



Утверждаю:
директор БОУ «Саланчикская
общеобразовательная школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
Минобразования Чувашии
Фондеркина А.С.
Пр.№ 75-ОД от 31.08.2022г.

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ВОЗРАСТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
(КРУГЛОСУТОЧНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ ДЕТЕЙ,
5-РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ, СВЕЖИЕ ОВОЩИ)

Пояснительная записка к примерному меню
согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 табл. №2,

14 дневное с круглосуточным пребыванием детей, 5-ти разовое питание,
на возраст с 7-11 лет, 12 лет и старше с технологическими картами, по весу нетто.

Меню разработано по лицензированной компьютерной программе «Система расчетов для общественного питания» г. Екатеринбург согласованной с Роспотребнадзором.

Меню примерное, поэтому в него могут вноситься корректировки, например, в марте месяце салаты могут заменяться (если отсутствуют свежие, парниковые овощи). В летнее время с применением отварных овощей до нового урожая. В осенний период могут меняться напитки, салаты с включением свежих плодов, овощей, фруктов по мере их поступления и созревания.

Среднесуточные наборы продуктов выполняются за 14 дней примерного меню. Показатель распределения фактической калорийности в процентном отношении между основными приемами пищи (завтрак, обед, ужин) имеет смысл выполнения, в том, чтобы в указанные выше основные приемы пищи ребенок не остался голодным, в другой не переел, поэтому распределялась фактическая калорийность, которая попадает в организм ребенка в течении дня (не норматив). Вторые завтраки, ужины, полдники считаются перекусами и состоят из 1-2х продуктов, поэтому подвести к указанной в СанПиНе не представляется возможным, но если в основные приемы пищи ребенок сыт, то калорийность перекусов не влияет на насыщаемость организма, и может быть выполнена лишь присоединением их к основным приемам: (завтрак и 2-ой завтрак, полдник с обедом, ужин со вторым ужином), или в среднем за 14 дней выполнен.

При включении в меню завтрака омлетов, запеканок, вареников, масса порций блюд (табл.1 прил.9), невелика так как это высококалорийные блюда, и при распределении калорийности в эти дни калорийность будет составлять около 30 %, суммарные объемы блюд (табл.3 прил.) также не выполняются (при том, что за 10 дней продуктовый набор по яйцу, творогу, маслу и т.д. выполнен).

В соответствии с суточными нормами продуктового набора норма фруктов для детей 7-11 лет и 12 лет и старше - 100г (по прил.9 табл.1). В данную норму фруктов включены и суммируются для выполнения суточного набора фрукты, входящие в состав блюд, салатов, напитков, (яблоки, груши, апельсины, лимоны) Поэтому, масса порций фруктов не выполнима по массе порции (указанной в таблице 1), по ежедневному наличию в меню. Средняя масса яблока 50-70г, груши 60-70г, банан 100-120г, также мешает выполнению данной таблицы. Указанная масса порций блюд не учитывает уменьшение ее при включении блюд на ужин, полдник, калорийность, которых, должна быть меньше обеда. Указанная в таблице масса порций блюд не учитывает уменьшение ее при включении вторых блюд, салатов, гарниров, кулинарных изделий на ужин, полдник, калорийность, которых, должна быть меньше обеда.

Указанная в таблице масса порций блюд не учитывает уменьшение ее при включении вторых блюд, салатов, гарниров, кулинарных изделий на ужин, полдник, калорийность, которых, должна быть меньше обеда.

Распределение общего объема калорийности по количеству белков, жиров и углеводов изменилось в связи с включением в суточный набор субпродуктов, богатых белком и уменьшением количества углеводов: сахара и кондитерских изделий.

Список нормативной документации.

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания – Уфа: Изд-во ООО Фирма «Партнер», разрешенного к использованию как практическое пособие при разработке примерных меню (рецептуры взяты из действующих на территории РФ указанных ниже сборников, расчет пищевой ценности произведен, согласно Химического состава Российских пищевых продуктов с учетом выходов блюд);

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией Марчука Ф.Л., 1996 г.;

Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий, 2006 г. (далее сб. 2006г);

Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, ред. М.А. Самсонова, I и II части, 1995 г. (далее сб. Самс. 1995 г.);

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи Принт, 2011 г.

Сборник технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий / для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (учебных заведениях) - Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией В. Т. Лапшиной, 2004 г.;

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана. - г. Уфа: РИИЦ «Деловая литература, 2002 г.;

Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных / учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.;

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части I и II, Пермь, 2001г.;

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 г. (далее сб. Пермь. 2008 г);

Показатели пищевой ценности блюд и кулинарных изделий определены в соответствии со справочником «Химический состав российских пищевых продуктов», под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна, ГУ НИИ питания, Москва, 2002 г.

При отсутствии в организациях, указанных выше сборников (под ред. Самсонова изд. Москва, изд. Пермь, изд. Дели принт, сб. Диет пит. Изд. Хлебпродинформ) можно воспользоваться составленными нами техно-технологическими картами на основе данных нормативов как практическое пособие при составлении меню. (ТТК).

МЕНЮ

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№76, сб.2021 г.	Суп молочный с крупой (рис)	250	8,15	7,62	8,98	0,00	24,01	209,23	278,6	38,5	225,4	0,37	38,58	70,81	0,08	0,08	1,37
№ 10.1 сб. 2021	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0
№ 1.3 сб. 2021	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
№ 1.4 сб. 2021	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
№304,сб.2021г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,86	3,04	2,82	0,00	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
№ 1.5 сб. 2021	Батон	60	4,62	0,00	1,80	0,00	30,06	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
Итого за прием			25,77	20,80	31,53	0,00	69,29	669,07	618,6	85,8	545,8	2,74	251,6	309,71	1,52	0,23	2,03
2-й Завтрак																	
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	0,00	13,70	88,14	4,6	2	13	0,16	24	26,4	0,2	0,02	0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	185	0,67	0,00	0,56	0,56	18,13	88,10	23,68	12,49	14,25	3,26	0	9,25	0,37	0,03	5,55
Итого за прием			2,95	1,28	4,12	0,56	52,03	262,72	42,28	22,49	41,25	6,22	24	35,65	0,77	0,07	9,55
Обед																	
№50, сб.ДелиПринт	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,45	3,75	8,65	0,00	8,41	138,23	174,9	30,81	127	1,58	31,5	38,05	2,38	0,02	2,38
№55, сб.2021 г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	0,26	5,39	0,00	8,80	96,00	40,62	19,86	47,39	0,73	38,6	244,52	0,22	0,06	12,01
№119, сб.2021 г.	Плов	200	21,07	17,69	21,30	0,00	33,86	418,16	17,73	48,92	254,8	3,21	0	230,32	3,63	0,06	0,34
№309, сб.2021	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,20	0,00	0,06	0,00	20,43	92,11	34,41	21,7	29,53	0,7	0	145,75	1,38	0,02	0,16
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,62	4,62	0,58	0,00	28,75	132,90	39,6	0	0	1,26	0	0	0	0,18	0
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
Итого за прием			38,96	26,32	36,82	0,00	123,63	1012,77	331,8	154,2	569,3	10,2	70,1	659,34	8,58	0,46	14,89
Ужин																	
№330, сб. 1996 г.	Шницель рыбный натуральный	100	14,03	12,62	9,92	0,00	8,42	184,47	45,21	38,58	205,8	1,46	16,41	21,69	5,29	0,11	1,44
№ 144, сб. 2021 г.	Картофель отварной с маслом	150/5	2,97	0,03	4,71	0,00	22,58	151,21	14,55	32,09	81,86	1,27	29,5	37,3	0,2	0,13	6,2
№ 7.10 сб. 2021	Овощи натуральные свежие (порциями)	60	0,48	0,00	0,06	0,00	1,50	9,56	13,8	8,4	25,2	0,36	0	6	0,06	0,02	6
№302, сб. 2021г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,05	9,31	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный обогащенный	70	5,39	5,39	0,67	0,00	33,54	155,05	46,2	0	0	1,47	0	0	0	0,21	0
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за прием			26,42	18,03	16,02	0,05	92,04	635,46	140	103,3	393,2	6,57	45,91	65,63	6,27	0,56	14,76
Второй ужин																	
№299, сб.2021	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	111,41	222,8	25,7	165,2	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1
Итого за прием			5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	111,41	222,8	25,7	165,2	0,18	25,32	46,42	0	0,06	1,1
Итого за день			99,84	72,55	94,43	0,61	346,02	2691,42	1355	391,5	1715	25,9	416,9	1116,8	17,14	1,39	42,33

МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
Завтрак																		
№239, сб. 2021г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/50	35,06	33,09	26,57	0,21	57,00	608,22	415	57,9	453	1,2	164	188,24	0,89	0,12	0,93	
№ 11.7, сб. Сам. 95г.	Изюм (порциями)	50	0,85	0,00	0,00	0,00	30,03	120,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 1.4 сб. 2021	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,1	21	23,8	0,04	0	0,07	
№306, сб.2021г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00	124	22,9	104	0,6	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6	
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
	Фрукты свежие	185	0,67	0,00	0,56	0,56	18,13	88,10	23,7	12,5	14,3	3,3	0	9,25	0,37	0,03	5,55	
	Итого за прием		47,62	39,06	33,94	0,77	148,37	1101,99	677	119	683	6,3	199	246,67	2,09	0,28	7,15	
2-й Завтрак																		
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	0,00	13,70	88,14	4,6	2	13	0,2	24	26,4	0,2	0,02	0	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
	Йогурт	180	6,94	7,38	2,38	0,00	9,66	91,80	196	23,5	149	0,2	10,8	18	0	0,04	0,43	
	Итого за прием		9,22	8,66	5,94	0,00	43,56	266,42	215	33,5	176	3,1	34,8	44,4	0,4	0,08	4,43	
Обед																		
№ 43, сб.2021г.	Винегрет с сельдью	70/30	5,70	5,10	7,27	0,12	4,69	109,77	36,9	21,7	95,6	0,8	3,6	147,18	2,89	0,03	3,63	
№58, сб.2021 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1,92	0,27	4,81	0,17	11,98	102,51	41,8	21,3	48,9	1	23,2	253,12	0,25	0,04	7,95	
№136, сб. 2021 г.	Котлеты рубленые из птицы	120/5	17,96	15,07	23,95	0,00	18,54	366,24	26,2	27,2	170	2,2	77,7	97,88	1,07	0,09	0,47	
№ 146, сб. 2021 г.	Картофельное пюре	180	3,66	0,81	5,71	0,62	24,05	168,65	42,7	34,1	99,8	1,2	25,5	51,7	0,22	0,14	12,5	
№310, сб.2021г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85	14,2	8,07	10,6	0,9	0	0	0	0,06	0,11	
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,62	4,62	0,58	0,00	28,75	132,90	39,6	0	0	1,3	0	0	0	0,18	0	
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	111	2,7	0	0,7	0,98	0,13	0	
	Итого за прием		39,01	26,05	43,22	1,74	142,32	1138,29	226	145	536	10	130	550,57	5,41	0,66	24,6	
Ужин																		
№49, сб.2021г.	Икра кабачковая	100	1,36	0,00	4,80	0,00	7,09	79,99	30	16,4	28,3	0,7	0	19,23	2,4	0,04	6,52	
№96, сб.2021	Гуляш	60/60	16,56	15,91	17,16	0,00	3,73	236,77	13,5	22,3	171	2,5	0	11,7	2,25	0,04	0,33	
№184, сб. 2021г.	Каша перловая рассыпчатая	150/10	4,60	0,05	8,62	0,54	31,67	233,11	24,9	19,3	153	0,9	59	65,3	0,65	0,05	0	
№301, сб. 2021	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	1,45	0,00	8,53	52,05	53	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26	
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,62	4,62	0,58	0,00	28,75	132,90	39,6	0	0	1,3	0	0	0	0,18	0	
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0	
	Итого за прием		32,65	22,03	33,33	0,54	99,81	850,85	182	92,3	486	7,8	65	107,83	6,14	0,43	7,11	
Второй ужин																		
№298 сб. 2021	Кефир	200/10	5,68	5,68	6,27	0,00	17,62	151,43	235	27,4	186	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37	
	Итого за прием		5,68	5,68	6,27	0,00	17,62	151,43	235	27,4	186	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37	
	Итого за день		134,19	101,48	122,70	3,05	451,68	3508,98	1535	417	2067	28	468	993,47	14	1,51	44,7	

МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№206, сб. 2021 г.	Каша овсяная молочная жидкая	180/5	8,23	3,89	10,54	0,00	30,93	257,17	181,4	57,76	231,6	1,52	56,7	62,57	0,66	0,2	0,71
№ 1.4 сб. 2021	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0
№ 10.1 сб. 2021	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
№304, сб. 2021 г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,86	3,04	2,82	0,00	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
Итого за прием			24,60	15,71	22,32	0,00	75,05	610,31	470,9	102,3	521,3	3,84	200,2	224,27	1,74	0,35	1,33
2-й Завтрак																	
№440, сб. Дели, Плюс. 2015 г.	Булочка творожная	75	9,55	5,80	3,18	0,00	32,72	202,40	48,77	11,26	84,51	0,67	13,69	40,64	0,78	0,05	0,04
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	185	0,67	0,00	0,56	0,56	18,13	88,10	23,68	12,49	14,25	3,26	0	9,25	0,37	0,03	5,55
Итого за прием			11,22	5,80	3,93	0,56	71,05	376,97	86,45	31,75	112,8	6,73	13,69	49,89	1,35	0,1	9,59
Обед																	
№ 8, сб. 2021	Салат из белокочанной капусты с яблоками	120	2,21	0,00	2,81	0,00	12,01	87,29	59,02	19,84	36,84	1,3	0	5,34	0,19	0,03	23,46
№65, сб. 2021 г.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	8,22	0,00	4,77	4,77	33,01	219,32	41,95	43,88	107,8	2,62	0	261,9	2,4	0,26	4,66
№130, сб. 2021 г.	Печень по-строгановски	140	22,87	23,78	15,68	0,00	3,08	245,47	20,15	23,41	369	8,01	5787	11,2	0,04	0,22	6,15
№227, сб. 2021 г.	Рожки отварные	200	7,07	0,03	4,70	0,00	43,24	252,08	11,96	9,48	52,44	0,96	19,14	35,3	1,08	0,08	0
№331, сб. 2021	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	21,74	84,56	0	0	0	0	0,09	0	0	0,27	10
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный обогащенный	70	5,39	5,39	0,67	0,00	33,54	155,05	46,2	0	0	1,47	0	0	0	0,21	0
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
Итого за прием			50,37	29,19	29,47	5,61	170,00	1179,14	203,8	129,5	676,6	17,1	5806	314,44	4,68	1,2	44,27
Ужин																	
№79, сб. 2021 г.	Рыба припущенная	140	24,78	24,64	1,41	0,00	0,85	115,71	57,7	68,77	253	1,16	12,92	129,22	0,55	0,14	0,26
№252, сб. 2021	Соус белый основной	20	3,74	0,01	3,47	0,00	0,73	49,27	0,43	0,21	1,22	0,02	3,54	6,53	0,03	0	0,02
№158, сб. 2021 г.	Рагу из овощей	180	3,28	0,06	14,43	0,00	17,63	220,30	31,56	24,21	58,93	1	34,97	176,32	3,7	0,06	3,97
№8.46, сб. Сам. 95г.	Горошек зеленый отварной	50	1,48	0,01	1,40	0,00	3,05	35,18	9,57	9,65	28,19	0,33	9,52	34,73	0,11	0,05	1,94
№301, сб. 2021	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,45	1,43	0,02	8,51	51,16	52,98	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,62	4,62	0,58	0,00	28,75	132,90	39,6	0	0	1,26	0	0	0	0,18	0
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за прием			42,63	30,79	23,31	0,02	76,22	701,20	209,4	132,4	459,5	5,78	66,94	358,3	5,09	0,53	6,45
Второй ужин																	
№ 297 сб. 2021	Ряженка 2,5 %	200	5,80	5,80	5,00	0,00	8,40	100,12	248	28	184	0,2	40	44	0	0,04	0,6
Итого за прием			5,80	5,80	5,00	0,00	8,40	100,12	248	28	184	0,2	40	44	0	0,04	0,6
Итого за день			134,62	87,29	84,03	6,18	400,71	2967,74	1218	424	1954	33,6	6127	990,9	12,86	2,22	62,24

МЕНЮ

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№243, сб. 2021 г.	Пудинг из творога с сгущенным молоком	200/50	36,71	34,48	10,71	0,06	55,53	466,70	296,1	49,85	328,3	0,93	75,91	90,15	0,55	0,09	0,44
№ 1.4 сб.2021	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
№ 1.3 сб.2021	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
№ 306, сб.2021г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00	124,4	22,88	103,7	0,59	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6
№ 1.5 сб.2021	Багон	60	4,62	0,00	1,80	0,00	30,06	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
Итого за прием			49,01	41,81	28,31	0,06	99,89	858,75	584,9	100,8	574,9	2,84	180,2	216,52	1,74	0,22	1,14
2-й Завтрак																	
№284, сб.2021 г.	Шанежка наливная	40	2,38	0,56	3,37	0,00	13,20	94,77	12,89	3,77	24,45	0,28	16,55	29,67	0,36	0,03	0,01
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Йогурт	200	7,71	8,20	2,64	0,00	10,74	102,00	218,2	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48
Итого за прием			11,09	8,76	6,21	0,00	44,13	283,24	245,1	37,87	203,8	3,26	28,55	49,67	0,56	0,09	4,49
Обед																	
№19, сб.2021 г	Салат из моркови с яблоками	100	0,91	0,00	3,74	0,00	8,99	76,34	21,46	26,03	37,46	0,89	0	1301	0,3	0,04	5,15
№56, сб.2021г.	Рассольник ленинградский	250	2,28	0,15	4,13	0,00	15,57	113,99	19,25	22,84	65,61	0,86	18,66	237,12	0,26	0,08	6,71
№81, сб.2021г.	Рыба запеченная в омлете	150	22,09	21,59	8,70	0,00	4,45	185,01	67,24	45,93	243,7	1,65	109,5	147,4	0,73	0,1	0,81
№146, сб. 2021г.	Картофельное пюре	180/10	3,71	0,86	12,97	0,00	24,13	234,46	43,78	34,08	101,5	1,26	60,94	117	0,32	0,14	12,45
№310, сб.2021г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11
№ 1.5 сб.2021	Хлеб пшеничный обогащенный	70	5,39	5,39	0,67	0,00	33,54	155,05	46,2	0	0	1,47	0	0	0	0,21	0
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
Итого за прием			39,53	28,16	31,11	0,00	140,98	1023,07	236,6	169,9	569,4	9,75	189,1	1803,2	2,59	0,76	25,23
Ужин																	
№ 99, сб. 2021г.	Шницели с соусом	100/20	15,04	12,52	14,24	5,98	17,94	264,18	44,63	32	158	1,49	7,28	45,95	3,12	0,06	0,19
№ 152 сб. 2021г	Морковь, тушеная с рисом	180	3,15	0,06	8,69	0,00	29,43	215,11	26,62	44,89	86,33	0,88	40,71	2033,1	0,62	0,06	1,96
№302, сб. 2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,31	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12
№ 1.5 сб.2021	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,62	4,62	0,58	0,00	28,75	132,90	39,6	0	0	1,26	0	0	0	0,18	0
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за прием			26,36	17,20	24,16	5,98	102,12	747,36	131,1	101,1	324,7	5,64	47,99	2079,7	4,46	0,39	3,27
Второй ужин																	
№299, сб. 2021г.	Молоко кипяченое	200	5,74	6,11	5,93	0,00	9,01	111,25	222,5	25,66	165	0,18	25,28	46,35	0	0,06	1,1
Итого за прием			5,74	6,11	5,93	0,00	9,01	111,25	222,5	25,66	165	0,18	25,28	46,35	0	0,06	1,1
Итого за день			131,72	102,04	95,72	6,05	396,14	3023,67	1420	435,3	1838	21,7	471,1	4195,5	9,35	1,52	35,23

МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№208, сб. 2021 г.	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,63	4,21	6,35	0,00	35,59	236,96	181	49,1	198	1,17	45,4	51,1	0,27	0,17	0,31
№ 10.1 сб. 2021	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,1	0,9	100	104	0,24	0,02	0
№ 1.3 сб. 2021	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
№ 1.4 сб. 2021	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
№304, сб. 2021 г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,86	3,04	2,82	0,00	14,91	93,76	106	12,2	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
№ 1.5 сб. 2021	Багон	60	4,62	0,00	1,80	0,00	30,06	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
Итого за прием			23,62	14,76	26,25	0,00	80,87	661,74	421	90,9	459	3,48	237	266,2	1,67	0,31	0,9
2-й Завтрак																	
№291, сб. 2021 г.	Булочка молочная	70	6,52	0,88	1,50	0,00	36,31	191,60	40,7	11,3	64,3	0,63	5,04	9,24	0,87	0,08	0,15
	Йогурт	180	6,94	7,38	2,38	0,00	9,66	91,80	196	23,5	149	0,16	10,8	18	0	0,04	0,43
	Фрукты свежие	185	0,67	0,00	0,56	0,56	18,13	88,10	23,7	12,5	14,3	3,26	0	9,25	0,37	0,03	5,55
Итого за прием			14,12	8,26	4,43	0,56	64,10	371,49	261	47,3	227	4,04	15,8	36,49	1,24	0,15	6,13
Обед																	
№7, сб. 2021 г.	Салат из белокачанной капусты и свеклы	120	2,79	0,00	3,04	0,00	10,83	87,61	74,5	27,4	53,2	1,2	0	4,69	0,17	0,04	60
№67, сб. 2021 г.	Суп крестьянский с крупой	250	2,11	0,00	3,75	0,00	12,43	96,96	28,2	17,5	59,7	0,68	0	201,65	1,99	0,04	8
№2.81 сб. Самс.	Печень тушеная в сметанном соусе	120	15,32	15,69	10,99	0,00	4,31	178,63	28,5	15	234	4,62	2773	7861,4	3,82	0,16	4,95
№183, сб. 2021 г.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,12	0,02	4,24	0,00	40,60	252,93	11,8	107	150	3,83	11,8	27,55	0,61	0,17	0
№11.38, сб. Сам. 95г.	Чай с джемом	200/20	0,28	0,00	0,04	0,00	13,07	52,11	2,11	1,57	3,13	0,07	0	10	0,16	0	0,19
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный обогащенный	60	5,78	5,78	0,72	0,00	35,93	166,12	49,5	0	0	1,58	0	0	0	0,23	0
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70	28	37,6	126	3,12	0	0,8	1,12	0,14	0
Итого за прием			39,67	21,48	23,75	0,00	143,89	989,07	223	206	626	15,1	2785	8106,1	7,86	0,79	73,1
Ужин																	
№ 7.10 сб. 2021	Овощи натуральные свежие (порциями)	50	0,40	0,00	0,05	0,00	1,25	7,97	11,5	7	21	0,3	0	5	0,05	0,02	5
№ 99 сб. 2021 г	Биточки	120/10	17,82	15,07	23,94	0,00	19,97	371,14	47,4	36	186	1,67	56,4	74,8	3,81	0,06	0,03
№148, сб. 2021 г.	Капуста тушеная	180	4,05	0,00	5,71	0,00	16,62	141,75	91,3	33	65,3	1,27	0	91,15	3,06	0,06	38,3
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,31	2,31	0,29	0,00	14,37	66,45	19,8	0	0	0,63	0	0	0	0,09	0
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	30	0,99	0,00	0,18	0,00	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
Итого за прием			26,57	17,38	30,37	0,00	77,42	702,79	189	91	310	7,26	56,4	171,11	7,32	0,27	47,3
Второй ужин																	
№299, сб. 2021	Молоко кипяченое	200	5,74	6,11	6,49	0,00	9,01	116,26	223	25,7	165	0,18	37,9	69,53	0,21	0,06	1,1
Итого за прием			5,74	6,11	6,49	0,00	9,01	116,26	223	25,7	165	0,18	37,9	69,53	0,21	0,06	1,1
Итого за день			109,71	68,00	91,29	0,56	375,30	2841,35	1316	461	1787	30,1	3132	8649,4	18,3	1,58	129

МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№205, сб. 2021г.	Каша манная молочная жидкая	200/5	7,86	4,83	10,22	0,29	33,25	258,13	205	27,7	167	0,5	80,2	88,42	0,67	0,09	0,88
№1.4, сб. 2021г.	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11
№ 306, сб.2021г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00	124	22,9	104	0,6	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6
№ 1.5 сб. 2021	Багон	60	4,62	0,00	1,80	0,00	30,06	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
Итого за прием			20,10	12,11	19,56	0,29	77,53	575,43	493	78,7	411	2,4	126	149,49	1,76	0,23	1,58
2-й Завтрак																	
	Пряники	20	1,11	1,18	0,83	0,00	13,65	64,52	1,94	1,57	8,7	0,1	0	0	0,48	0,01	0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	185	0,67	0,00	0,56	0,56	18,13	88,10	23,7	12,5	14,3	3,3	0	9,25	0,37	0,03	5,55
Итого за прием			2,78	1,18	1,58	0,56	51,98	239,09	39,6	22,1	37	6,2	0	9,25	1,05	0,06	9,55
Обед																	
№26, сб.2021 г.	Салат из свеклы с изюмом	100	1,31	0,00	5,78	0,00	15,75	121,42	24	14,1	27,6	0,9	0	1,63	2,94	0,01	0,65
№59, сб.2021г.	Рассольник домашний	250	2,45	0,25	6,23	0,06	14,63	130,05	39,3	27,4	66,8	1,1	15	219,6	1,97	0,1	10,5
№80, сб.2021 г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	17,27	16,73	4,79	0,01	4,68	132,08	8,09	9,68	17,1	0,3	0	452	2,34	0,01	1,3
№177, сб. 2021г.	Картофельное пюре с морковью	200/10	3,69	0,79	10,96	0,00	22,74	210,15	43,8	39	98,7	1,2	46,6	65,3	0,1	0,11	4,97
№309, сб.2021	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,20	0,00	0,06	0,00	20,43	92,11	34,4	21,7	29,5	0,7	0	145,75	1,38	0,02	0,16
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный обогащенный	80	6,16	6,16	0,77	0,00	38,33	177,20	52,8	0	0	1,7	0	0	0	0,24	0
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за прием			36,04	23,93	29,32	0,80	136,60	979,04	223	140	334	8,2	61,6	884,88	9,57	0,59	17,6
Ужин																	
№125, сб.2021	Овощи тушеные с мясом	230	20,12	17,43	24,15	0,00	20,16	383,85	26,6	50,7	247	3,6	0	0	0	0,11	2,98
№8.46, сб. Сам. 95г.	Горошек зеленый отварной	40	1,18	0,01	1,12	0,00	2,44	28,14	7,66	7,72	22,6	0,3	7,61	27,78	0,09	0,04	1,55
№302, сб. 2021г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,05	9,31	38,48	2,73	0,73	1,34	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,62	4,62	0,58	0,00	28,75	132,90	39,6	0	0	1,3	0	0	0	0,18	0
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за прием			30,13	22,06	26,62	0,05	80,69	699,39	97,6	87,4	365	7,5	7,61	28,52	0,94	0,43	5,65
Второй ужин																	
№298 сб. 2021г.	Кефир	200/10	5,68	5,68	6,27	0,00	17,62	151,43	235	27,4	186	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
Итого за прием			5,68	5,68	6,27	0,00	17,62	151,43	235	27,4	186	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
Итого за день			94,73	64,95	83,35	1,70	364,42	2644,39	1089	356	1334	25	234	1116,2	13,3	1,37	35,8

МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№76, сб.2021г.	Суп молочный с крупой (пшено)	250	9,35	7,65	9,45	0,00	26,07	227,10	284,2	46,58	247,3	0,72	38,68	71,59	0,08	0,14	1,37
№1.3, сб.2021г.	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
№1.4, сб.2021г.	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
№10.1, сб.2021г.	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0
№304, сб.2021	Кофейный напиток на молоке	200	2,86	3,04	2,82	0,00	13,10	86,86	105,8	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
№1.5, сб.2021г.	Батон	70	5,39	0,00	2,10	0,00	35,07	188,66	15,4	23,1	59,5	1,4	0	0	1,19	0,11	0
Итого за прием			27,74	20,83	32,30	0,00	74,54	706,99	626,4	97,18	576,1	3,29	251,7	310,49	1,69	0,3	2,03
2-й завтрак																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Печенье	25	1,60	1,60	4,20	0,00	17,13	110,18	5,75	2,5	16,25	0,2	30	33	0,25	0,03	0
	Фрукты свежие	185	0,67	0,00	0,56	0,56	18,13	88,10	23,68	12,49	14,25	3,26	0	9,25	0,37	0,03	5,55
Итого за прием			3,27	1,60	4,96	0,56	55,46	284,75	43,43	22,99	44,5	6,26	30	42,25	0,82	0,08	9,55
Обед																	
№ 8, сб.2021	Салат из белокочанной капусты с яблоками	120	2,21	0,00	2,81	0,00	12,01	87,29	59,02	19,84	36,84	1,3	0	5,34	0,19	0,03	23,46
№69, сб.2021г.	Суп из овощей	250/25	8,48	6,64	8,24	0,00	10,69	155,43	24,62	26,82	97,93	1,61	23,6	232,22	0,19	0,08	8,52
№119, сб.2021г.	Плов	250	15,33	10,05	33,90	0,00	50,49	578,33	32,58	59,6	230	2,28	0	318	5,11	0,34	1,78
№310, сб.2021г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,62	4,62	0,58	0,00	28,75	132,90	39,6	0	0	1,26	0	0	0	0,18	0
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	60	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за прием			33,14	21,48	45,95	0,00	142,88	1134,81	180,5	128,4	422,7	8,51	23,6	555,86	5,9	0,75	33,87
Ужин																	
№49, сб. 2021	Икра кабачковая (консервы)	100	1,86	0,00	8,72	0,00	7,55	119,81	40,18	14,7	36,26	0,69	0	153	3,1	0,02	6,86
№130, сб.2021 г.	Печень по-строгановски	140	22,87	23,78	15,68	0,00	3,08	245,47	20,15	23,41	369	8,01	5787	11,2	0,04	0,22	6,15
№233, сб. 2021г.	Макароны отварные с овощами	200	5,76	0,06	8,42	0,00	31,18	231,44	23,21	19,99	58,25	1	42,48	667,69	1,05	0,06	0,98
№301, сб. 2021	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	1,45	0,00	8,53	52,05	52,98	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,62	4,62	0,58	0,00	28,75	132,90	39,6	0	0	1,26	0	0	0	0,18	0
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за прием			38,64	29,90	35,21	0,36	89,11	839,69	186,6	78,29	550	12,2	5836	843,19	4,61	0,55	14,25
Второй ужин																	
№297, сб. 2021	Йогурт	180	6,94	7,38	2,38	0,00	9,66	91,80	196,4	23,49	148,8	0,16	10,8	18	0	0,04	0,43
Итого за прием			6,94	7,38	2,38	0,00	9,66	91,80	196,4	23,49	148,8	0,16	10,8	18	0	0,04	0,43
Итого за день			109,72	81,19	120,78	0,92	371,64	3058,03	1233	350,4	1742	30,4	6152	1769,8	13,03	1,72	60,14

МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
№210, сб. 2021г.	Каша-молочная "Дружба"	200/5	7,78	4,42	9,78	0,80	35,86	265,16	189	44,1	197	0,9	60,5	67,31	0,17	0,13	0,8	
№ 1.4 сб. 2021	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14	
№ 1.3 сб. 2021	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0	59	65,3	0,1	0	0	
№306, сб.2021г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00	124	22,9	104	0,6	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6	
№ 1.5 сб. 2021	Багон	60	4,62	0,00	1,80	0,00	30,06	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0	
Итого за прием			21,39	13,07	28,71	0,80	80,22	674,75	528	97,8	473	2,8	175	205,58	1,38	0,27	1,54	
2-й Завтрак																		
№239, сб. 2021г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/50	35,06	33,09	26,57	0,00	57,00	608,22	417	58	453	1,2	164	188,24	0,89	0,12	0,93	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
	Фрукты свежие	185	0,67	0,00	0,56	0,56	18,13	88,10	23,7	12,5	14,3	3,3	0	9,25	0,37	0,03	5,55	
Итого за прием			36,72	33,09	27,32	0,56	95,33	782,79	455	78,5	481	7,3	164	197,49	1,46	0,17	10,5	
Обед																		
№17, сб.2021г.	Салат из моркови	120	1,39	0,00	5,38	0,11	7,16	87,22	27,1	37,7	54,7	0,7	0	2280	3,1	0,05	2,28	
№56, сб.2021г.	Рассольник ленинградский	250	2,40	0,27	5,01	0,00	15,73	123,09	27,9	23,5	69,2	0,9	23,2	245,12	0,28	0,08	6,71	
№81, сб.2021г.	Рыба запеченная в омлете	120	18,83	18,44	6,99	0,04	3,53	152,82	68,5	51,9	276	1,5	88,5	116,34	0,57	0,11	0,65	
№146, сб. 2021 г.	Картофельное пюре	200	4,07	0,91	6,53	0,00	26,70	188,95	47,5	37,9	111	1,4	28,4	57,44	0,24	0,16	13,8	
№311, сб. 2021 г.	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,19	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6	
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,62	4,62	0,58	0,00	28,75	132,90	39,6	0	0	1,3	0	0	0	0,18	0	
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	70	11,55	0,00	2,10	0,00	58,45	338,42	61,3	82,3	277	6,8	0	1,75	2,45	0,32	0	
Итого за прием			43,01	24,23	26,72	0,16	157,50	1092,94	278	236	791	13	140	2702,7	6,72	0,9	25,1	
Ужин																		
№105, сб.2021 г.	Зразы "Школьные"	120	15,34	12,95	19,30	0,12	15,39	301,16	28,1	30,3	163	1,7	69,7	89,25	2,2	0,07	0,7	
№148, сб. 2021г.	Капуста тушеная	180	4,26	0,03	4,98	0,26	17,41	139,57	99	34,6	69,8	1,4	23,2	137,98	0,39	0,06	40	
№628, сб.1996	Чай с повидлом	200/20	0,26	0,00	0,04	0,00	11,87	47,29	2,46	1,22	1,57	0,2	0	0	0	0,04		
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,85	3,85	0,48	0,00	23,96	110,75	33	0	0	1,1	0	0	0	0,15	0	
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0	
Итого за прием			27,68	16,83	25,53	0,39	88,67	714,81	183	94,4	329	6,7	92,9	227,84	3,43	0,39	40,7	
Второй ужин																		
№ 297 сб. 2021	Снежок	200	5,80	5,80	5,00	0,00	8,40	100,12	248	28	184	0,2	40	44	0	0,04	0,6	
Итого за прием			5,80	5,80	5,00	0,00	8,40	100,12	248	28	184	0,2	40	44	0	0,04	0,6	
Итого за день			134,60	93,02	113,28	1,90	430,13	3365,40	1692	535	2259	30	612	3377,6	13	1,77	78,4	

МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№235, сб.2021г.	Омлет с зеленым горошком	230	20,19	20,34	23,20	0,07	5,54	314,19	142,9	29,17	311,7	3,54	260	0	0	0,12	1,76
№ 1.3 сб.2021	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
№ 1.4 сб. 2021	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
№304, сб.2021г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,86	3,04	2,82	0,00	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
№ 1.5 сб.2021	Багон	80	6,16	0,00	2,40	0,00	40,08	215,62	17,6	26,4	68	1,6	0	0	1,36	0,13	0
Итого за прием 2-й Завтрак			31,89	26,07	39,32	0,07	60,62	733,38	367,6	73,25	519,9	5,34	352	111,1	1,5	0,28	2,35
№280, сб. 2021 г.	Ватрушка с творогом	75	8,86	5,15	5,19	0,24	30,09	207,23	45,61	11,51	89,48	0,69	19,99	36,47	1,2	0,06	0,05
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	185	0,67	0,00	0,56	0,56	18,13	88,10	23,68	12,49	14,25	3,26	0	9,25	0,37	0,03	5,55
Итого за прием Обед			10,53	5,15	5,95	0,79	68,42	381,81	83,29	32	117,7	6,74	19,99	45,72	1,77	0,11	9,6
№14, сб.2021 г.	Салат из свежих огурцов	120	0,97	0,00	2,70	0,00	4,09	46,91	25,35	14,07	44,79	0,64	0	9,72	0,13	0,03	4,61
№58, сб.2021 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1,92	0,27	4,81	0,00	11,98	102,51	41,79	21,25	48,92	1,01	23,16	253,12	0,25	0,04	7,95
№128, сб.2021г.	Оладьи из печени по-купецки	95	19,10	18,11	13,27	0,00	12,83	249,94	25,6	22,24	292,6	5,97	4369	7664,6	1,35	0,23	11,76
№158, сб. 2021 г.	Рагу из овощей	180	3,40	0,02	8,62	0,00	18,45	172,07	36,58	29,21	69,41	1,19	8,1	126,36	3,8	0,09	10,42
№310, сб.2021г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0	0	0	0,06	0,11
№ 1.5 сб.2021	Хлеб пшеничный обогащенный	80	6,16	6,16	0,77	0,00	38,33	177,20	52,8	0	0	1,68	0	0	0	0,24	0
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70	28	37,6	126,4	3,12	0	0,8	1,12	0,14	0
Итого за прием Ужин			37,35	24,74	31,19	0,00	143,32	1026,18	219,9	128,7	583,7	14,3	4397	8054,6	6,65	0,81	28,61
№132, сб.2021 г.	Куры отварные с соусом	120/30	30,47	30,28	26,47	0,01	2,42	370,09	42,97	27,01	223	2,44	68,2	147,38	0,98	0,08	1,16
№177, сб. 2021 г.	Картофельное пюре с морковью	180	3,28	0,66	3,33	0,00	20,40	129,91	38,47	35,08	87,3	1,09	10,05	0	0	0,1	4,48
№302, сб. 2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,31	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12
№ 1.5 сб.2021	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,85	3,85	0,48	0,00	23,96	110,75	33	0	0	1,05	0	0	0	0,15	0
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за прием Второй ужин			40,49	34,79	30,81	0,01	69,45	726,58	131,2	81,62	374,9	6,2	78,25	147,92	1,55	0,4	6,76
№297, сб.2021г.	Йогурт	200	7,71	8,20	2,64	0,00	10,74	102,00	218,2	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48
Итого за прием			7,71	8,20	2,64	0,00	10,74	102,00	218,2	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48
Итого за день			127,98	98,94	109,91	0,87	352,54	2969,95	1020	341,6	1761	32,8	4859	8379,3	11,47	1,64	47,79

МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
№244, сб. 2021г.	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	180/50	26,67	25,01	20,62	0,15	53,31	505,07	365	60,05	376,3	1,11	132,2	944,68	0,77	0,11	1,76	
№ 1.3 сб.2021	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0	
№ 306, сб.2021г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00	124,4	22,88	103,7	0,59	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6	
№ 1.5 сб. 2021	Батон	60	4,62	0,00	1,80	0,00	30,06	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0	
Итого за прием			35,02	28,39	34,23	0,15	97,67	844,54	503,9	102,7	532,9	2,92	205	1035,4	1,9	0,24	2,36	
2-й завтрак																		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
	Печенье	25	1,60	1,60	4,20	0,00	17,13	110,18	5,75	2,5	16,25	0,2	30	33	0,25	0,03	0	
	Фрукты свежие	185	0,67	0,00	0,56	0,56	18,13	88,10	23,68	12,49	14,25	3,26	0	9,25	0,37	0,03	5,55	
Итого за прием			3,27	1,60	4,96	0,56	55,46	284,75	43,43	22,99	44,5	6,26	30	42,25	0,82	0,08	9,55	
Обед																		
№4.2, сб.2021 г.	Сельдь с луком	80	8,44	8,00	19,73	0,00	2,57	223,12	47,35	23,21	145,5	0,77	9,41	9,6	7,63	0,03	3,14	
№61 сб.2021 г.	Суп картофельный с макаронами и курицей	250/30	18,67	16,66	16,97	0,00	20,16	313,82	25,76	34,54	164,4	2,02	47,17	274,51	0,7	0,13	6,83	
№142, сб.2021г.	Кнели куриные с рисом	120	20,51	21,12	21,86	0,00	7,27	308,98	29,86	23,69	186,8	1,69	64,38	112,49	0,66	0,07	0,88	
№146, сб. 2021	Картофель тушеный	180	3,74	0,07	11,06	0,00	26,84	230,71	27,99	41,99	105,4	1,62	50,98	471,66	0,47	0,16	14,54	
№301, сб. 2021 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,45	1,43	0,02	8,51	51,16	52,98	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26	
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный обогащенный	80	6,16	6,16	0,77	0,00	38,33	177,20	52,8	0	0	1,68	0	0	0	0,24	0	
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0	
Итого за прием			63,58	53,46	72,65	0,02	127,06	1440,35	261,2	162,4	751,9	10,6	177,9	879,96	10,45	0,76	25,65	
Ужин																		
№125, сб.2021	Овощи тушеные с мясом	220	19,24	16,67	23,10	0,00	19,28	367,16	25,41	48,54	236	3,46	0	0	0	0,1	2,85	
№8.46, сб. Сам. 95г.	Горошек зеленый отварной	50	1,48	0,01	1,40	0,00	3,05	35,18	9,57	9,65	28,19	0,33	9,52	34,73	0,11	0,05	1,94	
№302, сб. 2021 г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,00	0,02	0,00	9,29	37,58	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12	
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,62	4,62	0,58	0,00	28,75	132,90	39,6	0	0	1,26	0	0	0,18	0		
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
Итого за прием			28,77	21,30	25,70	0,00	77,06	669,50	94,81	82,42	344,6	7,06	9,52	35,37	0,83	0,42	5,91	
Второй ужин																		
№298 сб. 2021г.	Кефир	200/10	5,68	5,68	6,27	0,00	17,62	151,43	235,5	27,44	186,2	0,23	39,2	44	0	0,06	1,37	
Итого за прием			5,68	5,68	6,27	0,00	17,62	151,43	235,5	27,44	186,2	0,23	39,2	44	0	0,06	1,37	
Итого за день			136,33	110,43	143,80	0,73	374,88	3390,57	1139	398	1860	27	461,7	2036,9	13,99	1,56	44,83	

МЕНЮ

11 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№210, сб. 2021 г.	Каша молочная "Дружба"	200/5	7,78	4,42	9,78	0,00	35,86	265,16	187,4	43,96	196,2	0,85	60,46	67,31	0,17	0,13	0,8
№ 10.1 сб. 2021	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0
№ 1.3 сб.2021	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
№304,сб.2021г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,86	3,04	2,82	0,00	14,91	93,76	105,9	12,18	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
Итого за прием			19,46	12,34	25,72	0,00	75,23	615,91	325,8	76,96	389	2,89	231,5	258,61	1,16	0,26	1,32
2-й завтрак																	
	Печенье	25	1,60	1,60	4,20	0,00	17,13	110,18	5,75	2,5	16,25	0,2	30	33	0,25	0,03	0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	185	0,67	0,00	0,56	0,56	18,13	88,10	23,68	12,49	14,25	3,26	0	9,25	0,37	0,03	5,55
Итого за прием			3,27	1,60	4,96	0,56	55,46	284,75	43,43	22,99	44,5	6,26	30	42,25	0,82	0,08	9,55
Обед																	
№18, сб. 2021	Салат из моркови с курагой	100	1,97	0,00	0,13	0,00	19,96	97,28	51,35	48,51	69,04	1,16	0	1616,6	1,4	0,06	4,46
№56, сб.2021г.	Рассольник ленинградский с мясом	250/10	4,82	2,85	5,83	0,00	15,57	139,48	20,28	25,15	84,08	1,16	18,66	237,12	0,26	0,08	6,71
№79, сб.2021 г.	Рыба припущенная (горбуша)	140	31,65	0,00	10,01	0,00	0,85	220,56	26,19	37,91	208,8	0,83	38,43	112	0,03	0,24	0,36
№251, сб. 2021	Соус молочный	30	0,59	0,44	1,72	0,00	1,99	25,84	16,3	2,06	13,3	0,03	8,72	16,05	0,06	0,01	0,08
№227, сб.2021 г.	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,03	4,70	0,00	43,24	252,08	11,96	9,48	52,44	0,96	19,14	35,3	1,08	0,08	0
№11.82, сб.Сам. 95г.	Отвар пшоповника	200	0,64	0,00	0,25	0,00	8,79	49,96	10,56	2,96	2,96	0,52	0	163,4	0,76	0,01	80
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,62	4,62	0,58	0,00	28,75	132,90	39,6	0	0	1,26	0	0	0,18	0	
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за прием			55,32	7,94	23,93	0,00	139,18	1034,13	197,2	154,3	525,4	8,26	84,94	2181,1	4,42	0,78	91,6
Ужин																	
№13, сб.2021г	Салат из свежих помидоров	100	0,93	0,00	4,96	0,00	4,84	71,18	15,87	14,78	27,28	0,71	0	81,13	0,47	0,05	16,91
№121, сб.2021 г.	Запеканка капустная с мясом	220	21,56	15,79	19,52	0,40	26,25	378,32	170,6	63,87	262,1	2,69	92,39	124,93	0,71	0,12	30,8
№301, сб. 2021 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,45	1,43	0,02	11,23	61,51	53,06	6,09	39,15	0,07	6	11	0	0,01	0,26
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,62	4,62	0,58	0,00	28,75	132,90	39,6	0	0	1,26	0	0	0,18	0	
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за прием			32,51	21,86	27,20	0,42	91,10	759,93	300,1	112,9	423,3	7,07	98,39	217,66	2,02	0,46	47,97
Второй ужин																	
№297, сб. 2021 г.	Йогурт	180	6,94	7,38	2,38	0,00	9,66	91,80	196,4	23,49	148,8	0,16	10,8	18	0	0,04	0,43
Итого за прием			6,94	7,38	2,38	0,00	9,66	91,80	196,4	23,49	148,8	0,16	10,8	18	0	0,04	0,43
Итого за день			117,50	51,12	84,18	0,98	370,63	2786,52	1063	390,7	1531	24,6	455,6	2717,6	8,42	1,62	150,9

МЕНЮ

12 день

№	Наименование блюда	Выход г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№227, сб. 2021г.	Сырники из творога с молоком сгущенным	180/50	37,46	35,06	24,75	0,29	48,27	569,20	426	58,2	473	1,13	150	171,8	0,9	0,12	0,95
№10.1, сб. 2021г.	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,1	0,9	100	104	0,24	0,02	0
№ 306, сб.2021г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00	124	22,9	104	0,59	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
Итого за прием			50,71	43,22	33,28	0,29	91,70	878,98	584	105	698	3,82	263	301,17	1,92	0,27	1,55
2-й Завтрак																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Пряники, печенье, вафли	20	1,11	1,18	0,83	0,00	13,65	64,52	1,94	1,57	8,7	0,14	0	0	0,48	0,01	0
	Фрукты свежие	185	0,67	0,00	0,56	0,56	18,13	88,10	23,7	12,5	14,3	3,26	0	9,25	0,37	0,03	5,55
Итого за прием			2,78	1,18	1,58	0,56	51,98	239,09	39,6	22,1	37	6,2	0	9,25	1,05	0,06	9,55
Обед																	
№22, сб.2021 г.	Салат из сырых овощей	120	1,07	0,00	5,39	0,00	4,79	74,96	23,5	17,8	32,2	0,62	0	427,44	0,33	0,03	7,82
№72, сб.2021 г.	Уха рыбацкая	250/60	15,92	0,01	6,71	0,00	13,34	181,58	17,9	17	125	0,94	24,8	18,58	0,13	0,14	1,7
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	220	19,25	16,67	23,11	0,00	19,29	368,32	30	48,8	237	3,49	0	438,73	5,08	0,1	2,85
№301, сб. 2021	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	1,45	0,00	8,53	52,05	53	6,09	39,2	0,06	6	11	0	0,01	0,26
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный обогащенный	70	5,39	5,39	0,67	0,00	33,54	155,05	46,2	0	0	1,47	0	0	0	0,21	0
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	111	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
Итого за прием			47,80	23,53	38,17	0,00	102,86	967,33	195	123	544	9,31	30,8	896,44	6,52	0,63	12,6
Ужин																	
№2.81 сб.Самс.	Печень тушеная в сметанном соусе	120	15,32	15,69	10,99	0,00	4,31	178,63	28,5	15	234	4,62	2773	7861,4	3,82	0,16	4,95
№156, сб. 2021г.	Овощи припущенные	180	2,53	0,03	4,75	0,20	15,29	121,14	44,5	60,6	90,3	1,16	22,3	3761,1	0,85	0,07	1,3
№331, сб.2021г.	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	21,74	84,56	0	0	0	0,09	0	0	0	0,27	10
№ 1.5 сб. 2021	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,85	3,85	0,48	0,00	23,96	110,75	33	0	0	1,05	0	0	0	0,15	0
№ 1.6 сб. 2021	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
Итого за прием			25,66	19,57	16,94	0,20	85,34	611,11	127	104	419	9,16	2795	11623	5,5	0,76	16,3
Второй ужин																	
№297, сб. 2021	Ряженка 2,5 %	200	5,80	5,80	5,00	0,00	8,40	100,12	248	28	184	0,2	40	44	0	0,04	0,6
Итого за прием			5,80	5,80	5,00	0,00	8,40	100,12	248	28	184	0,2	40	44	0	0,04	0,6
Итого за день			132,74	93,30	94,97	1,05	340,27	2796,63	1194	382	1881	28,7	3130	12874	15	1,76	40,6

МЕНЮ

13 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угледо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																	
№207, сб. 2021г.	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6,50	4,43	9,20	0,30	33,07	242,97	187	35,2	174	0,49	59,9	67,48	0,17	0,07	0,81
№ 1.3 сб.2021	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
№ 1.4 сб.2021	Масло сливочное	15	0,08	0,08	12,38	0,00	0,12	112,13	1,8	0	2,85	0,03	88,5	97,95	0,15	0	0
№304, сб.2021г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,86	3,04	2,82	0,00	14,91	93,76	106	12,2	78,3	0,11	12	22	0	0,03	0,52
№ 1.5 сб.2021	Батон	60	4,62	0,00	1,80	0,00	30,06	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
Итого за прием			19,32	12,81	31,51	0,30	78,17	680,69	508	78,1	426	1,98	202	235,03	1,42	0,2	1,47
2-й Завтрак																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Пряники	20	1,11	1,18	0,83	0,00	13,65	64,52	1,94	1,57	8,7	0,14	0	0	0,48	0,01	0
	Фрукты свежие	185	0,67	0,00	0,56	0,56	18,13	88,10	23,7	12,5	14,3	3,26	0	9,25	0,37	0,03	5,55
Итого за прием			2,78	1,18	1,58	0,56	51,98	239,09	39,6	22,1	37	6,2	0	9,25	1,05	0,06	9,55
Обед																	
№21, сб.2021 г.	Салат витаминный	120	1,78	0,00	5,46	0,00	12,94	112,11	41,7	22	36,4	1,09	0	603,82	2,9	0,03	7,61
№60, сб.2021г.	Суп картофельный	250	2,49	0,01	2,41	0,03	19,04	113,73	22,2	29,9	72,9	1,18	14,2	219,06	0,2	0,12	9,64
№82, сб.2021 г.	Рыба отварная с соусом польским	120/30	0,79	0,60	5,16	0,00	1,53	56,30	5,14	2,41	13,3	0,18	26,9	96	0,03	0,01	0,72
№ 556, сб. 2004г.	Сложный гарнир (карт.поре +морковь припущен)	180/10	2,96	0,47	11,86	0,31	17,97	196,73	39,4	41,2	84,3	1,06	49,8	1971,1	0,63	0,07	2,75
№310, сб. 2021 г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,9	8,07	10,6	0,86	0	0	0	0,06	0,11
№ 1.5 сб.2021	Хлеб пшеничный обогащенный	80	6,16	6,16	0,77	0,00	38,33	177,20	52,8	0	0	1,68	0	0	0	0,24	0
№ 1.6 сб.2021	Хлеб ржаной	80	5,28	0,00	0,96	0,00	26,72	154,70	28	37,6	126	3,12	0	0,8	1,12	0,14	0
Итого за прием			19,98	7,42	26,69	0,34	137,67	896,46	203	141	344	9,17	90,8	2890,8	4,87	0,68	20,8
Ужин																	
№132, сб.2021 г.	Куры отварные с соусом	120/30	30,47	30,28	26,47	0,01	2,42	370,09	43	27	223	2,44	68,2	147,38	0,98	0,08	1,16
№145, сб. 2021 г.	Картофель в молоке	150	3,20	1,25	1,70	0,00	17,86	103,97	54,9	26,9	88,2	0,88	7,74	17,43	0,15	0,11	8,86
№302, сб. 2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,31	38,48	2,73	0,73	1,34	0,06	0	0,14	0,01	0	1,12
№ 1.5 сб.2021	Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,31	2,31	0,29	0,00	14,37	66,45	19,8	0	0	0,63	0	0	0	0,09	0
№ 1.6 сб.2021	Хлеб ржаной	40	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за прием			38,21	33,83	28,87	0,01	53,98	636,99	131	68,7	360	5,18	75,9	165,25	1,56	0,33	11,2
2-й ужин																	
№298 сб. 2021г.	Кефир	200/10	5,68	5,68	6,27	0,00	17,62	151,43	235	27,4	186	0,23	39,2	44	0	0,06	1,37
Итого за прием			5,68	5,68	6,27	0,00	17,62	151,43	235	27,4	186	0,23	39,2	44	0	0,06	1,37
Итого за день			85,97	60,93	94,93	1,20	339,42	2604,67	1117	338	1353	22,8	408	3344,3	8,91	1,34	44,4

МЕНЮ

14 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
№229, сб.2021г.	Макаронные изделия с тертым сыром	220/22/8	13,87	5,83	13,40	0,00	48,21	379,85	234	23,2	194	1,28	93,4	104,6	1,32	0,1	0,15
№1.4, сб.2021г.	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
№1.3, сб.2021г.	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
№ 306, сб.2021г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00	124	22,9	104	0,59	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6
№1.5, сб.2021г.	Батон	60	4,62	0,00	1,80	0,00	30,06	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
Итого за прием			26,17	13,16	31,00	0,00	92,58	771,90	523	74,1	440	3,19	198	230,97	2,51	0,23	0,86
2-й Завтрак																	
№280, сб. 2021г.	Вагрушка с творогом	50	5,30	2,71	3,88	0,16	20,47	141,15	26,3	7,45	56,9	0,47	14,3	26	0,81	0,04	0,03
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	185	0,67	0,00	0,56	0,56	18,13	88,10	23,7	12,5	14,3	3,26	0	9,25	0,37	0,03	5,55
Итого за прием			6,97	2,71	4,63	0,71	58,80	315,73	64	27,9	85,1	6,53	14,3	35,25	1,38	0,09	9,58
Обед																	
№15, сб.2021г.	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	0,94	0,00	3,37	0,00	4,08	53,58	17,6	14,5	30,6	0,67	0	69,04	0,4	0,03	6,84
№69, сб.2021г.	Суп из овощей с мясом	250/25	8,48	6,64	8,24	0,26	10,69	155,43	30	27,1	99	1,65	23,6	232,22	0,19	0,08	8,52
№136, сб. 2021 г.	Котлеты рубленые из птицы	120/10	17,99	15,09	27,86	0,00	18,58	401,75	26,7	27,2	171	2,16	103	130,53	1,12	0,09	0,47
№8.2, сб. 2021 г.	Рис припущенный	180	4,35	0,03	5,71	0,00	44,11	253,12	5,62	29,9	89	0,62	37,2	41,14	0,32	0,04	0
№301, сб. 2021	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	1,45	0,00	8,53	52,05	53	6,09	39,2	0,06	6	11	0	0,01	0,26
№1.5, сб.2021 г.	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,62	4,62	0,58	0,00	28,75	132,90	39,6	0	0	1,26	0	0	0	0,18	0
№1.6, сб.2021 г.	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за прием			41,22	27,83	47,81	0,26	131,45	1145,52	190	128	508	8,37	170	484,43	2,73	0,53	16,1
Ужин																	
№98, сб.2021 г.	Жаркое по-домашнему	200	20,22	17,68	20,19	0,00	19,60	346,40	28,6	49,3	256	3,77	0	0	0	0,11	2,72
№9.122, сб. Сам.95г.	Огурцы соленые	60	0,48	0,00	0,06	0,00	1,02	8,57	13,8	8,4	14,4	0,36	0	3	0,06	0,01	3
№310, сб.2021г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85	14,2	8,07	10,6	0,89	0	0	0	0,06	0,11
№1.5, сб.2021 г.	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,62	4,62	0,58	0,00	28,75	132,90	39,6	0	0	1,26	0	0	0	0,18	0
№1.6, сб.2021 г.	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	111	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
Итого за прием			30,47	22,47	21,72	0,00	103,66	746,09	121	98,7	392	9,01	0	3,7	1,04	0,49	5,83
Второй ужин																	
№299, сб.2021 г.	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	6,50	0,00	9,02	116,42	223	25,7	165	0,18	38	69,63	0,21	0,06	1,1
Итого за прием			5,75	6,12	6,50	0,00	9,02	116,42	223	25,7	165	0,18	38	69,63	0,21	0,06	1,1
Итого за день			110,59	72,29	111,67	0,97	395,51	3095,66	1120	355	1590	27,3	419	823,98	7,88	1,41	33,5

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, 12 лет и старше. СанПин 2.3/2.4.3590-20

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Пищевая ценность																		
Белки, г	90	99,8	134,2	134,6	131,7	109,7	94,7	109,7	134,6	128,0	136,3	117,5	132,7	86,0	110,6	1660,1	118,6	132
в т.ч. жив., г	44	72,6	101,5	87,3	102,0	68,0	65,0	81,2	93,0	98,9	110,4	51,1	93,3	60,9	72,3	1157,5	82,7	188
Жиры, г	92	94,4	122,7	84,0	95,7	91,3	83,4	120,8	113,3	109,9	143,8	84,2	95,0	94,9	111,7	1445,1	103,2	112
в т.ч. раст., г	0	0,6	3,0	6,2	6,0	0,6	1,7	0,9	1,9	0,9	0,7	1,0	1,0	1,2	1,0	26,7	1,9	
Углеводы, г	383	346,0	451,7	400,7	396,1	375,3	364,4	371,6	430,1	352,5	374,9	370,6	340,3	339,4	395,5	5309,2	379,2	99
Моно- и дисахара, г	383	203,3	290,2	193,5	232,4	184,7	229,4	221,0	234,3	205,8	236,5	211,8	214,7	209,5	178,5	3045,6	217,5	
Крахмал, г	0	142,7	161,4	207,2	163,7	190,6	135,0	150,6	195,9	146,7	138,4	158,8	125,6	130,0	217,0	2263,6	161,7	
Пищевые волокна, г		31,5	33,6	34,7	26,4	36,5	33,3	25,7	41,3	30,3	29,2	37,6	27,7	26,6	30,4	444,8	31,8	
Витамин В1, мг	0	1,4	1,5	2,2	1,5	1,6	1,4	1,7	1,8	1,6	1,6	1,6	1,8	1,3	1,4	22,4	1,6	
Витамин В2, мг	0	1,9	2,5	4,0	2,4	3,2	1,6	3,8	2,5	3,8	2,2	2,0	3,8	1,9	1,7	37,3	2,7	
Витамин С, мг	0	42,3	44,7	62,2	35,2	128,6	35,7	60,1	78,4	47,8	44,8	150,9	40,6	44,4	33,5	849,2	60,7	
Витамин А, мкг	0	930,3	849,2	6757,7	3569,4	3525,4	1778,7	7441,0	2753,2	5933,4	2031,1	2576,8	6435,7	2260,1	745,3	47587,3	3399,1	
Витамин Е (ток.экв), мг	0	17,1	14,0	12,9	9,3	18,3	13,3	13,0	13,0	11,5	14,0	8,4	15,0	8,9	7,9	176,6	12,6	
Са, мг	0	1355,5	1535,2	1218,4	1420,2	1316,1	1088,9	1233,4	1692,0	1020,2	1138,8	1063,0	1193,9	1117,2	1120,4	17513,2	1250,9	
Р, мг	0	1714,7	2067,1	1954,1	1837,7	1786,8	1334,3	1742,1	2258,6	1761,4	1860,0	1531,0	1881,1	1352,7	1590,5	24672,1	1762,3	
Mg, мг	0	391,4	417,0	424,0	435,3	461,0	355,6	350,4	534,9	341,6	398,0	390,7	381,7	337,6	354,8	5574,0	398,1	
Fe, мг	0	25,9	27,5	33,6	21,7	30,1	24,6	30,4	30,4	32,8	27,0	24,6	28,7	22,8	27,3	387,4	27,7	
Zn, мг	0																	
I, мг	0																	
Калорийность, ккал	2720	2691,4	3509,0	2967,7	3023,7	2841,4	2644,4	3058,0	3365,4	2970,0	3390,6	2786,5	2796,6	2604,7	3095,7	41745,1	2981,8	110

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, СОШ 12 лет и старше. СанПин 2.3/2.4.3590-20

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Отклонение в г
Хлеб ржаной	120,0	120,0	130,0	120,0	120,0	110,0	120,0	90,0	130,0	120,0	120,0	120,0	130,0	120,0	120,0	1670,0	119,3	-0,7
Хлеб пшеничный	200,0	190,0	221,7	222,0	223,0	198,6	200,0	190,0	201,5	210,0	200,0	170,0	180,0	170,0	214,3	2791,1	199,4	-0,6
Мука пшеничная	20,0		3,6	53,6	24,1	64,5	2,6	3,5	6,3	63,8	2,5	1,7	34,9	4,1	27,7	292,9	20,9	0,9
Крупа, бобовые	50,0	60,4	61,9	56,0	48,8	121,4	30,0	88,0	53,0		22,1	60,4		30,8	63,0	695,8	49,7	-0,3
Макаронные изделия	20,0			68,1				49,0			10,0	68,1			77,0	272,2	19,4	-0,6
Картофель	187,0	185,0	188,6	122,4	229,0	25,0	324,1	50,0	246,0	225,7	328,5	75,0	175,6	298,0	156,7	2629,6	187,8	0,8
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные	320,0	274,0	290,7	319,6	197,3	487,9	287,2	350,5	398,7	402,1	228,1	424,2	333,5	240,1	241,2	4475,1	319,7	-0,4
Фрукты свежие	185,0	192,0	185,0	218,0	27,0	185,0	192,0	218,0	225,0	192,0	192,0	185,0	185,0	219,0	185,0	2600,0	185,7	0,7
Сухофрукты	20,0	25,0	70,0		40,0		37,5	20,0		20,0		40,0		20,0	20,0	292,5	20,9	0,9
Соки плодовоовощные, напитки витаминизованные, в т.ч. инстантные	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	2800,0	200,0	
Мясо 1 кат	78,0	105,4	94,8		74,0	88,8	103,8	114,3	69,8		99,3	93,7	99,4		145,6	1088,9	77,8	-0,2
Субпродукты	40,0			138,1		93,5		138,1		87,4			93,5			550,6	39,3	-0,7
Птица (щипята-бройлеры потр. 1 кат)	53,0		88,8							182,4	192,6			182,4	88,8	735,0	52,5	-0,5
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	77,0	85,3	30,0	172,2	123,0		123,0		98,4		48,0	170,8	78,0	146,4		1075,1	76,8	-0,2
Молоко	350,0	581,5	242,0	298,9	441,7	518,7	308,8	413,3	361,8	192,5	263,0	358,5	215,0	329,8	376,0	4901,5	350,1	0,1
Кисломолочная пищевая продукция	180,0		380,0	200,0	200,0	180,0	200,0	180,0	200,0	200,0	200,0	180,0	200,0	200,0		2520,0	180,0	
Творог (5-9% м.д.ж.)	60,0		168,0	19,9	150,0				168,1	24,0	115,2		180,0		14,3	839,5	60,0	0,0
Сыр	15,0	35,0	10,0	15,0	15,0	10,0	15,0	20,0	20,0	10,0				20,0	37,0	207,0	14,8	-0,2
Сметана	10,0	10,0	12,4	11,7	20,9	25,3	5,0	11,7	12,5	5,0		5,0	25,3			144,8	10,3	0,3
Масло сливочное	35,0	21,0	32,7	27,1	53,9	24,0	20,3	28,0	54,1	46,6	38,5	37,9	14,2	48,0	39,4	485,7	34,7	-0,3
Масло растительное	18,0	22,3	16,0	25,7	9,8	26,8	26,0	24,2	9,7	11,1	26,0	5,0	22,3	6,0	9,2	240,1	17,2	-0,9
Яйцо (штук)	40,0	44,0	4,6	48,3	49,3	40,0		40,0	43,8	172,2	7,2	52,8	45,4	4,8	4,0	556,4	39,7	-0,3
Сахар	35,0	31,0	49,0	28,1	35,8	20,7	47,9	32,2	36,9	37,6	46,0	23,5	17,9	47,9	28,2	482,7	34,5	-0,5
Кондитерские изделия	15,0	20,0	20,0			20,0	20,0	25,0	20,0		25,0	25,0	20,0	20,0		215,0	15,4	0,4
Чай	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	15,0	1,1	-0,9
Какао-порошок	1,2		2,4		2,4		2,4		2,4		2,4		2,4		2,4	16,8	1,2	
Кофейный напиток	2,0	2,4		2,4		2,4		2,4		2,4		2,4		2,4		16,8	1,2	-0,8
Дрожжи х/п	0,3			0,5	0,5	0,2				1,4					0,9	3,5	0,3	-0,1
Крахмал	4,0			25,0									25,0			50,0	3,6	-0,4
Соль пищевая поваренная йодированная	5,0		6,7	6,8	3,1	4,7	3,1	7,1	7,3	7,8	1,5	2,7	4,1	5,2	4,4	64,5	4,6	-0,4
Специи	2,0	1,2	1,4	1,2	1,6	1,3	1,4	1,5		2,7		2,5	1,5	1,4	1,7	19,4	1,4	-0,6