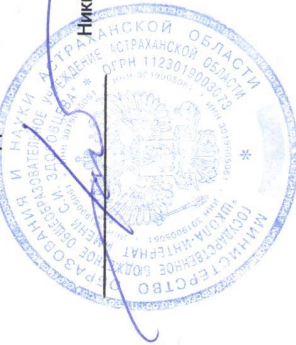


Школа-интернат им. С.И.Здоровцева

УТВЕРЖДАЮ



директор

Никитин А. И.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна-лето**Категория: **Дети 7-12 летняя площадка**

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						День 1		
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I		Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
П 001	Завтрак 1-ый																		
	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3	
П* 002	сыр порциями Российский	15	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2		
П 011	Каша молочная рисовая вязкая	200	5,26	7,8	32,91	223	30	0,04	0,5	0,09	178,766	107,277	28,2444	120,9	0,4556	9,1778	0,0111	0,0222	
П 090	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3		
П 130	Хлеб в/с	50	3,58	0,4	22,39	104		0,04			8,8	6,09	28,275	0,48					
П 105	Фрукты(яблоки)	200	0,76	0,7	17,84	80	6000	0,04	8		28,16	15,66	19,14	3,82					
	Всего Завтрак 1-ый	675	17,8	25,9	85,74	643	127580	0,17	9,28	0,29	413,8	420,2	89,3	375,3	6,1	20,9	4,6	0,3	
	Обед																		
П 017	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,66	3,14	2,75	47	60	0,03	4,9		150,83	9,53	9,62	17,79	0,53	1,3			
П 027	Щи из св.капусты с картофелем на бульоне	250/10	5,87	7,6	12,6	142	172250	0,04	8,45		330	42	24	53,25	1,08	21,45	0,5		
П 041	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	200	14,11	15,53	23,54	290	90300	0,17	12,58			23,44	45,576	188,616	2,776				
П* 097	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	15,2	65	98000	0,01	80		8	11	3	3	0,5				
П 131	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034				
П 122	зелень	3	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8			3,9248	1,218	1,6182	0,0279				
П 125	Чеснок	3	0,13	0,01	0,6	3			0,2			3,6			0,03				
П 120	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12			
П 121	паста томатная	3	0,14		0,57	3	10		1,35		26,25	0,6	1,5	2,04	0,069	0,0027			
	Всего Обед	781	25,47	27,25	77,1	660	369980	0,33	108,28		515,1	119,9	110,6	348,5	7,1	34,8	0,5		
П 114	кекс	60	4,3	15,2	43	323													
П 098	Сок фруктовый 0,2л	200	0,97	0,19	19,59	83		0,02	1,6		240	12,6	7,2	12,6	2,5222	2			
	Всего Полдник	260	5,27	15,39	62,59	406		0,02	1,6		240	12,6	7,2	12,6	2,5222	2			
	Всего в день		48,54	68,54	225,4	1709	497560	0,52	119,16	0,29	1169	552,7	207,0	736,4	15,6	57,6	5,1	0,3	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
Завтрак 1-ый																				
П 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300		0,2	0,2	2	1	1	2			0,1	0,3		
П 082	яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56	62400	0,02	46	19	4	67	4	0,9	8	10,8				
П 012	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	200	7,51	8,61	34,73	236	40	0,12	0,62	0,09	259,933	140,933	34,111	174,211	1,6111	10,6889	0,0222			
П 092	Чай с сахаром	200	0,2	6,5	6,5	27	300	0,04	0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7					
П 130	Хлеб в/с	50	3,58	0,4	22,39	104		0,04			8,8	6,09	28,275	0,48						
П 106	Фрукты (груша)	200	0,76	0,24	30,92	116	13800	0,03	11,2	238	18	14	22	0,34						
	Всего Завтрак 1-ый	700	16,95	21,45	91,94	614	141840	0,21	11,86	0,29	566,7	192,2	62,00	300,7	4,03	18,69	10,92	0,3		
Обед																				
П 020	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,55	1,39	39	10	0,02	2,28		80,37	11,8	7,18	21,61	0,51	1,71		0,01		
П 029	Свекольник со сметаной	250	2,33	6,28	15,54	133	280	0,08	7,04		501,291	40,6945	29	61,6528	1,2916	6,9584		0,0278		
П 042	Капуста тушёная с мясом	200	17,28	17,25	10,38	267	150	0,07	30,79	0,09	601,376	85,1765	41,7529	173,411	3,3647	11,2706		0,0471		
П 096	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6					
П 131	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08	0,8		24,816	25,578	81,954	2,034						
П 122	зелень	3	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,2		3,9248	1,218	1,6182	0,0279						
П 125	Чеснок	3	0,13	0,01	0,6	3			0,2		3,6			0,03						
П 120	соль	2							1,35		0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12				
П 121	паста томатная	3	0,14		0,57	3	10		26,25		0,069	0,0027								
	Всего Обед	781	25,21	27,88	66,02	622	79810	0,26	42,76	0,09	1494	199,6	124,3	367,5	7,94	31,94		0,08		
Полдник																				
П 110	вафли	40	1,47	10,77	22,75	194	1680	0,01				2,82	2,09	14,62	0,21					
П 098	Сок фруктовый 0,2л	200	0,97	0,19	19,59	83		0,02	1,6		240	12,6	7,2	12,6	2,5222	2				
	Всего Полдник	240	2,44	10,96	42,34	277	1680	0,03	1,6		240	15,42	9,29	27,22	2,732	2				
	Всего в день		44,6	60,29	200,3	1513	223330	0,5	56,22	0,38	2301	407,2	195,6	695,4	14,70	52,63	10,92	0,38		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
		Масса порции	Б	Ж	У	К	А (рет.экв)		В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F					
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
П 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75		65300			0,2		2	1					0,1					
П* 002	сыр порциями Российский	15	3,5	4,4		53		39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	0,3					
П 007	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	200	7,2	8,1	26,71	209		30	0,14	0,49	0,08	279,022	108,7	78,0667	168,5	2,4556	9,6667		0,0111					
П 091	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91		13290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8						
П 130	Хлеб в/с	50	3,58	0,4	22,39	104			0,04				8,8	6,09	28,275	0,48								
П 105	Фрукты(яблоки)	200	0,76	0,7	17,84	80		6000	0,04	8			28,16	15,66	19,14	3,82								
	Всего Завтрак 1-ый	675	18,94	25,3	78,24	612		123620	0,26	9,11	0,28	478,0	389,7	135,5	399,9	8,06	18,67	4,1	0,31					
	Обед																							
П 018	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,64	6,08	2,47	68		100	0,03	33,75		136,2	7,94	9	15,04	0,49	0,91							
П 031	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,35	5,46	18,65	147		250	0,13	6,25		547,055	48,0417	36,0556	124,194	1,7222	3,4306		0,0278					
П 060	котлеты рыбные любительские	100	16,1	5,24	9,85	148		6610	0,1	1,6	0,3	299,462	43,8	30,3625	203,237	1,15	7,8		0,025					
П 071	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	175		38520	0,14	12,24		748,8	46,8	34,2	100,8	1,26	34,2	0,99						
П 100	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,62	1,63	2,63	11		20	0,01	0,56	0,01	41,77	9,7	3,06	10,63	0,15	0,89							
П 095	Компот из свежих плодов	200	0,5		32	130																		
П 131	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109		360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034								
П 122	зелень	3	0,05	0,01	0,11	1		9000		0,8			3,9248	1,218	1,6182	0,0279								
П 125	Чеснок	3	0,13	0,01	0,6	3				0,2			3,6			0,03								
П 120	соль	2										0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12							
П 121	паста томатная	3	0,14		0,57	3		10		1,35		26,25	0,6	1,5	2,04	0,069	0,0027							
	Всего Обед	891	31,05	26,4	112,4	795		54870	0,49	56,75	0,31	1800	190,2	141,0	539,7	6,94	59,23	0,99	0,05					
	Полдник																							
П 113	булка сдобная	80	5,94	6,62	40,4	245		9120	0,06				21,82	9,05	61,94	0,9								
П 098	Сок фруктовый 0,2л	200	0,97	0,19	19,59	83			0,02	1,6		240	12,6	7,2	12,6	2,5222	2							
	Всего Полдник	280	6,91	6,81	59,99	328		9120	0,08	1,6		240	34,42	16,25	74,54	3,422	2							
	Всего в день		56,9	58,51	250,6	1735		187610	0,83	67,46	0,59	2518	614,3	292,8	1014	18,4	79,9	5,09	0,36					

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рети.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
П 001	Завтрак 1-ый масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2				0,1				
П 081	драчена	150	16,32	28,4	8,97	362	380	0,09	0,2	2,74	238,137	105,45	18,375	237,212	2,7	27,175	0,0375	0,0625				
П 022	икра овощная	70		4,7	7	72	380	0,03	3		5	20,3		5	0,67							
П 094	Чай с лимоном	200	0,3		6,7	28		1,16			30,2	6,9	4,6	8,5	0,8							
П 130	Хлеб в/с	50	3,58	0,4	22,39	104		0,04				8,8	6,09	28,275	0,48							
П 106	Фрукты (груша)	200	0,76	0,24	30,92	116	13800	0,03	11,2		238	18	14	22	0,34							
	Всего Завтрак 1-ый	680	21,06	41,94	76,08	757	79860	0,19	15,56	2,94	508,3	160,5	43,07	298,0	4,99	27,18	0,14	0,36				
	Обед																					
П 016	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,09	2,07	39	50	0,03	9,6		120,15	10,55	9,3	19,54	0,55	1,36						
П 026	Борщ из св.кап. и картофеля на бульоне	250/10	5,87	7,62	12,6	142	172300	0,04	8,45		330	42	24	53,25	1,09	21,45	0,495					
П 052	Птица тушеная в соусе	100	18,8	8,4	5,87	175	388000	0,05	1,73		277,333	29,3333	72	149,333	1,3333	46,6667	16					
П 074	Макароны отварные	180	6,36	6,6	39,24	242	31920	0,07			63,6	13,2	8,4	48	0,84	24,96	0,12					
П* 097	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	15,2	65	98000	0,01	80		8	11	3	3	0,5							
П 131	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034							
П 122	зелень	3	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8			3,9248	1,218	1,6182	0,0279							
П 125	Чеснок	3	0,13	0,01	0,6	3			0,2			3,6			0,03							
П 120	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12						
П 121	паста томатная	3	0,14		0,57	3	10		1,35		26,25	0,6	1,5	2,04	0,069	0,0027						
	Всего Обед	861	36,41	26,69	97,99	779	699640	0,28	102,13		825,4	140,0	145,1	358,9	6,48	106,4	16,62					
	Полдник																					
П 111	печенье Песочное	50	1,88	2,95	31	155		0,25	0,1		121	16,39	12,15	78,9	1,16							
П 098	Сок фруктовый 0,2л	200	0,97	0,19	19,59	83		0,02	1,6		240	12,6	7,2	12,6	2,5222	2						
	Всего Полдник	250	2,85	3,14	50,59	238		0,27	1,7		361	28,99	19,35	91,5	3,682	2						
	Всего в день		60,32	71,77	224,7	1774	779500	0,74	119,39	2,94	1695	329,4	207,5	748,4	15,16	135,6	16,75	0,36				

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20				
П 001	Завтрак 1-ый	10	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2							
П* 002	масло сливочное порциями	15	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	0,2		0,1	0,3				
П 008	сыр порциями Российский	200	6,14	9,33	24,37	207	40	0,12	0,56	0,09	242,833	126,355	43,0444	155,266	1,0667	2,2	0,0111				
П 093	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	200	1,6	1,4	8,6	54	6900	0,01	0,3		81,3	57,3	9,9	46,3	7						
П 130	Чай с молоком	50	3,58	0,4	22,39	104	0,04	0,04			8,8	6,09	28,275	0,48	4,5	0,9					
П 105	Хлеб в/с	200	0,76	0,7	17,84	80	6000	0,04	8		28,16	15,66	19,14	3,82							
	Фрукты(яблоки)	200	0,76	0,7	17,84	80	6000	0,04	8		28,16	15,66	19,14	3,82							
	Всего Завтрак 1-ый	675	15,68	24,43	73,3	573	117240	0,22	8,96	0,29	339,1	353,6	79,69	326,0	6,37	15,63	3,2	0,31			
	Обед																				
П 017	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,66	3,14	2,75	47	60	0,03	4,9		150,83	9,53	9,62	17,79	0,53						
П 028	Суп картофельный с клецками	250	4,42	5,63	25,15	169	220	0,07	4,6	0,17	359,277	30,2361	21,1806	65,4306	0,9722	1,3					
П 043	Перец фаршированный мясом и рисом.	216	15,16	17,58	12,33	268	300	0,12	91,03	0,05	454,68	19,65	25,37	144,06	2,29	5,76					
П 100	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,62	1,63	2,63	11	20	0,01	0,56	0,01	41,77	9,7	3,06	10,63	0,15	0,89					
П 099	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	2,03	54			1,28		14,0889	11,7889	2,7889	1,5778	0,0667						
П 131	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08			24,816	25,578	81,954	2,034							
П 122	зелень	3	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8		3,9248	1,218	1,6182	0,0279							
П 125	Чеснок	3	0,13	0,01	0,6	3			0,2		0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12					
П 120	соль	2									26,25	0,6	1,5	2,04	0,069	0,0027					
П 121	паста томатная	3	0,14		0,57	3	10		1,35												
	Всего Обед	827	25,08	28,69	67,9	665	9970	0,31	104,72	0,23	1047	114,8	90,38	325,3	6,18	24,80	0,01	0,05			
П 112	Полдник																				
П 098	пряник	70	5,2	5,79	35,35	214	7980	0,06			19,1	7,92	54,2	0,79							
	Сок фруктовый 0,2л	200	0,97	0,19	19,59	83		0,02	1,6		240	12,6	7,2	2,5222	2						
	Всего Полдник	270	6,17	5,98	54,94	297	7980	0,08	1,6		240	31,7	15,12	66,8	3,312	2					
	Всего в день		46,93	59,1	196,1	1535	135190	0,61	115,28	0,52	1626	500,1	185,2	718,1	15,9	42,4	3,2	0,37			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		Масса порции	Б	Ж	У	С	Д		К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
П 001	Завтрак 1-ый масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3		
П 082	яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56	62400	0,02			46	19	4	67	0,9	8	10,8			
П 006	каша вязкая молочная Дружба	200	5	6,9	23,9	178	33250	0,07	0,53		156	115	27	123	0,5	49,9	4,1			
П 090	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	108	17250	0,04	0,68		220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3			
П 130	Хлеб в/с	50	3,58	0,4	22,39	104		0,04				8,8	6,09	28,275	0,48					
П 105	Фрукты(яблоки)	200	0,76	0,7	17,84	80	6000	0,04	8			28,16	15,66	19,14	3,82					
	Всего Завтрак 1-ый	700	18,84	24,6	77,03	601	184200	0,21	9,21	0,2	424	315,0	87,05	369,4	6,8	69,6	17,3	0,3		
	Обед																			
П 015	салат из свежлы отварной с р. маслом	60	0,83	2,7	4,58	45	680	0,01	2,28		136,5	19,5	11,25	21,75	0,675	12	0,375			
П 030	Суп из овощей с зеленым горошком	250	2,33	6,28	15,54	133	280	0,08	7,04		501,291	40,6945	29	61,6528	1,2916	6,9584		0,0278		
П 040	Тефтели из мяса говядины	100	12,9	15,64	7,87	223	86160	0,06	1,01		27,6783	28,1304	158,139	1,9217						
П 100	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,62	1,63	2,63	11	20	0,01	0,56	0,01	41,77	9,7	3,06	10,63	0,15	0,89				
П 070	картофель тушеный	180	3,75	11,01	28,34	228	370	0,15	14,4		987,48	32,9199	43,5866	106,253	1,8933	9,7466		0,0667		
П 096	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6					
П 130	Хлеб в/с	50	3,58	0,4	22,39	104		0,04				8,8	6,09	28,275	0,48					
П 122	зелень	3	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8		3,9248	1,218	1,6182	0,0279						
П 125	Чеснок	3	0,13	0,01	0,6	3			0,2			3,6		0,03						
П 120	соль	2							0,97		0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12				
П 121	паста томатная	3	0,14		0,57	3	10		1,35		26,25	0,6	1,5	2,04	0,069	0,0027				
	Всего Обед	881	25,33	37,78	98,33	818	166520	0,36	27,94	0,01	1978	176,4	141,9	415,6	7,1	41,6	0,375	0,09		
	Полдник																			
П 114	кекс	60	4,3	15,2	43	323														
П 098	Сок фруктовый 0,2л	200	0,97	0,19	19,59	83		0,02	1,6		240	12,6	7,2	12,6	2,5222	2				
	Всего Полдник	260	5,27	15,39	62,59	406		0,02	1,6		240	12,6	7,2	12,6	2,522	2				
	Всего в день		49,44	77,77	238,0	1825	350720	0,59	38,75	0,21	2642	503,9	236,1	797,6	16,5	113,2	17,7	0,4		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Y		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
П 001	Завтрак 1-ый масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2			0,1	0,3	
П 085	Запеканка из творога	200	34,2	21,3	33,3	463	95500	0,07	0,38		212	283	43	387	1,1	38,4	52,1		
П 103	молоко гущенное	50	3,4	3,77	25,27	150	14100	0,03	0,2		135,066	7	14,8	95,2667	0,1				
П 092	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	300	0,04	0,04		20,8	4,5	3,8	7,2	0,7				
П 130	Хлеб в/с	50	3,58	0,4	22,39	104		0,04			8,8	6,09	28,275	0,48					
П 106	Фрукты (груша)	200	0,76	0,24	30,92	116	13800	0,03	11,2		238	18	14	22	0,34				
	Всего Завтрак 1-ый	710	42,24	33,91	118,5	935	189000	0,17	11,82	0,2	472,8	450,4	81,69	541,7	2,72	38,4	52,2	0,3	
	Обед																		
П 016	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,55	3,09	2,07	39	50	0,03	9,6		120,15	10,55	9,3	19,54	0,55	1,36			
П 029	Свекольник со сметаной	250	2,33	6,28	15,54	133	280	0,08	7,04		501,291	40,6945	29	61,6528	1,2916	6,9584		0,0278	
П 050	Плов из птицы	200	13,25	17,86	30,38	335	182830	0,16	0,62		32,48	64,9163	235,811	1,8327					
П 099	Напиток лимонный	200	0,07	0,01	2,03	54			1,28		14,0889	11,7889	2,7889	1,5778	0,0667				
П 131	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08			24,816	25,578	81,954	2,034					
П 122	зелень	3	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8		3,9248	1,218	1,6182	0,0279					
П 125	Чеснок	3	0,13	0,01	0,6	3			0,2		3,6	0,06	0,2	0,01	12				
П 120	соль	2				3	10		1,35		26,25	0,6	1,5	2,04	0,069	0,0027			
П 121	паста томатная	3	0,14		0,57	3													
	Всего Обед	781	20,35	27,94	73,03	677	192530	0,35	20,89		661,8	129,4	134,4	404,4	5,91	20,32		0,03	
	Полдник																		
П 110	вафли	40	1,47	10,77	22,75	194	1680	0,01				2,82	2,09	14,62	0,21				
П 098	Сок фруктовый 0,2л	200	0,97	0,19	19,59	83		0,02	1,6		240	12,6	7,2	12,6	2,5222	2			
	Всего Полдник	240	2,44	10,96	42,34	277	1680	0,03	1,6		240	15,42	9,29	27,22	2,732	2			
	Всего в день		65,03	72,81	233,9	1889	383210	0,55	34,31	0,2	1375	595,2	225,3	973,4	11,4	60,7	52,2	0,328	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
		Масса порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
П 001	Завтрак 1-ый масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1			2			0,1
П* 002	сыр порциями Российский	15	3,5	4,4		53	39000	0,01	0,1		13	132	5	75	0,2		2,2	0,3
П 005	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	200	6,49	7,81	31,98	223	30	0,07	0,5	0,09	190,477	111,366	17,6222	99,5333	0,4667	8,6556		0,0111
П 091	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
П 130	Хлеб в/с	50	3,58	0,4	22,39	104		0,04				8,8	6,09	28,275	0,48			
П 105	Фрукты(яблоки)	200	0,76	0,7	17,84	80	6000	0,04	8			28,16	15,66	19,14	3,82			
	Всего Завтрак 1-ый	675	18,23	25,01	83,51	676	123620	0,19	9,12	0,29	389,5	392,3	75,07	330,9	6,07	17,66	4,1	0,31
	Обед																	
П 017	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,66	3,14	2,75	47	60	0,03	4,9		150,83	9,53	9,62	17,79	0,53	1,3		
П 025	суп картофельный с макаронами на бульоне	250	6,45	3,47	23,1	149	122000	0,11	8,6		513	17,25	26	68,25	1,08	20,95	0,29	0,04
П 043	Перец фаршированный мясом и рисом.	216	15,16	17,58	12,33	268	300	0,12	91,03	0,05	454,68	19,65	25,37	144,06	2,29	5,76		
П 100	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,62	1,63	2,63	11	20	0,01	0,56	0,01	41,77	9,7	3,06	10,63	0,15	0,89		
П 097	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	15,2	65	98000	0,01	80		8	11	3	3	0,5			
П 131	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034			
П 122	зелень	3	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8			3,9248	1,218	1,6182	0,0279	0,03		
П 125	Чеснок	3	0,13	0,01	0,6	3			0,2			3,6						
П 120	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12		
П 121	паста томатная	3	0,14		0,57	3	10		1,35		26,25	0,6	1,5	2,04	0,069	0,0027		
	Всего Обед	827	27,72	26,8	79,02	656	229750	0,36	187,44	0,06	1195	101,0	95,4	329,5	6,7	40,9	0,29	0,04
	Полдник																	
П 113	булка сдобная	80	5,94	6,62	40,4	245	9120	0,06				21,82	9,05	61,94	0,9			
П 098	Сок фруктовый 0,2л	200	0,97	0,19	19,59	83		0,02	1,6		240	12,6	7,2	12,6	2,5222	2		
	Всего Полдник	280	6,91	6,81	59,99	328	9120	0,08	1,6		240	34,42	16,25	74,54	3,422	2		
	Всего в день		52,86	58,62	222,52	1610	362490	0,63	198,16	0,35	1824	527,8	186,7	735,0	16,2	60,6	4,39	0,35

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак 1-ый																			
П 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300			0,2	2	1		2				0,1	0,3
П 080	омлет натуральный	150	12,64	19,2	3,11	237	210750	0,08	0,32		191,785	115,714	18,2143	216,428	2,25	46,8214	27,9643		
П 023	зеленый горошек консервированный	50	1,5	0,13	3	19	630	0,01	0,96		56,5	18,5	5,625	17,875	0,1625		0,25		
П 094	Чай с лимоном	200	0,3		6,7	28	380		1,16		30,2	6,9	4,6	8,5	0,8				
П 130	Хлеб в/с	50	3,58	0,4	22,39	104		0,04				8,8	6,09	28,275	0,48				
П 106	Фрукты (груша)	200	0,76	0,24	30,92	116	13800	0,03	11,2		238	18	14	22	0,34				
	Всего Завтрак 1-ый	660	18,88	28,17	66,22	579	290860	0,16	13,64	0,2	518,5	168,9	48,53	295,1	4,03	46,82	28,31	0,3	
Обед																			
П 021	Салат витаминный	60	0,69	3	5,2	51	190	0,02	6,12		111,51	21,3	8,68	14,89	0,64	1,64			0,01
П 033	суп картоф.с консерв. из фасоли на бульоне	250	8,5	5,7	18	157	151000	0,12	4,65		453,75	38	33,5	120,2	1,6	20,85	4,55		
П 061	Тефтели рыбные тушеные (филе)	90	16,43	4,35	18,5	176	6570	0,09	0,99		265,32	31,6238	26,8988	193,072	0,9788	5,04			
П 100	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,62	1,63	2,63	11	20	0,01	0,56	0,01	41,77	9,7	3,06	10,63	0,15	0,89			
П 071	Картофельное пюре	180	3,69	7,29	23,76	175	38520	0,14	12,24		748,8	46,8	34,2	100,8	1,26	34,2	0,99		
П 096	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,7	67	70000	0,01	0,3		285	28	18	25	0,6				
П 131	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	21,73	109	360	0,08				24,816	25,578	81,954	2,034				
П 122	зелень	3	0,05	0,01	0,11	1	9000		0,8			3,9248	1,218	1,6182	0,0279				
П 125	Чеснок	3	0,13	0,01	0,6	3			0,2			3,6			0,03				
П 120	соль	2									0,02	0,97	0,06	0,2	0,01	12			
П 121	паста томатная	3	0,14		0,57	3	10		1,35		26,25	0,6	1,5	2,04	0,069	0,0027			
	Всего Обед	881	35,08	22,77	106,8	753	275670	0,47	27,21	0,01	1932	209,3	152,7	550,4	7,4	74,6	5,54	0,01	
Полдник																			
П 111	печенье Песочное	50	1,88	2,95	31	155		0,25	0,1		121	16,39	12,15	78,9	1,16				
П 098	Сок фруктовый 0,2л	200	0,97	0,19	19,59	83		0,02	1,6		240	12,6	7,2	12,6	2,5222	2			
	Всего Полдник	250	2,85	3,14	50,59	238		0,27	1,7		361	28,99	19,35	91,5	3,682	2			
	Всего в день		56,81	54,08	223,6	1570	566530	0,9	42,55	0,21	2812	407,2	220,6	937,0	15,1	123,4	33,9	0,31	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)										Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
		Масса порции		Б		Ж		У		ККАЛ		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	12	14	13	15	18	19	20										
1	2																														
	Завтрак 1-ый																														
П 001	масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	65300																								
П* 002	сыр порциями Российский	15	3,5	4,4		53	39000																								
П 009	суп молочный с макаронными изделиями	200	2,8	8,58	18,11	161	40200																								
П 093	чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	54	6900																								
П 130	Хлеб в/с	50	3,58	0,4	22,39	104	6000																								
П 105	Фрукты(яблоки)	200	0,76	0,7	17,84	80	6000																								
	Всего Завтрак 1-ый	675	12,34	23,68	67,04	527	157400																								
	Обед																														
П 020	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,55	1,39	39	10																								
П 027	Щи из св.капусты с картофелем на бульоне	250/10	5,87	7,6	12,6	142	172250																								
П 051	Котлеты из птицы	100	19,2	4,4	13,47	169	6270																								
П 072	Пюре гороховое с маслом	180	15,2	7,37	30,76	250	27840																								
П 100	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,62	1,63	2,63	11	20																								
П 095	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,68	21,73	109	360																								
П 131	Хлеб р/п	60	3,83	0,68	0,11	1	9000																								
П 122	зелень	3	0,05	0,01	0,6	3																									
П 125	Чеснок	3	0,13	0,01	0,6	3																									
П 120	соль	2			0,57	3	10																								
П 121	паста томатная	3	0,14			3																									
	Всего Обед	891	45,99	25,25	115,9	857	215760																								
	Полдник																														
П 112	пряник	70	5,2	5,79	35,35	214	7980																								
П 098	Сок фруктовый 0,2л	200	0,97	0,19	19,59	83																									
	Всего Полдник	270	6,17	5,98	54,94	297	7980																								
	Всего в день		64,5	54,91	237,84	1681	381140																								
	Итого		545,93	636,4	2252,9	16841	3867280																								
	Среднее за период		54,59	63,64	225,29	1684	386728																								

Прошнуровано и скреплено печатью

директор

А.И.Никитин

Директор

И.А.И.Никитин

