				Миниральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	глевод		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

День десятый

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	120	2,8	12,2	18,9	202	0,06		0,1	1,6			12,9	56,9	13,9		1,1			
264	Каша молочная овсяная	210	8,61	5,94	5,18	283	0,132	7,66	1			7,56	104,8	22,61		0,247				
713	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,01	0,1				5	8	4		1				
	Хлеб пшенич.витамн.	100	7,4	3	51	250			2			28	86	16		2				
	Итого		18,91	21,14	90,08	792	0,202	7,76	3,1	1,6		53,46	255,7	56,51		4,347				

Обед

95	Салат овощной(степной)	100	3,8	14,6	3,4	158	0,2	14,8	8,8			65,04	150,36	44,64		0,162				
160	Суп картофельный с рисом	250	7,8	5,4	22,7	168,5	0,35	11,5	1			37,12	93,3	34,65		2,05				
411	Поджарка из мяса говяд	100	32,6	25,2	6,4	382	0,2	2,8	0,4	0		44	280	44		2,8				
220	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	35	212	0,35	31,1	0,1			48,54	116,11	39,61		1,4				
644	Компот из сухофруктов вит С	200	0,5		30,2	116						45	15	6		1				
	Хлеб рябиனுшка	150	10,2	3,5	73,1	350			3			42	129	24		3				
	Итого		59,1	55,5	170,8	1386,5	1,1	60,2	13	0		281,7	783,77	192,9		10,412				

Полдник

	Булочка	100	8,6	3,8	80,2	308	0,066				0,05	20,146	57,848			0,845				
651	Кисель из концентрата	200			28,1	107						0,68				0,1				
	Итого		8,6	3,8	108,3	415	0,066	0	0	0,05		20,826	57,846			0,945				

Ужин

49	Салат из св огурцов и помидор	100	1,9	10	8,5	131	0,1	16,8				18,68	16,26	34,61		0,74				
466	Котлета из мяса говядина	50	8,3	13,5	8,9	192	0,075	0,19	0,3	1		56,25	0,1875	0		1,87				
282	Каша рассыпчат(гречневая)	200	11,6	8,2	62	356						35	287	190		6				
712	Чай	200	0,1		0,06	1										6				
	Хлеб дарницкий	100	7,4	3	51	250			2			28	86	16		2				
	Итого		29,3	34,7	130,46	930	0,175	17	2,3	1		137,93	389,45	246,6		10,61				
	Всего		115,91	115,14	499,64	3523,5	1,543	85	19	2,65		493,92	1486,8	496		26,314				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(мг)				Миниральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	глевод		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

День одиннадцатый

Завтрак

264	Каша вязкая ячневая молочн	210	8,61	5,94	5,18	283	0,132	7,66	1			7,56	104,8	22,61		0,247				
713	Чай с сахаром	200	0,1		15	57	0,01	0,1				5	8	4		1				
306	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157	0,07	0,19	0,3	0,6		55	192	12		2,5				
	Хлеб дарницкий	100	7,4	3	51	250			2			28	86	16		2				
	Итого		28,81	20,44	71,88	747	0,212	7,95	3,2	0,6		95,56	390,8	54,61		5,747				

Обед

61	салат с капустой	100	1,9	10	8,5	131	0,1	16,8				18,68	16,26	34,61		0,74				
162	Суп картоф с горохом без мяса	250	7,95	5,35	23,3	171,5	0,25	6				38,08	35,3	87,2		2,03				
340	Рыба тушеная в томате с овощами	100	21,28	12,9	0,266	220	0,133	2,9	0			42,6	203,5	23,9		3,32				
299	Отварные макарон издел	200	7,2	6,4	51,2	278	0,08	0	28			1,48	0,08	12		28				
651	Кисель из концентрата вит С	200			28,1	107						0,68				0,1				
	Хлеб рябиனுшка	150	10,2	3,5	73,1	350			3			42	129	24		3				
	Итого		48,53	38,15	156,37	1150,5	0,563	25,7	31	0		142,84	384,14	181,7		37,09				

Полдник

326	Запеканка из творога	250	27,8	15	3,33	258,8	0,04	0,5	0,1			164	220	23		0,04				
714	Чай с лимоном	200	1,21	0,33	9,08	43	0,04	40	2	0,2		40	20	10		0,6				
	Итого		29,01	15,83	12,41	301,8	0,08	40,5	2,1	0,2		204	240	33		0,64				

Ужин

75	Венигрет овощной	100	1,9	10	8,5	131	0,03	4,27	0,2	17,12		17,12	31,93	14,43		9,23				
466	Котлета из мяса говядины	100	16,6	27	17,8	384	0,2	0,4	0,6	2		112,5	0,255	0		3,74				
161	Пюре гороховое	200	11,6	8,2	62	356						35	287	190		6				
725	Какао с молоком	200	3	3,2	22,8	126	0,19	1,3	0			120,61	116,2	21,64		0,24				
	Хлеб пшенич.витамн.	100	7,4	3	51	250			2			28	86	16		2				
	Итого		33,1	48,4	111,1	997	0,42	5,97	0,8	2		285,23	435,39	226,1		19,23				
	Всего		139,45	122,82	351,76	3196,3	1,275	80,1	37	2,8		727,63	1450,3	495,4		62,707				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Белки	Жиры	глевод		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День двенадцатый															
Завтрак															
32	Масло сливочное(порциями)	20	0,2	16,6	0,2	150	0,04	0	0,1	0,48	11,8	37,6	9,5	0,82	
284	Каша вязкая(пшенная)	210	8,61	3,36	42,8	277,2	0,132	76,6	1		75,63	104,87	22,61	0,247	
715	Чай с молоком	200	20	5,1	16,2	44	0,07	10			4,95	2,48	4,4	8,2	
	Хлеб пшенич.витамн.	100	7,4	3	51	250			2		28	86	16	2	
	Итого		36,21	28,06	110,2	721,2	0,242	86,6	3,1	0,48	120,38	230,95	52,51	11,267	
Обед															
65	Маринованная свекла	100	1,6	0,1	13,68	65	0,02	10	2	0,1	37	43	22	1,4	
151	Щи по уральски с крупой б/ мяса	250	3,95	4,45	7,35	86,5		3	2,87	0,1	0,7	18,81	78,73	12,3	0,84
502	Плов из птицы	100/250	17,7	12,4	23,5	271	0,17	2,1	1,2	1,66	54,1	396,06	96,06	3,58	
644	Компот из сухофруктов вит С	200	0,5		30,2	116					45	15	6	1	
	Хлеб рябиноушка	150	10,2	3,5	73,1	350			3		42	129	24	3	
	Итого		33,95	20,45	147,83	888,5	3,19	15	6,3	2,46	196,91	661,79	160,4	9,82	
Полдник															
	Булочка	100	8,6	3,8	80,2	308	0,066			0,05	20,146	57,846		0,845	
712	Чай	200	0,1		0,06	1							6		
	Итого		8,7	3,8	80,26	309	0,066	0	0	0,05	20,146	57,846	6	0,845	
Ужин															
49	Салат из св огурцов и помидор	100	1,9	10	8,5	131	0,1	16,8			18,68	16,26	34,61	0,74	
442	Жаркое по домашнему	100/250	20,7	15,3	42,7	575,77		61,5	2		58,5	192	76,5	3	
651	Кисель из концентрата	200			28,1	107					0,68			0,1	
	Хлеб дарницкий	100	7,4	3	51	250			2		28	86	16	2	
	Итого		30	28,3	130,3	1063,77	0,1	78,3	4		105,86	294,26	127,1	5,84	
	Всего		86,21	61,46	256,7	1828,97	0,412	175	7,1	0,48	231,19	527,69	184	25,307	

Мед работник  Братко М.А.

Шеф-повар  Стуколова И.А.

Калькулятор  Дегтярева Е.В..