

СОГЛАСОВАНО:

Генеральный директор

АО «Славянка»

И.Г. Носова

«17» «апреля» 2023 г



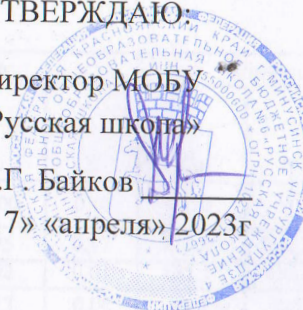
УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ

«Русская школа»

С.Г. Байков

«17» «апреля» 2023 г



***Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей с 6-10 лет в общеобразовательных учреждениях в весенне-летний сезон***

МИНУСИНСК, 2023 г

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей с 6-10 лет в общеобразовательных учреждениях в весенне-летний сезон**

1 день: завтрак		Пищевые в-ва, г				Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углево ды	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14м	Масло сливочное (порциями)	0,05	7,25	0,13	0,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02		
182м	Каша пшениная (жидкая) на молоке	8,61	11,33	48,64	0,18	1,60	0,05	0,17	128,42	202,24	117,49	1,07		
382м	Какао с молоком	9,25	4,00	52,88	0,04	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98		
ГП	Фрукт свежий	1,50	0,13	28,35	0,05	12,50	0,83	0,00	10,00	0,07	56,99	52,50		
ГП	Хлеб пшеничный	2,40	0,40	12,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38		
ГП	Хлеб ржаной	2,40	0,40	12,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>540</b>	<b>24,21</b>	<b>155,20</b>	<b>0,35</b>	<b>15,40</b>	<b>40,07</b>	<b>1,06</b>	<b>277,14</b>	<b>403,71</b>	<b>298,32</b>	<b>55,33</b>		
<b>обед</b>														
45м	Салат из свежей капусты с растительным маслом	1,10	6,10	6,90	0,10	20,30	0,27	2,34	17,20	2,14	17,60	0,80		
102м	Суп картофельный с бобовыми	10,99	6,59	7,76	0,19	4,77	0,08	1,51	23,96	80,24	29,00	1,70		
260м	Гуляш	13,86	20,02	3,33	0,01	0,29	0,01	0,07	1,57	4,26	1,67	0,08		
309м	Макаронные изделия отварные	5,40	3,90	36,45	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	0,64		
947	Кисель плодово-ягодный	0,32	0,00	29,20	0,60	30,00	0,00	0,18	9,00	6,42	2,00	0,00		
ГП	Хлеб пшеничный	2,40	0,40	12,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38		
ГП	Хлеб ржаной	2,40	0,40	12,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38		
	<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>36,47</b>	<b>108,84</b>	<b>1,03</b>	<b>55,36</b>	<b>0,37</b>	<b>5,54</b>	<b>67,15</b>	<b>174,59</b>	<b>72,84</b>	<b>3,98</b>		
<b>полдник</b>														
320, 137	Картофель и овощи, тушенные в соусе (или картофель в молоке)	2,9	2,84	25,12	0,12	0,00	0,00	0,84	0,17	0,08	25,95	0,98		
ГП	Булочка (или кондитерское изделие)	4,38	3,69	28,96	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95	0,92		
377	Чай с шиповником и сахаром	0,34	0,28	28,75	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55		
ГП	Хлеб пшеничный	2,40	0,40	12,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38		
	<b>Итого полдник</b>	<b>440</b>	<b>10,02</b>	<b>95,43</b>	<b>0,35</b>	<b>100,07</b>	<b>0,02</b>	<b>2,73</b>	<b>35,72</b>	<b>86,15</b>	<b>56,20</b>	<b>2,83</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1740</b>	<b>70,70</b>	<b>359,47</b>	<b>1,74</b>	<b>170,83</b>	<b>40,46</b>	<b>9,33</b>	<b>380,01</b>	<b>664,45</b>	<b>427,36</b>	<b>62,14</b>		



4 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
Наименование блюда	Белки		Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
15	Сыр твердый порционный	10	13,40	13,60	0,00	180,00	0,00	1,40	78,00	0,16	560,00	130,00	28,00	0,52	
173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"	200	18,75	8,00	39,25	270,88	8,25	1,13	40,00	1,08	255,75	39,43	20,76	1,63	
ГП	Фрукт свежий	100	1,50	0,13	28,35	98,00	0,05	12,50	0,83	0,00	10,00	0,07	56,99	52,50	
689	Чай с молоком	200	2,90	3,10	15,70	96,90	0,00	0,50	0,10	0,00	68,34	45,00	0,20	0,60	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
<b>Итого завтрак</b>		<b>540</b>	<b>41,35</b>	<b>25,63</b>	<b>108,50</b>	<b>772,98</b>	<b>8,38</b>	<b>15,53</b>	<b>118,10</b>	<b>2,02</b>	<b>906,49</b>	<b>266,70</b>	<b>122,75</b>	<b>56,01</b>	
<b>обед</b>															
40	Салат их свежей капусты с зеленым горошком	60	5,00	8,83	11,40	137,50	0,05	9,00	0,37	173,13	354,33	60,20	42,67	1,93	
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,59	7,60	20,47	150,00	0,11	7,56	0,21	0,27	49,57	86,27	29,68	1,05	
260	Рыба тушеная с овощами или рыба припущенная в молоке	90	10,50	5,60	5,20	113,20	0,11	1,20	0,35	3,24	22,40	106,74	37,38	3,01	
312	Пюре картофельное	150	3,15	2,40	26,10	143,00	0,14	5,15	0,02	0,15	40,28	82,41	27,94	1,00	
349	Компот из кураги	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,00	0,80	0,10	10,17	89,60	54,02	4,86	2,52	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
<b>Итого обед</b>		<b>760</b>	<b>26,12</b>	<b>25,23</b>	<b>110,17</b>	<b>758,50</b>	<b>0,49</b>	<b>23,71</b>	<b>1,05</b>	<b>187,74</b>	<b>568,58</b>	<b>441,84</b>	<b>159,33</b>	<b>10,27</b>	
<b>полдник</b>															
210	Омлет с сыром и маслом сливочным	150	21,08	25,80	3,84	330,26	0,12	0,72	0,46	1,06	157,60	377,20	69,60	8,80	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,00	16,00	65,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	23,20	4,40	0,11	
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
<b>Итого полдник</b>		<b>430</b>	<b>2,66</b>	<b>0,40</b>	<b>28,60</b>	<b>128,60</b>	<b>0,04</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,39</b>	<b>14,25</b>	<b>49,30</b>	<b>12,80</b>	<b>0,49</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1730</b>	<b>70,13</b>	<b>51,26</b>	<b>247,27</b>	<b>1660,08</b>	<b>8,92</b>	<b>42,14</b>	<b>119,15</b>	<b>190,15</b>	<b>1489,32</b>	<b>757,84</b>	<b>294,88</b>	<b>66,77</b>	



5 день: завтрак		Пищевые в-ва, г				Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Идентификатор	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14м	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02	
224	Запеканка из творога с моковью	150	32,04	17,46	60,84	324,54	0,71	0,60	0,03	166,32	196,10	28,44	0,64	
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>410</b>	<b>36,94</b>	<b>18,26</b>	<b>101,04</b>	<b>511,74</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>0,81</b>	<b>188,92</b>	<b>270,43</b>	<b>54,04</b>	<b>3,10</b>	
<b>обед</b>														
59	Салат из моркови с яблоком	60	2,00	6,00	15,20	123,00	0,01	15,00	0,15	28,75	170,63	30,25	1,13	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2,16	7,52	8,16	114,00	0,07	18,22	0,24	70,33	61,31	24,67	0,60	
193	Бефстроганов из филе кур	90	15,03	11,61	5,67	187,29	0,04	1,98	0,16	39,03	69,73	14,05	0,82	
302	Рис припущенный	150	3,60	4,80	39,80	214,50	0,30	0,00	0,20	15,62	79,81	27,13	0,06	
473к	Напиток облепиховый	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
	<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>27,73</b>	<b>30,73</b>	<b>110,94</b>	<b>827,78</b>	<b>0,51</b>	<b>35,20</b>	<b>1,57</b>	<b>172,53</b>	<b>444,00</b>	<b>116,26</b>	<b>3,61</b>	
<b>полдник</b>														
204,206	Макарони отварные с сыром, или макароны с яйцом	150	5,30	3,60	52,10	262,00	0,00	0,10	0,37	55,60	132,80	0,02	1,40	
379	Кофейный напиток с молоком	200	9,25	4,00	52,88	288,52	0,04	1,30	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38	
	<b>Итого полдник</b>	<b>410</b>	<b>16,95</b>	<b>8,00</b>	<b>117,58</b>	<b>614,12</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>0,77</b>	<b>186,92</b>	<b>305,10</b>	<b>115,42</b>	<b>2,76</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1580</b>	<b>81,62</b>	<b>56,99</b>	<b>329,56</b>	<b>1950,50</b>	<b>1,39</b>	<b>37,40</b>	<b>3,15</b>	<b>548,37</b>	<b>1019,53</b>	<b>285,72</b>	<b>9,47</b>	



6 день: завтрак	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Углевод г	Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	В1			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															Итого	Белки	Жиры
14м	Масло сливочное (порциями)	10	5,60	6,20	25,00	181,00	0,00	0,20	169,88	0,37	1,20	140,00	0,02	0,02			
182м	Каша "Дружба" (вязкая) на молоке	200	4,70	7,90	17,30	159,20	0,11	1,30	23,00	0,03	125,90	39,25	38,06	0,88			
ГП	Фрукт свежий	100	2,80	2,80	15,40	93,30	0,00	0,50	0,00	0,55	104,30	32,50	32,80	0,30			
377	Чай с сахаром и лимоном	200	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38			
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38			
	<b>Итого завтрак</b>	<b>540</b>	<b>17,90</b>	<b>17,70</b>	<b>82,90</b>	<b>560,70</b>	<b>0,19</b>	<b>2,00</b>	<b>192,88</b>	<b>1,73</b>	<b>243,80</b>	<b>263,95</b>	<b>87,68</b>	<b>1,96</b>			
<b>обед</b>																	
71	Овощи натуральные свежие порционные	60	1,30	8,50	9,63	125,27	0,03	22,83	0,05	3,90	33,23	29,90	14,83	0,70			
150к	Суп с рыбными консервами	200	2,60	5,50	13,40	113,80	0,00	0,80	0,22	0,26	89,60	136,46	4,86	2,52			
274	Зразы рубленые с яйцом и луком с соусом сметанно-томатным	90	12,09	19,03	13,63	274,24	0,09	3,88	43,75	0,15	25,76	218,96	28,13	2,75			
307	Бобовые отварные с луком	150	11,85	9,30	51,00	334,65	0,16	0,00	0,02	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58			
473к	Напиток из смородины	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24			
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38			
ГП	Хлеб ржаной	30	<b>30,38</b>	<b>42,73</b>	<b>117,17</b>	<b>973,35</b>	<b>0,33</b>	<b>27,51</b>	<b>109,40</b>	<b>5,22</b>	<b>172,79</b>	<b>581,79</b>	<b>166,20</b>	<b>10,17</b>			
<b>полдник</b>																	
121	Суп молочный с вермишелью	200	4,70	7,90	17,30	159,20	0,11	1,30	23,00	0,03	125,90	39,25	38,06	0,88			
ГП	Булочка (или кондитерское изделие)	50	4,38	3,69	28,96	166,54	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95	0,92			
473к	Напиток облепиховый	200	0,14	0,00	16,91	61,79	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24			
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38			
	<b>Итого полдник</b>	<b>280</b>	<b>11,62</b>	<b>11,99</b>	<b>75,77</b>	<b>451,13</b>	<b>0,25</b>	<b>1,37</b>	<b>88,38</b>	<b>1,20</b>	<b>159,35</b>	<b>133,43</b>	<b>68,77</b>	<b>2,42</b>			
	<b>Всего за день</b>	<b>850</b>	<b>59,90</b>	<b>72,42</b>	<b>275,84</b>	<b>1985,18</b>	<b>0,78</b>	<b>30,88</b>	<b>390,66</b>	<b>8,15</b>	<b>575,94</b>	<b>979,17</b>	<b>322,65</b>	<b>14,55</b>			







8 день: завтрак		Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Масса порции, г	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Наименование блюда	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02
182м	Масло сливочное порционное	200	8,61	11,33	48,64	330,26	0,18	1,60	0,05	0,17	128,42	202,24	117,49	1,07
377	Каша пшенинная (жидкая) на молоке	200	0,34	0,28	28,75	130,00	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55
ГП	Чай с пивовником и сахаром	100	0,80	0,30	9,20	42,80	0,08	3,80	0,30	0,00	43,75	2,75	42,50	13,75
ГП	Фрукт свежий	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	<b>Итого завтрак</b>	<b>540</b>	<b>14,60</b>	<b>19,96</b>	<b>111,92</b>	<b>696,26</b>	<b>0,44</b>	<b>105,40</b>	<b>40,35</b>	<b>1,81</b>	<b>194,27</b>	<b>262,40</b>	<b>179,73</b>	<b>16,15</b>
<b>обед</b>														
29	Салат из сырых овощей	60	2,00	6,00	15,20	123,00	0,01	15,00	30,25	0,15	28,75	170,63	30,25	1,13
132	Рассольник "Ленинградский"	200	1,59	3,80	0,69	69,95	0,05	16,85	0,07	1,37	35,03	42,36	17,56	0,38
321	Капуста тушеная с мясом	160	13,73	13,29	12,67	210,24	0,06	5,38	26,00	0,61	92,33	52,83	59,32	1,06
314	Подгарнировка из картофеля запеченного	80	1,71	5,65	14,45	115,52	0,07	2,53	0,01	0,07	20,24	41,32	13,45	0,50
473к	Напиток из смородины	200	0,14	0,00	16,91	98,20	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>23,97</b>	<b>29,54</b>	<b>85,12</b>	<b>744,11</b>	<b>0,28</b>	<b>39,76</b>	<b>121,69</b>	<b>3,02</b>	<b>195,15</b>	<b>369,66</b>	<b>140,74</b>	<b>4,07</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
224	Вареники ленивые с молочным соусом	150	3,00	3,57	6,20	129,45	0,04	25,51	0,06	0,22	88,47	58,60	28,71	1,15
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,46	0,26	7,10	37,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,40	35,60	11,00	0,54
	<b>Итого полдник</b>	<b>440</b>	<b>4,56</b>	<b>3,83</b>	<b>28,30</b>	<b>227,25</b>	<b>0,07</b>	<b>25,71</b>	<b>0,06</b>	<b>0,50</b>	<b>106,07</b>	<b>116,33</b>	<b>48,51</b>	<b>3,39</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2420</b>	<b>67,10</b>	<b>82,87</b>	<b>310,46</b>	<b>2411,73</b>	<b>1,08</b>	<b>210,63</b>	<b>283,79</b>	<b>8,35</b>	<b>690,64</b>	<b>1118,05</b>	<b>509,72</b>	<b>27,68</b>



9 день: завтрак		Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
15М		Сыр (порциями)	10	2,76	2,87	0,00	43,20	0,00	0,08	0,03	0,06	105,60	60,00	4,20	0,12		
59		Каша вязкая молочная кукурузная с маслом сливочным	230	9,30	5,70	39,00	244,50	0,00	0,60	29,40	2,10	124,50	65,10	0,20	0,50		
382М		Какао с молоком	200	3,71	3,14	17,49	104,79	0,04	1,30	10,12	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98		
ГП		Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38		
ГП		Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38		
		<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,57</b>	<b>12,51</b>	<b>81,69</b>	<b>519,69</b>	<b>0,12</b>	<b>1,98</b>	<b>39,55</b>	<b>2,95</b>	<b>367,62</b>	<b>323,50</b>	<b>128,20</b>	<b>2,36</b>		
<b>обед</b>																	
71		Овощи натуральные свежие порционные	60	1,30	8,50	9,63	125,27	0,03	22,83	0,05	3,90	33,23	29,90	14,83	0,70		
110		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,68	4,19	2,66	80,22	0,06	8,07	0,06	1,42	20,22	48,66	17,25	0,50		
281М		Котлеты, биточки, шницели мясные	100	14,80	10,96	22,20	258,00	0,06	0,36	26,00	0,61	52,90	98,20	22,31	1,10		
309М		Макаронные изделия отварные	180	4,33	2,40	25,79	143,15	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	0,64		
473к		Напиток из брусники	200	0,14	0,00	16,91	87,60	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24		
ГП		Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38		
ГП		Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38		
		<b>Итого обед</b>	<b>800</b>	<b>28,05</b>	<b>26,85</b>	<b>102,39</b>	<b>821,44</b>	<b>0,29</b>	<b>31,26</b>	<b>91,48</b>	<b>7,41</b>	<b>128,17</b>	<b>268,61</b>	<b>80,32</b>	<b>3,94</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																	
161		Рулет или запеканка картофельная с овощами в	150	32,04	17,46	60,84	324,54	0,71	0,60	0,04	0,03	166,32	196,10	28,44	0,64		
ГП		Сок фруктовый	200	2,90	3,10	15,70	96,90	0,00	0,50	0,10	0,00	68,34	45,00	0,20	0,60		
ГП		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
		<b>Итого полдник</b>	<b>370</b>	<b>36,46</b>	<b>20,72</b>	<b>86,26</b>	<b>469,04</b>	<b>0,73</b>	<b>1,10</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>	<b>238,66</b>	<b>254,10</b>	<b>31,44</b>	<b>1,46</b>		
		<b>Всего за день</b>	<b>1670</b>	<b>85,08</b>	<b>60,08</b>	<b>270,34</b>	<b>1810,17</b>	<b>1,15</b>	<b>34,34</b>	<b>131,17</b>	<b>10,61</b>	<b>734,45</b>	<b>846,21</b>	<b>239,96</b>	<b>7,76</b>		



10 день: завтрак	Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Наименование блюда	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02
14 Масло сливочное порционное	150	8,00	14,30	8,50	194,50	0,00	0,10	169,88	0,37	55,60	132,80	0,02	1,40
210 Омлет натуральный с кукурузой	200	2,90	3,10	15,70	96,90	0,00	0,50	0,10	0,00	68,34	45,00	0,20	0,60
378 Чай с молоком	100	1,50	0,13	28,35	98,00	0,05	12,50	0,83	0,00	10,00	0,07	56,99	52,50
ГП Фрукт свежий	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП Хлеб ржаной	520	17,25	25,58	77,88	582,60	0,13	13,10	209,98	1,25	147,54	233,07	74,05	55,28
<b>Итого завтрак</b>													
обед													
24 Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	2,00	6,00	15,20	123,00	0,01	15,00	30,25	0,15	28,75	170,63	30,25	1,13
108/109 Суп с клецками	200	2,10	4,90	12,80	108,24	0,00	0,80	0,22	0,26	89,60	136,46	4,86	2,52
234 Шницель рыбный из минтая	90	15,40	6,40	3,70	134,00	0,07	3,10	35,00	0,12	21,10	175,12	11,70	1,80
312 Пюре картофельное	180	3,12	4,68	12,78	133,00	0,14	5,15	0,02	0,15	40,28	82,41	27,94	1,00
473к Напиток облепиховый	200	0,14	0,00	16,91	138,60	0,01	0,00	65,36	0,04	6,40	10,32	3,36	0,24
ГП Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
<b>Итого обед</b>	<b>790</b>	<b>27,56</b>	<b>22,78</b>	<b>86,59</b>	<b>764,04</b>	<b>0,31</b>	<b>24,05</b>	<b>130,85</b>	<b>1,50</b>	<b>198,53</b>	<b>627,14</b>	<b>94,91</b>	<b>7,45</b>
полдник													
313, 693 Булочка (или кондитерское изделие)	50	5,30	3,60	52,10	262,00	0,00	0,10	169,88	0,37	55,60	132,80	0,02	1,40
104 Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,70	7,90	17,30	159,20	0,11	1,30	23,00	0,03	125,90	39,25	38,06	0,88
377 Чай с шиповником и сахаром	200	0,34	0,28	28,75	130,00	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55
ГП Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
<b>Итого полдник</b>	<b>480</b>	<b>12,74</b>	<b>12,18</b>	<b>110,75</b>	<b>614,80</b>	<b>0,25</b>	<b>101,40</b>	<b>192,88</b>	<b>1,55</b>	<b>196,20</b>	<b>200,36</b>	<b>49,38</b>	<b>3,21</b>
<b>Всего за день</b>	<b>2400</b>	<b>85,11</b>	<b>83,32</b>	<b>361,81</b>	<b>2725,48</b>	<b>1,01</b>	<b>162,60</b>	<b>664,56</b>	<b>5,80</b>	<b>740,80</b>	<b>1687,71</b>	<b>313,25</b>	<b>73,39</b>



11 день: завтрак		Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		Масса порции, г	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14м	Наименование блюда	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	1,20	3,00	0,04	0,02
187	Масло сливочное (порциями)	160	6,90	3,57	40,80	227,80	0,00	1,40	78,00	0,16	560,00	130,00	28,00	0,52
	Запеканка рисовая с яблоками с соусом молочным сладким	70	4,38	3,69	28,96	166,54	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95	0,92
ГП	Кондитерское изделие	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70
693	Чай с сахаром	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	500	16,23	15,31	110,09	647,54	0,18	1,67	118,02	1,78	604,65	265,09	72,59	3,92
	<b>Итого завтрак</b>													
<b>обед</b>														
45м	Салат из свежей капусты капусты и свежим огурцом с растительным маслом	60	1,10	6,10	6,90	87,00	0,10	20,30	0,27	2,34	17,20	2,14	17,60	0,80
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,60	3,79	0,72	76,56	0,06	14,61	0,08	1,38	25,36	44,93	17,31	0,51
193	Котлета из филе птицы	90	10,80	7,20	52,20	320,40	0,05	2,70	0,05	0,22	53,22	95,09	19,15	1,12
171м	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	6,00	43,50	267,00	0,16	0,00	0,02	0,48	11,60	160,05	106,62	3,58
349	Компот из сухих фруктов	200	0,08	0,00	21,80	87,60	0,00	0,80	0,10	10,17	89,60	54,02	4,86	2,52
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	<b>Итого обед</b>	760	27,38	23,89	150,32	965,76	0,45	38,41	0,52	15,37	209,38	408,43	182,34	9,29
<b>полдник</b>														
161к	Запеканка картофельная с мясом отварным	240	10,29	9,97	10,30	254,49	0,16	9,88	0,15	0,63	24,07	151,41	40,01	2,42
693	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,20	0,00	0,00	10,20	22,13	8,80	1,70
ГП	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	6,20	26,10	8,40	0,38
	<b>Итого полдник</b>	470	12,79	10,37	37,90	378,09	0,20	10,08	0,15	1,02	40,47	199,64	57,21	4,50
	<b>Всего за день</b>	1730	56,40	49,57	298,31	1991,39	0,83	50,16	118,69	18,17	854,50	873,16	312,14	17,71



12 день: завтрак		Масса порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
Наименование блюда	Белки		Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14м	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	3,00	0,04	0,02	
182м	Каша пшеничная (жидкая) на молоке	200	8,61	11,33	48,64	330,26	0,18	1,60	0,05	0,17	202,24	117,49	1,07	
ГП	Фрукт свежий	100	1,50	0,13	28,35	98,00	0,05	12,50	0,83	0,00	0,07	56,99	52,50	
689	Чай с молоком	200	2,90	3,10	15,70	96,90	0,00	0,50	0,10	0,00	45,00	0,20	0,60	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	26,10	8,40	0,38	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	26,10	8,40	0,38	
<b>Итого завтрак</b>		<b>540</b>	<b>17,86</b>	<b>22,61</b>	<b>118,02</b>	<b>718,36</b>	<b>0,31</b>	<b>14,60</b>	<b>40,15</b>	<b>1,05</b>	<b>302,36</b>	<b>191,52</b>	<b>54,95</b>	
<b>обед</b>														
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	1,30	8,50	9,63	125,27	0,03	22,83	0,05	3,90	33,23	29,90	14,83	0,70
150к	Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,20	4,70	15,28	123,48	0,08	11,16	0,23	0,20	11,68	65,64	20,04	0,74
259	Каша перловая с овощами и тушеной говядиной	240	17,10	7,80	21,00	223,00	0,30	22,00	48,23	0,23	20,50	87,60	35,00	2,30
377	Чай с шиповником и сахаром	200	0,34	0,28	28,75	130,00	0,10	100,00	0,00	0,76	8,50	2,21	2,90	0,55
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	26,10	8,40	0,38	
ГП	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	26,10	8,40	0,38	
<b>Итого обед</b>		<b>800</b>	<b>27,84</b>	<b>22,11</b>	<b>114,85</b>	<b>785,80</b>	<b>0,59</b>	<b>155,99</b>	<b>48,51</b>	<b>5,87</b>	<b>86,31</b>	<b>237,55</b>	<b>89,57</b>	<b>5,05</b>
<b>полдник</b>														
7	Бутерброд горячий с сыром	50	4,38	3,69	28,96	166,54	0,09	0,07	0,02	0,74	20,85	57,76	18,95	0,92
121	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,70	7,90	17,30	159,20	0,11	1,30	23,00	0,03	125,90	39,25	38,06	0,88
ГП	Сок фруктовый	200	3,8	0,45	24,9	113	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	23,20	4,40	0,11
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,04	0,00	0,00	0,39	26,10	8,40	0,38	
<b>Итого полдник</b>		<b>510</b>	<b>15,28</b>	<b>12,44</b>	<b>83,76</b>	<b>502,34</b>	<b>0,24</b>	<b>4,27</b>	<b>23,02</b>	<b>1,16</b>	<b>161,00</b>	<b>146,31</b>	<b>69,81</b>	<b>2,29</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1850</b>	<b>60,98</b>	<b>57,16</b>	<b>316,63</b>	<b>2006,50</b>	<b>1,15</b>	<b>174,86</b>	<b>111,68</b>	<b>8,08</b>	<b>467,67</b>	<b>686,37</b>	<b>350,90</b>	<b>62,29</b>