

Краевое государственное автономное учреждение «Социально-оздоровительный центр «Жарки»

Утверждаю
Директор КГАУ «СОЦ «Жарки»
Е.А. Захаренка



_____ 2022 год

Примерное двухнедельное циклическое меню (дети 12 лет и старше)

2022 г.

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№ 262	Каша манная молочная жидкая	220.00	6.20	7.46	30.80	215.00	0.07	1.38	0.05	0.52	132.00	121.00	20.20	0.44
ГП	Сыр	15.00	3.48	3.42	0.00	43.74	0.00	0.10	39.00	0.07	132.90	75.00	5.25	0.15
№ 493	Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ГП	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	0.12	1.90	0.00	0.02
ГП	Хлеб пшеничный	60.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
	Итого:		14.95	19.77	77.16	545.34	0.17	1.48	39.09	1.52	293.02	265.00	42.85	2.24
Обед														
№ 32	Салат Летний	100.00	2.05	5.00	4.2	69.12	0.042	8.47	0.021	2.1	15.7	38.5	12.2	0.5
№ 153	Суп с рыбными консервами	300.00	9.20	7.20	16.05	166.00	0.10	7.90	0.03	0.75	64.00	166.00	48.00	1.25
№ 404	Птица отварная (курица)	110.00	25.80	17.82	0.62	266.00	0.05	5.17	0.02	0.55	39.20	174.30	25.08	1.65
№ 291	Макаронные изделия отварные	200.00	5.60	0.60	29.00	145.00	0.05	0.02	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
№ 519	Напиток из шиповника	200.00	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		49.13	31.68	107.29	912.32	0.36	91.56	0.07	5.16	157.10	497.40	117.48	7.40
Полдник														
ГП	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	35.25	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ГП	Сок фруктовый	200.00	0.27	0.00	22.80	46.00	0.00	20.00	0.00	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
	Итого:		0.67	0.40	32.60	81.25	0.03	30.00	0.00	0.87	68.00	93.67	39.00	5.40
Ужин														
№ 106	Овощи натуральные (нарезка из свежих огурцов)	100.00	0.50	0.07	1.75	10.00	0.02	7.00	0.00	0.07	16.00	29.00	9.80	0.42
№ 381	Котлета (из говядины)	100.00	16.02	15.75	12.85	257.00	0.08	0.00	0.03	0.40	29.20	166.50	23.40	2.52
№ 429	Картофельное пюре	200.00	4.20	8.80	21.80	184.00	0.18	6.80	0.06	0.20	52.00	114.00	38.00	1.40
№ 509	Компот из яблок с лимоном	200.00	0.30	0.20	25.10	103.00	0.01	3.30	0.00	0.01	11.00	7.00	5.00	1.20
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
№ 442	Соус сметанный	20.00	0.30	2.10	0.60	23.00	0.00	0.01	0.01	0.04	8.40	9.90	0.96	0.20
	Итого :		27.10	27.68	96.72	746.20	0.40	17.11	0.10	1.69	137.10	406.30	98.26	7.46
Паужин														
ГП	Кисломолочный продукт (йогурт сладкий)	180.00	4.35	3.75	6.00	75.00	0.06	1.05	0.03	0.00	180.00	135.00	21.00	0.15
№ 569	обсыпанное сахарной пудрой	90.00	6.00	15.90	46.35	353.00	0.08	0.00	0.12	0.90	30.00	66.00	12.00	1.20
	Итого:		10.35	19.65	52.35	428.00	0.14	1.05	0.15	0.90	210.00	201.00	33.00	1.35
Итого за первый день:														
			102.20	99.18	366.12	2713.11	1.09	141.20	39.41	10.14	865.22	1463.37	330.59	23.85

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№ 266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес жидкая"	220.00	7.10	9.40	29.00	228.00	0.16	1.54	0.05	0.54	157.00	206.00	56.00	1.24
№ 301	Омлет натуральный	70.00	5.90	9.30	1.50	113.70	0.03	0.17	0.14	0.26	56.80	107.60	8.50	1.05
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200.00	3.20	2.70	15.90	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
ГП	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	0.12	1.90	0.00	0.02
ГП	Хлеб пшеничный	60.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
	Итого:		21.37	30.29	77.76	647.30	0.33	3.01	0.25	1.73	356.92	469.60	94.90	3.74
Обед														
№ 73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100.00	2.17	4.83	15.31	113.75	0.06	7.14	0.00	2.17	14.00	60.40	23.80	0.91
№ 134	Рассольник Ленинградский	300.00	8.20	21.00	65.00	485.00	0.09	7.60	0.00	2.30	16.00	63.00	26.00	0.90
№ 343	Рыба тушеная в томате с овощами	110.00	10.45	5.50	4.90	112.50	0.06	3.60	0.01	3.30	27.00	159.00	34.00	0.59
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая	200.00	3.60	6.06	36.75	218.80	0.03	0.00	0.03	0.27	6.60	79.70	25.90	0.47
№ 508	Компот из смеси сухофруктов	200.00	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		30.70	38.15	183.58	#####	0.36	18.84	0.04	9.01	112.10	461.00	137.80	6.09
Полдник														
ГП	Апельсин	100.00	1.26	0.28	11.57	54.00	0.05	85.70	0.00	0.28	48.57	32.85	18.57	0.43
ГП	Сок фруктовый	200.00	0.27	0.00	22.80	46.00	0.00	20.00	0.00	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
	Итого:		1.53	0.28	34.37	100.00	0.05	105.70	0.00	0.95	100.57	115.52	48.57	3.63
Ужин														
№ 69	Салат овощной с зеленым горошком	100.00	1.96	4.97	6.37	77.70	0.05	8.19	0.01	2.10	13.30	44.80	16.10	0.63
№ 372	Голубцы ленивые	100.00	7.08	6.90	3.30	104.00	0.03	10.30	0.01	0.25	28.30	85.80	17.50	1.25
№ 234	Запеканка овощная	200.00	6.60	13.10	29.60	263.00	0.16	16.90	0.03	7.40	72.00	130.00	53.00	2.10
№ 494	Чай с лимоном	200.00	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		21.52	25.73	89.09	674.90	0.35	38.19	0.05	10.72	148.30	344.50	109.70	6.10
Наужин														
ГП	Кисломолочный	180.00	4.35	3.75	6.00	75.00	0.06	1.05	0.03	0.00	180.00	135.00	21.00	0.15
№ 564	Булочка Домашняя	90.00	6.70	11.70	54.00	349.00	0.06	0.00	0.07	1.04	13.50	52.00	9.00	0.74
	Итого:		11.05	15.45	60.00	424.00	0.12	1.05	0.10	1.04	193.50	187.00	30.00	0.89
Итого за второй день:														
			86.17	109.90	444.80	#####	1.20	166.79	0.44	23.45	911.39	#####	420.97	20.45

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№ 256	Каша пшеничная вязкая	220.00	8.66	11.90	38.04	294.00	0.14	1.38	0.08	0.24	143.60	218.60	50.00	2.38
№ 319	Пудинг творожный запеченный	70.00	11.30	7.08	23.10	192.50	0.04	0.35	41.30	0.00	126.00	140.00	18.70	0.56
ГП	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	0.12	1.90	0.00	0.02
№ 496	Какао с молоком	200.00	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.80
ГП	Хлеб пшеничный	60.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
	Итого:		28.73	31.17	117.50	857.10	0.32	3.03	41.44	1.17	410.72	534.60	112.10	5.09
Обед														
ГП	Горошек зеленый	100.00	2.52	0.07	6.86	38.50	0.05	4.46	0.00	0.01	14.00	0.70	13.30	0.90
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	300.00	2.30	4.25	15.10	108.00	0.19	8.60	0.03	0.20	19.00	66.00	26.00	0.90
№ 367	Гуляш из говядины	100.00	15.40	16.00	3.50	222.00	0.05	0.90	0.02	0.50	12.70	161.00	22.50	2.30
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	200.00	8.55	7.80	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.60	14.25	202.00	135.00	4.50
№ 495	Чай с молоком	200.00	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.01	0.00	127.00	93.00	15.00	0.40
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		36.05	30.18	113.06	871.75	0.64	15.26	0.10	2.28	207.45	602.60	232.90	10.72
Полдник														
ГП	Банан	100.00	1.50	1.50	21.00	57.60	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ГП	Сок фруктовый	200.00	0.27	0.00	22.80	46.00	0.00	20.00	0.00	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
	Итого:		1.77	1.50	43.80	103.60	0.04	30.00	0.00	1.07	60.00	110.67	72.00	3.80
Ужин														
№ 76	Винегрет овощной	100.00	0.91	7.50	4.70	91.00	0.03	5.80	0.00	3.20	15.75	28.00	12.25	0.50
№ 345	Котлета рыбная	110.00	15.29	2.31	10.56	124.30	0.07	0.44	0.02	0.90	38.50	176.00	25.30	0.66
№ 128/7.20	Сложный гарнир	200.00	49.40	16.00	29.60	310.00	0.26	40.80	0.12	1.60	174.00	224.00	86.00	3.40
№ 506	Кисель из яблоч сушеных	200.00	0.20	0.00	21.50	87.00	0.01	29.30	0.00	87.40	10.00	11.00	7.00	0.30
ГП	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	70.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
№ 435	Соус молочный	40.00	0.70	1.39	1.70	22.00	0.00	0.01	0.01	0.04	8.40	9.90	0.96	0.20
	Итого:		72.28	27.96	102.68	803.50	0.48	76.35	0.15	94.11	267.15	528.80	152.61	6.78
Паужин														
ГП	Кисломолочный продукт	180.00	4.35	3.75	6.00	75.00	0.06	1.05	0.03	0.00	180.00	135.00	21.00	0.15
№ 559	Булочка "Веснушка"	90.00	7.04	5.55	51.30	283.50	0.09	0.00	0.04	1.05	15.00	57.00	10.50	0.90
	Итого:		11.39	9.30	57.30	358.50	0.15	1.05	0.07	1.05	195.00	192.00	31.50	1.05
	Итого за третий день:		150.22	100.11	434.34	2994.45	1.62	125.69	41.76	99.68	1140.32	1968.67	601.11	27.44

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№ 265	Каша молочная кукурузная жидкая	220.00	6.20	7.46	37.00	240.00	0.08	1.30	0.05	0.32	0.12	133.00	25.80	1.20
№ 300	Яйцо вареное	40.00	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	77.00	5.00	1.00
ГП	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	0.12	1.90	0.00	0.02
№ 493	Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ГП	Хлеб пшеничный	60.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
	Итого:		16.57	20.95	83.66	589.60	0.21	1.30	0.19	1.45	50.24	279.00	48.20	3.85
Обед														
№ 353	Сельдь с луком	100	6.72	14.10	2.66	165.30	0.01	2.1	0	0.35	33.6	112.8	16.1	0.63
№ 131	Свекольник	300.00	2.10	4.70	12.00	97.00	0.06	9.10	0.03	0.25	38.00	69.00	31.00	1.50
№ 377	Картофельная запеканка с мясом	300.00	27.96	28.20	22.68	456.00	0.25	4.80	0.84	0.96	30.00	349.20	67.20	4.20
№ 512	Компот из кураги	200.00	0.30	0.00	20.10	81.00	0.00	0.80	0.00	0.00	10.00	6.00	3.00	0.60
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		42.86	47.76	92.06	968.50	0.43	16.80	0.87	2.53	132.10	616.90	138.40	8.65
Полдник														
ГП	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	35.25	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ГП	Сок фруктовый	200.00	0.27	0.00	22.80	46.00	0.00	20.00	0.00	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
	Итого:		0.67	0.40	32.60	81.25	0.03	30.00	0.00	0.87	68.00	93.67	39.00	5.40
Ужин														
№ 48	Салат Витаминный	100.00	0.50	4.20	3.60	56.00	0.02	6.14	0.00	0.00	13.10	21.00	12.25	0.72
№ 404	Птица отварная (курица)	110.00	25.80	17.82	0.62	266.00	0.05	5.17	0.02	0.55	39.20	174.30	25.08	1.65
№ 291	Макаронные изделия отварные	200.00	7.54	0.90	38.70	193.00	0.07	0.02	0.00	1.06	7.00	47.00	10.00	1.04
№ 512	Компот из изюма	200.00	0.30	0.00	20.10	81.00	0.00	0.80	0.00	0.00	10.00	6.00	3.00	0.60
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		39.92	23.68	97.64	765.20	0.25	12.13	0.02	2.58	89.80	328.20	71.43	5.73
Паужин														
ГП	Кисломолочный продукт	180.00	4.35	3.75	6.00	75.00	0.06	1.05	0.03	0.00	180.00	135.00	21.00	0.15
№ 555	Крендель сахарный	90.00	6.24	11.76	52.92	342.00	0.07	0.00	0.80	1.08	14.40	52.80	8.40	0.72
	Итого:		5.60	6.40	8.20	118.00	0.06	1.40	0.06	0.34	240.00	190.00	228.00	0.20
	Итого за четвертый день:		105.62	99.19	314.16	2522.55	0.97	61.63	1.14	7.77	580.14	1507.77	525.03	23.83

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№ 266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес жидкая"	220.00	7.10	9.40	29.00	228.00	0.16	1.54	0.05	0.54	157.00	206.00	56.00	1.24
№ 314	Запеканка морковная с творогом	70.00	6.11	7.28	12.74	135.30	0.05	1.12	0.05	0.05	68.13	100.80	24.73	0.65
ГП	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	0.12	1.90	0.00	0.02
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200.00	3.20	2.70	15.90	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	60.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
	Итого:		21.58	28.27	89.00	668.90	0.35	3.96	0.16	1.52	368.25	462.80	111.13	3.34
Обед														
№ 69	Салат овощной с зеленым горошком	100.00	1.96	4.97	6.37	77.70	0.05	8.19	0.01	2.10	13.30	44.80	16.10	0.63
№ 135	Солянка сборная мясная	300.00	7.60	12.20	2.90	153.00	0.09	2.30	0.04	0.80	30.00	120.00	20.00	1.90
№ 374	Запеканка капустная с говядиной	300.00	29.40	27.60	12.60	416.40	0.13	10.56	0.10	1.32	142.80	344.40	60.00	4.44
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками	200.00	0.50	0.20	22.20	93.00	0.03	11.60	0.00	0.10	19.00	12.00	8.00	0.80
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		45.24	45.73	78.69	909.30	0.41	32.65	0.15	5.29	225.60	601.10	125.20	9.49
Полдник														
ГП	Апельсин	100.00	1.26	0.28	11.57	54.00	0.05	85.70	0.00	0.28	48.57	32.85	18.57	0.43
ГП	Сок фруктовый	200.00	0.27	0.00	22.80	46.00	0.00	20.00	0.00	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
	Итого:		1.53	0.28	34.37	100.00	0.05	105.70	0.00	0.95	100.57	115.52	48.57	3.63
Ужин														
№ 19	Салат из свежих помидор и огурцов	100.00	0.61	3.57	2.45	44.60	0.02	9.80	0.00	1.82	12.25	22.75	11.30	0.49
№ 372	Голубцы ленивые	100.00	7.08	6.90	3.30	104.00	0.03	10.30	0.01	0.25	28.30	85.80	17.50	1.25
№ 429	Картофельное пюре	200.00	4.20	8.80	21.80	184.00	0.18	6.80	0.06	0.20	52.00	114.00	38.00	1.40
№ 494	Чай с лимоном	200.00	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
№ 435	Соус молочный	20.00	0.70	1.39	1.70	22.00	0.00	0.01	0.01	0.04	8.40	9.90	0.96	0.20
	Итого:		18.47	21.42	79.07	584.80	0.34	29.71	0.08	3.28	135.65	316.35	90.86	5.46
Паужин														
ГП	Кисломолочный продукт	180.00	4.35	3.75	6.00	75.00	0.06	1.05	0.03	0.00	180.00	135.00	21.00	0.15
№ 550	Шанежка наливная	90.00	6.84	6.12	41.70	250.00	0.07	0.00	0.03	0.90	27.00	59.00	10.80	0.72
	Итого:		11.19	9.87	47.70	325.00	0.13	1.05	0.06	0.90	207.00	194.00	31.80	0.87
	Итого за пятый день:		98.01	105.57	328.83	2588.00	1.27	173.07	0.45	11.94	1037.07	1689.77	407.56	22.79

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№ 258	Каша пшениная вязкая	220.00	8.72	12.80	37.12	299.00	0.18	1.36	0.08	0.24	138.00	210.00	55.40	1.46
ГП	Сыр	15.00	3.48	3.42	0.00	43.74	0.00	0.10	39.00	0.07	132.90	75.00	5.25	0.15
ГП	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	0.12	1.90	0.00	0.02
№ 496	Какао с молоком	200.00	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.80
ГП	Хлеб пшеничный	60.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
	Итого:		20.97	28.41	93.48	713.34	0.32	2.76	39.14	1.24	412.02	461.00	104.05	3.76
Обед														
№ 32	Салат Летний	100.00	2.05	5.00	4.2	69.12	0.042	8.47	0.021	2.1	15.7	38.5	12.2	0.5
№ 146/172	Суп картофельный с клецками	300.00	15.80	16.30	68.55	485.00	0.25	6.40	0.13	2.50	182.70	258.20	48.45	2.20
№ 366	Бефстроганов из отварной говядины	100.00	13.59	12.42	2.16	174.60	0.04	0.54	0.01	0.36	23.94	142.20	17.10	1.98
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	200.00	8.55	7.80	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.60	14.25	202.00	135.00	4.50
№ 509	Компот из яблок с лимоном	200.00	0.30	0.20	25.10	103.00	0.01	3.30	0.00	0.01	11.00	7.00	5.00	1.20
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
№ 442	Соус сметанный	20.00	0.30	2.10	0.60	23.00	0.00	0.01	0.01	0.04	8.40	9.90	0.96	0.20
	Итого:		46.37	44.58	172.31	1276.97	0.65	18.72	0.21	6.58	276.49	737.70	239.81	12.30
Полдник														
ГП	Банан	100.00	1.50	1.50	21.00	57.60	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ГП	Сок фруктовый	200.00	0.27	0.00	22.80	46.00	0.00	20.00	0.00	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
	Итого:		1.77	1.50	43.80	103.60	0.04	30.00	0.00	1.07	60.00	110.67	72.00	3.80
Ужин														
№ 76	Винегрет овощной	100.00	0.91	7.50	4.70	91.00	0.03	5.80	0.00	3.20	15.75	28.00	12.25	0.50
№ 338	Рыба запеченная в сметанном соусе	110.00	9.30	7.90	9.98	147.40	0.08	1.14	0.02	2.28	63.30	153.50	25.52	0.74
№ 519	Напиток из шиповника	200.00	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
№ 442	Соус сметанный	20.00	0.30	2.10	0.60	23.00	0.00	0.01	0.01	0.04	8.40	9.90	0.96	0.20
	Итого:		16.99	18.56	72.70	527.60	0.23	76.95	0.03	6.49	119.95	274.30	62.83	4.66
Паужин														
ГП	Кисломолочный продукт	180.00	4.35	3.75	6.00	75.00	0.06	1.05	0.03	0.00	180.00	135.00	21.00	0.15
№ 559	Булочка "Веснушка"	90.00	7.04	5.55	51.30	283.50	0.09	0.00	0.04	1.05	15.00	57.00	10.50	0.90
	Итого:		11.39	9.30	57.30	358.50	0.15	1.05	0.07	1.05	195.00	192.00	31.50	1.05
Итого за шестой день:														
			97.49	102.35	439.59	2980.01	1.38	129.49	39.45	16.43	1063.46	1775.67	510.19	25.57

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№ 260	Каша Дружба	220.00	5.20	11.60	25.00	226.00	0.08	1.30	0.08	0.20	127.00	140.00	31.00	0.50
№ 301	Омлет натуральный	70.00	5.90	9.30	1.50	113.70	0.03	0.17	0.14	0.26	56.80	107.60	8.50	1.05
ГП	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	0.12	1.90	0.00	0.02
№ 493	Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ГП	Хлеб пшеничный	60.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
	Итого:		16.37	29.79	72.86	626.30	0.21	1.47	0.26	1.39	211.92	316.60	56.90	3.20
Обед														
№ 48	Салат Витаминный	100.00	0.50	4.20	3.60	56.00	0.02	6.14	0.00	0.00	13.10	21.00	12.25	0.72
№ 128	Борщ с капустой и картофелем	300.00	1.80	5.00	10.65	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	35.00	53.00	26.00	1.20
№ 398	Печень говяжья по-строгановски	100.00	14.67	11.25	3.51	174.60	0.04	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
№ 291	Макаронные изделия отварные	200.00	5.60	0.60	29.00	145.00	0.05	0.02	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
№ 507	Компот из свежих яблок	200.00	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.10
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		28.85	22.01	104.48	735.80	0.28	21.48	0.09	4.81	115.20	302.80	95.85	6.87
Полдник														
ГП	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	35.25	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ГП	Сок фруктовый	200.00	0.27	0.00	22.80	46.00	0.00	20.00	0.00	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
	Итого:		0.67	0.40	32.60	81.25	0.03	30.00	0.00	0.87	68.00	93.67	39.00	5.40
Ужин														
№ 73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100.00	2.17	4.83	15.31	113.75	0.06	7.14	0.00	2.17	14.00	60.40	23.80	0.91
№ 390	Тефтели из говядины с рисом	100.00	8.55	13.77	10.26	198.90	0.05	0.72	0.09	0.04	18.90	97.20	14.40	1.35
№ 234	Запеканка овощная	200.00	6.60	13.10	29.60	263.00	0.16	16.90	0.03	7.40	72.00	130.00	53.00	2.10
№ 508	Компот из смеси сухофруктов	200.00	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		23.60	32.46	116.79	854.85	0.38	25.26	0.12	10.58	153.40	386.50	119.30	7.58
Паужин														
ГП	Кисломолочный продукт	180.00	4.35	3.75	6.00	75.00	0.06	1.05	0.03	0.00	180.00	135.00	21.00	0.15
№ 574	Булочка школьная	90.00	7.20	2.90	50.20	257.00	0.09	0.00	0.01	135.00	13.50	54.00	10.40	0.70
	Итого:		5.60	6.40	8.20	118.00	0.06	1.40	0.06	0.34	240.00	190.00	228.00	0.20
Итого за седьмой день:														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			75.09	91.06	334.93	2416.20	0.95	79.61	0.53	17.99	788.52	1289.57	539.05	23.25

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№ 256	Каша пшеничная вязкая	220.00	8.66	11.90	38.04	294.00	0.14	1.38	0.08	0.24	143.60	218.60	50.00	2.38
№ 222	Пудинг из творога	70.00	11.30	7.08	23.10	192.50	0.04	0.35	41.30	0.00	126.00	140.00	18.70	0.56
ГП	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	0.12	1.90	0.00	0.02
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200.00	3.20	2.70	15.90	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	60.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
	Итого:		28.33	30.57	108.40	792.10	0.32	3.03	41.44	1.17	412.72	514.60	99.10	4.39
Обед														
№ 106	Овощи натуральные (нарезка из свежих огурцов)	100.00	0.50	0.07	1.75	10.00	0.02	7.00	0.00	0.07	16.00	29.00	9.80	0.42
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	300.00	2.30	4.25	15.10	108.00	0.19	8.60	0.03	0.20	19.00	66.00	26.00	0.90
№ 345	Котлета рыбная	110.00	15.29	2.31	10.56	124.30	0.07	0.44	0.02	0.90	38.50	176.00	25.30	0.66
№ 195	Рагу из овощей	200.00	4.00	10.70	17.00	180.00	0.12	15.30	0.02	3.90	68.00	105.00	39.00	1.40
№ 512	Компот из изюма	200.00	0.30	0.00	20.10	81.00	0.00	0.80	0.00	0.00	10.00	6.00	3.00	0.60
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		28.17	18.09	99.13	672.50	0.51	32.14	0.07	6.04	172.00	461.90	124.20	5.70
Полдник														
ГП	Мандарин	100.00	1.26	0.28	11.57	54.00	0.05	85.70	0.00	0.28	48.57	32.85	18.57	0.43
ГП	Сок	200.00	0.27	0.00	22.80	46.00	0.00	20.00	0.00	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
	Итого:		1.53	0.28	34.37	100.00	0.05	105.70	0.00	0.95	100.57	115.52	48.57	3.63
Ужин														
№ 56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100.00	3.40	6.40	5.10	92.75	0.01	7.07	0.01	1.50	115.50	99.75	16.60	0.98
№ 372	Голубцы ленивые	100.00	7.08	6.90	3.30	104.00	0.03	10.30	0.01	0.25	28.30	85.80	17.50	1.25
№ 202	Картофель запеченный в сметанном соусе	200.00	5.00	11.60	18.00	225.00	0.14	5.40	0.01	0.40	62.60	125.00	34.60	1.06
№ 494	Чай с лимоном	200.00	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
№ 435	Соус молочный	20.00	0.70	1.39	1.70	22.00	0.00	0.01	0.01	0.04	8.40	9.90	0.96	0.20
	Итого:		22.06	27.05	77.92	673.95	0.29	25.58	0.04	3.16	249.50	404.35	92.76	5.61
Паужин														
ГП	Кисломолочный продукт	180.00	4.35	3.75	6.00	75.00	0.06	1.05	0.03	0.00	180.00	135.00	21.00	0.15
№ 555	Крендель сахарный	90.00	6.24	11.76	52.92	342.00	0.07	0.00	0.80	1.08	14.40	52.80	8.40	0.72
	Итого:		10.59	15.51	58.92	417.00	0.13	1.05	0.83	1.08	194.40	187.80	29.40	0.87
Итого за восьмой день:														
			90.68	91.50	378.74	2655.55	1.29	167.50	42.38	12.40	1129.19	1684.17	394.03	20.20

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№ 265	Каша молочная кукурузная жидкая	220.00	6.20	7.46	37.00	240.00	0.08	1.30	0.05	0.32	0.12	133.00	25.80	1.20
№ 300	Яйцо вареное	40.00	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	77.00	5.00	1.00
ГП	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	0.12	1.90	0.00	0.02
№ 496	Какао с молоком	200.00	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.80
ГП	Хлеб пшеничный	60.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
	Итого:		20.07	24.25	93.66	673.60	0.25	2.60	0.21	1.45	163.24	386.00	74.20	4.35
Обед														
№ 353	Сельдь с луком	100	6.72	14.10	2.66	165.30	0.01	2.1	0	0.35	33.6	112.8	16.1	0.63
№ 134	Рассольник Ленинградский	300.00	8.20	21.00	65.00	485.00	0.09	7.60	0.00	2.30	16.00	63.00	26.00	0.90
№ 377	Картофельная запеканка с мясом	300.00	27.96	28.20	22.68	456.00	0.25	4.80	0.84	0.96	30.00	349.20	67.20	4.20
№ 512	Компот из кураги	200.00	0.30	0.00	20.10	81.00	0.00	0.80	0.00	0.00	10.00	6.00	3.00	0.60
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		48.96	64.06	145.06	1356.50	0.46	15.30	0.84	4.58	110.10	610.90	133.40	8.05
Полдник														
ГП	Банан	100.00	1.50	1.50	21.00	57.60	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ГП	Сок	200.00	0.27	0.00	22.80	46.00	0.00	20.00	0.00	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
	Итого:		1.77	1.50	43.80	103.60	0.04	30.00	0.00	1.07	60.00	110.67	72.00	3.80
Ужин														
№ 76	Винегрет овощной	100.00	0.91	7.50	4.70	91.00	0.03	5.80	0.00	3.20	15.75	28.00	12.25	0.50
№ 338	Рыба запеченая в сметанном соусе	110.00	9.30	7.90	9.98	147.40	0.08	1.14	0.02	2.28	63.30	153.50	25.52	0.74
№ 510	Компот из апельсин с яблоками	200.00	0.50	0.20	22.20	93.00	0.03	11.60	0.00	0.10	19.00	12.00	8.00	0.80
ГП	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	70.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
№ 442	Соус сметанный	40.00	0.30	2.10	0.60	23.00	0.00	0.01	0.01	0.04	8.40	9.90	0.96	0.20
	Итого:		16.79	18.46	72.10	523.60	0.25	18.55	0.03	6.59	126.95	283.30	67.83	3.96
Паужин														
ГП	Кисломолочный продукт	180.00	4.35	3.75	6.00	75.00	0.06	1.05	0.03	0.00	180.00	135.00	21.00	0.15
№ 569	Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной	90.00	6.00	15.90	46.35	353.00	0.08	0.00	0.12	0.90	30.00	66.00	12.00	1.20
	Итого:		10.35	19.65	52.35	428.00	0.14	1.05	0.15	0.90	210.00	201.00	33.00	1.35
	Итого за девятый день:		97.94	127.92	406.97	3085.30	1.13	67.50	1.23	14.59	670.29	1591.87	380.43	21.51

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№ 262	Каша манная молочная жидкая	220.00	6.20	7.46	30.80	215.00	0.07	1.38	0.05	0.52	132.00	121.00	20.20	0.44
№ 320	Сырники из творога	70.00	11.01	10.21	14.05	191.80	0.04	0.01	0.06	0.04	100.50	150.00	14.90	0.49
ГП	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	0.12	1.90	0.00	0.02
№ 493	Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ГП	Хлеб пшеничный	60.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
	Итого:		22.48	26.56	91.21	693.40	0.21	1.39	0.15	1.49	260.62	340.00	52.50	2.58
Обед														
№ 115	Икра кабачковая	100.00	1.33	6.23	5.39	83.30	0.01	4.90	0.00	2.17	28.80	25.90	10.50	0.49
№ 153	Суп с рыбными консервами	300.00	9.20	7.20	16.05	166.00	0.10	7.90	0.03	0.75	64.00	166.00	48.00	1.25
№ 398	Печень говяжья по-строгановски	100.00	14.67	11.25	3.51	174.60	0.04	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
№ 291	Макаронные изделия отварные	200.00	5.60	0.60	29.00	145.00	0.05	0.02	0.00	0.79	5.70	35.70	8.10	0.78
№ 508	Компот из смеси сухофруктов	200.00	0.50	0.00	27.00	110.00	0.01	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		37.08	26.04	115.57	848.10	0.32	14.04	0.12	5.13	165.90	423.70	109.10	7.09
Полдник														
ГП	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.80	35.25	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ГП	Сок фруктовый	200.00	0.27	0.00	22.80	46.00	0.00	20.00	0.00	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
	Итого:		0.67	0.40	32.60	81.25	0.03	30.00	0.00	0.87	68.00	93.67	39.00	5.40
Ужин														
№ 21	Салат из свежих помидоров с перцем	100.00	0.70	7.07	2.30	76.00	0.03	29.82	0.00	3.57	16.10	15.40	10.50	0.56
№ 366	Бефстроганов из отварной говядины	100.00	13.59	12.42	2.16	174.60	0.04	0.54	0.01	0.36	23.94	142.20	17.10	1.98
№ 237	Каша гречневая рассычатая	200.00	11.40	10.40	49.44	337.00	0.20	0.00	0.05	0.80	19.00	270.00	180.00	6.06
№ 519	Напиток из шиповника	200.00	0.70	0.30	22.80	97.00	0.01	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		32.17	30.95	111.32	853.80	0.38	100.36	0.06	5.70	91.54	510.50	231.70	11.82
Поздний ужин														
ГП	Кисломолочный продукт	180.00	4.35	3.75	6.00	75.00	0.06	1.05	0.03	0.00	180.00	135.00	21.00	0.15
ГП	Печенье	90.00	6.75	8.80	66.90	375.00	0.00	70.00	0.01	3.15	26.10	81.00	18.00	1.80
	Итого:		11.10	12.55	72.90	450.00	0.06	71.05	0.04	3.15	206.10	216.00	39.00	1.95
Итого за десятидневный период														
			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за десятидневный период:		103.50	96.50	423.60	2926.55	0.99	216.84	0.36	16.34	792.16	1583.87	471.30	28.84

День 11

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№ 258	Каша пшенная вязкая	220.00	8.72	12.80	37.12	299.00	0.18	1.36	0.08	0.24	138.00	210.00	55.40	1.46
№ 535	Оладьи с изюмом	70.00	12.30	3.57	14.88	142.81	0.04	0.33	45.50	50.41	136.91	150.61	80.59	0.45
ГП	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	0.12	1.90	0.00	0.02
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200.00	3.20	2.70	15.90	79.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	60.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
	Итого:		29.39	27.96	99.26	747.41	0.36	2.99	45.64	51.58	418.03	516.61	166.39	3.36
Обед														
№ 66	Салат картофельный с огурцами солеными	100.00	1.19	3.71	7.35	67.20	0.06	9.17	0.00	1.68	13.30	34.30	14.70	0.49
№ 142	Щи из свежей капусты с картофелем	300.00	1.75	4.90	7.70	83.00	0.05	18.40	0.00	2.30	34.00	47.00	22.00	0.80
№ 370	Плов из отварной говядины	300.00	18.10	17.80	47.20	422.00	0.06	0.30	0.05	0.70	22.00	217.92	50.88	2.60
№ 512	Компот из изюма	200.00	0.30	0.00	20.10	81.00	0.00	0.80	0.00	0.00	10.00	6.00	3.00	0.60
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		27.12	27.17	116.97	822.40	0.28	28.67	0.05	5.65	99.80	385.12	111.68	6.21
Полдник														
ГП	Мандарин	100.00	1.26	0.28	11.57	54.00	0.05	85.70	0.00	0.28	48.57	32.85	18.57	0.43
ГП	Сок фруктовый	200.00	0.27	0.00	22.80	46.00	0.00	20.00	0.00	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
	Итого:		1.53	0.28	34.37	100.00	0.05	105.70	0.00	0.95	100.57	115.52	48.57	3.63
Ужин														
№ 69	Салат овощной с зеленым горошком	100.00	1.96	4.97	6.37	77.70	0.05	8.19	0.01	2.10	13.30	44.80	16.10	0.63
№ 343	Рыба тушеная в томате с овощами	110.00	10.45	5.66	4.95	112.36	0.07	3.69	0.00	3.30	27.50	159.50	30.64	0.63
№ 429	Картофельное пюре	200.00	4.20	8.80	21.80	184.00	0.18	6.80	0.06	0.20	52.00	114.00	38.00	1.40
№ 494	Чай с лимоном	200.00	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		22.49	20.19	82.94	604.26	0.41	21.48	0.07	6.57	127.50	402.20	107.84	4.78
Паужин														
ГП	Кисломолочный продукт	180.00	4.35	3.75	6.00	75.00	0.06	1.05	0.03	0.00	180.00	135.00	21.00	0.15
№ 550	Шанежка наливная	90.00	6.84	6.12	41.70	250.00	0.07	0.00	0.03	0.90	27.00	59.00	10.80	0.72
	Итого:		11.19	9.87	47.70	325.00	0.13	1.05	0.06	0.90	207.00	194.00	31.80	0.87
	Итого за одиннадцатый день:		91.72	85.47	381.24	2599.07	1.22	159.89	45.82	65.65	952.90	1613.45	466.28	18.85

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№ 266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес жидкая"	220.00	7.10	9.40	29.00	228.00	0.16	1.54	0.05	0.54	157.00	206.00	56.00	1.24
№ 301	Омлет натуральный	70.00	5.90	9.30	1.50	113.70	0.03	0.17	0.14	0.26	56.80	107.60	8.50	1.05
	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	0.12	1.90	0.00	0.02
№ 496	Какао с молоком	200.00	3.60	3.30	25.00	144.00	0.04	1.30	0.02	0.00	124.00	110.00	27.00	0.80
ГП	Хлеб пшеничный	60.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
	Итого:		21.77	30.89	86.86	712.30	0.33	3.01	0.25	1.73	354.92	489.60	107.90	4.44
Обед														
№ 48	Салат Витаминный	100.00	0.50	4.20	3.60	56.00	0.02	6.14	0.00	0.00	13.10	21.00	12.25	0.72
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	300.00	2.30	4.25	15.10	108.00	0.19	8.60	0.03	0.20	19.00	66.00	26.00	0.90
№ 404	Птица отварная (курица)	110.00	25.80	17.82	0.62	266.00	0.05	5.17	0.02	0.55	39.20	174.30	25.08	1.65
№ 423	Капуста тушеная	200.00	5.55	5.40	5.85	94.50	0.06	25.50	0.05	1.05	91.50	82.50	36.00	1.50
№ 512	Компот из чернослива	200.00	0.30	0.00	20.10	81.00	0.00	0.80	0.00	0.00	10.00	6.00	3.00	0.60
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		40.23	32.43	79.89	774.70	0.43	46.21	0.10	2.77	193.30	429.70	123.43	7.09
Полдник														
ГП	Банан	100.00	1.50	1.50	21.00	57.60	0.04	10.00	0.00	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ГП	Сок фруктовый	200.00	0.27	0.00	22.80	46.00	0.00	20.00	0.00	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
	Итого:		1.77	1.50	43.80	103.60	0.04	30.00	0.00	1.07	60.00	110.67	72.00	3.80
УЖИН														
№ 106	Овощи натуральные (нарезка из свежих помидор)	100.00	0.77	1.40	2.66	16.80	0.04	17.50	0.00	0.49	9.80	18.00	14.00	0.63
№ 364	Азу	100.00	7.34	7.86	9.36	137.63	0.07	4.00	0.02	0.30	13.30	83.63	22.07	1.52
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая	200.00	4.90	8.09	49.00	291.80	0.03	0.00	0.04	0.30	6.60	106.00	4.50	0.60
№ 506	Кисель из яблок сушеных	200.00	0.30	0.00	31.10	126.00	0.00	0.10	0.00	0.00	14.00	12.00	3.00	0.70
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		19.09	18.11	126.74	741.43	0.25	21.60	0.06	2.06	64.20	299.53	64.67	5.17
Паужин														
ГП	Кисломолочный продукт	180.00	4.35	3.75	6.00	75.00	0.06	1.05	0.03	0.00	180.00	135.00	21.00	0.15
№ 555	Крендель сахарный	90.00	6.24	11.76	52.92	342.00	0.07	0.00	0.80	1.08	14.40	52.80	8.40	0.72
	Итого:		10.59	15.51	58.92	417.00	0.13	1.05	0.83	1.08	194.40	187.80	29.40	0.87
Итого за двенадцатый день:														
			93.45	98.44	396.21	2749.03	1.17	101.87	1.24	8.71	866.82	1517.30	397.40	21.37

День 13

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№ 256	Каша пшеничная вязкая	220.00	8.66	11.90	38.04	294.00	0.14	1.38	0.08	0.24	143.60	218.60	50.00	2.38
№ 314	Запеканка морковная с творогом	70.00	6.11	7.28	12.74	135.30	0.05	1.12	0.05	0.05	68.13	100.80	24.73	0.65
ГП	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	0.12	1.90	0.00	0.02
№ 493	Чай с сахаром	200.00	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ГП	Хлеб пшеничный	60.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
	Итого:		20.04	28.07	97.14	715.90	0.29	2.50	0.17	1.22	239.85	388.40	92.13	4.68
Обед														
№ 76	Винегрет овощной	100.00	0.91	7.50	4.70	91.00	0.03	5.80	0.00	3.20	15.75	28.00	12.25	0.50
№ 135	Солянка сборная мясная	300.00	7.60	12.20	2.90	153.00	0.09	2.30	0.04	0.80	30.00	120.00	20.00	1.90
№ 345	Котлета рыбная	110.00	15.29	2.31	10.56	124.30	0.07	0.44	0.02	0.90	38.50	176.00	25.30	0.66
№ 128/7.20	Сложный гарнир	200.00	37.05	12.00	22.20	232.50	0.19	30.60	0.09	1.20	130.50	168.00	64.50	2.55
№ 512	Компот из кураги	200.00	0.30	0.00	20.10	81.00	0.00	0.80	0.00	0.00	10.00	6.00	3.00	0.60
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		66.93	34.77	95.08	851.00	0.48	39.94	0.15	7.07	245.25	577.90	146.15	7.93
Полдник														
ГП	Апельсин	100.00	1.26	0.28	11.57	54.00	0.05	85.70	0.00	0.28	48.57	32.85	18.57	0.43
ГП	Сок фруктовый	200.00	0.27	0.00	22.80	46.00	0.00	20.00	0.00	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
	Итого:		1.53	0.28	34.37	100.00	0.05	105.70	0.00	0.95	100.57	115.52	48.57	3.63
Ужин														
№ 353	Сельдь с луком	100	6.72	14.10	2.66	165.30	0.01	2.1	0	0.35	33.6	112.8	16.1	0.63
№ 369	Жаркое по-домашнему	300.00	34.20	30.50	21.80	500.00	0.21	10.00	0.05	1.05	46.10	350.60	73.80	4.48
№ 507	Компот из свежих яблок	200.00	0.50	0.20	23.10	96.00	0.02	4.30	0.00	0.20	22.00	16.00	14.00	1.10
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		47.20	45.56	82.18	930.50	0.35	16.40	0.05	2.57	122.20	559.30	125.00	7.93
Паужин														
ГП	Кисломолочный продукт	180.00	4.35	3.75	6.00	75.00	0.06	1.05	0.03	0.00	180.00	135.00	21.00	0.15
№ 574	Булочка школьная	90.00	7.20	2.90	50.20	257.00	0.09	0.00	0.01	135.00	13.50	54.00	10.40	0.70
	Итого:		11.55	6.65	56.20	332.00	0.15	1.05	0.04	135.00	193.50	189.00	31.40	0.85
	Итого за тринадцатый день:		147.25	115.33	364.97	2929.40	1.31	165.59	0.41	146.81	901.37	1830.12	443.25	25.02

День 14

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№ 260	Каша Дружба	220.00	5.20	11.60	25.00	226.00	0.08	1.30	0.08	0.20	127.00	140.00	31.00	0.50
№ 535	Оладьи с изюмом	70.00	12.50	3.56	19.08	161.52	0.04	0.47	11.48	25.04	150.50	185.83	24.08	0.63
ГП	Масло сливочное	10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	0.12	1.90	0.00	0.02
№ 495	Чай с молоком	200.00	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.01	0.00	127.00	93.00	15.00	0.40
ГП	Хлеб пшеничный	60.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
	Итого:		24.37	25.35	91.34	695.12	0.26	3.07	11.61	26.17	421.62	484.83	86.48	2.88
Обед														
№ 115	Икра кабачковая	100.00	1.33	6.23	5.39	83.30	0.01	4.90	0.00	2.17	28.80	25.90	10.50	0.49
№ 128	Борщ с капустой и картофелем	300.00	1.80	5.00	10.65	95.00	0.04	10.30	0.00	2.40	35.00	53.00	26.00	1.20
№ 398	Печень говяжья по-строгановски	100.00	14.67	11.25	3.51	174.60	0.04	0.72	0.09	0.45	18.90	97.20	14.40	1.35
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	200.00	8.55	7.80	37.08	253.05	0.20	0.00	0.04	0.60	14.25	202.00	135.00	4.50
№ 512	Компот из изюма	200.00	0.30	0.00	20.10	81.00	0.00	0.80	0.00	0.00	10.00	6.00	3.00	0.60
ГП	Хлеб пшеничный	50.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	70.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
№ 442	Соус сметанный	40.00	0.30	2.10	0.60	23.00	0.00	0.01	0.01	0.04	8.40	9.90	0.96	0.20
	Итого:		32.73	33.14	111.95	879.15	0.40	16.73	0.14	6.63	135.85	473.90	210.96	10.06
Полдник														
ГП	Мандарин	100.00	1.26	0.28	11.57	54.00	0.05	85.70	0.00	0.28	48.57	32.85	18.57	0.43
ГП	Сок	200.00	0.27	0.00	22.80	46.00	0.00	20.00	0.00	0.67	52.00	82.67	30.00	3.20
	Итого:		1.53	0.28	34.37	100.00	0.05	105.70	0.00	0.95	100.57	115.52	48.57	3.63
Ужин														
№ 56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100.00	3.43	6.51	5.18	93.10	0.02	7.07	0.01	1.61	115.50	99.40	16.80	0.98
№ 274	Зразы с яйцом	100.00	9.67	12.14	12.60	201.00	0.06	1.71	24.93	0.00	40.87	2.08	25.36	6.74
№ 195	Рагу из овощей	200.00	4.00	10.70	17.00	180.00	0.12	15.30	0.02	3.90	68.00	105.00	39.00	1.40
№ 495	Чай с молоком	200.00	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.01	0.00	127.00	93.00	15.00	0.40
ГП	Хлеб пшеничный	70.00	3.80	0.40	24.60	117.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
ГП	Хлеб ржаной	40.00	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	Итого:		24.38	31.41	85.30	724.30	0.35	25.38	24.97	6.48	371.87	379.38	117.26	11.24
Паужин														
ГП	Кисломолочный продукт	180.00	4.35	3.75	6.00	75.00	0.06	1.05	0.03	0.00	180.00	135.00	21.00	0.15
ГП	Печенье	90.00	6.75	8.80	66.90	375.00	0.00	70.00	0.01	3.15	26.10	81.00	18.00	1.80
	Итого:		11.10	12.55	72.90	450.00	0.06	71.05	0.04	3.15	206.10	216.00	39.00	1.95
	Итого за четырнадцатый день:		94.11	102.73	395.86	2848.57	1.11	221.93	36.76	43.38	1236.01	1669.63	502.27	29.76

Средние показатели

Средние показатели энергитической ценности и химического состава рациона питания дети 7-11 лет														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за весь период:		1433.45	1425.25	5410.36	39063.24	16.67	1978.61	251.37	495.28	12934.86	22762.85	6389.46	332.73
	Среднее значение за весь период:		97.64	100.28	411.5	2875	18.78	152.66	102	118.11	1,058,15	1645.41	650.47	31.63
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за весь период в % от калорийности :		3.4	3.4	13.6									