

Утверждаю: 
Директор ГБОУ РХ «Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»

«01» октября 2021 год



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(Осенне-зимний период)**

**для организации питания учащихся в ГБОУ РХ
«Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»
12-18 лет**

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 14-дневное меню для организации питания учащихся в Государственное бюджетное образовательное учреждение «Школа-интернат для детей с нарушениями слуха» разработано в соответствии с утвержденными Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При разработке примерного 14-дневного меню использовался материал единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под редакцией А.Я. Перевалов, Н.В. Ташежкина.-Пермь: Издание 1-е, 2018.-404с.; справочника: Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2002-236с.

В школе-интернате предусмотрено 5-и разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин). В основу разработки примерного меню заложены нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп, представленные в Таблице 1 Приложение № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, калорийность между приемами пищи распределена в соответствии с Таблицей 3 Приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) указаны в соответствии с Таблицей 3 Приложения №9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20. В примерном четырнадцатидневном меню содержание белков, жиров и углеводов рассчитано с учетом требований п. 8.1.2.3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно п.8.1.6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли. В целях профилактики недостаточности витамина С в пришкольном лагере проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Витамин С вводят в компоты и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) непосредственно перед подачей. Витаминизированные блюда не подогревают.

Для витаминизации готовых первых и вторых блюд в их состав можно включать зеленый лук, укроп, петрушку.

Первый день

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша пшеничная молочная жидкая	233	250	7,50	8,58	35,68	249,88	1,48	149,68	46,38	1,17
Масло сливочное (порциями)	79	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	0,36	0,00	0,00
Яйцо вареное	267	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	22,10	7,80	1,01
Хлеб пшеничный в/с		90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,00	18,00	12,60	0,99
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,10	9,30	38,90	0,00	5,10	4,20	0,82
Итого:		595	19,76	24,87	89,75	661,87	1,48	195,24	70,98	3,99

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Борщ с капустой и картофелем	95	300	2,16	5,31	8,58	90,75	8,97	49,05	30,81	1,46
Сметана		15	0,41	1,50	0,59	17,46	0,08	13,50	1,50	0,02
Биточки рыбные	307	100	12,27	1,87	15,73	128,83	0,40	66,13	26,80	0,96
Пюре картофельное	377	230	4,83	9,20	14,03	158,24	5,75	58,65	37,72	1,33
Соус молочный к блюдам	405	20	0,39	0,99	0,84	13,82	0,06	11,76	1,45	0,03
Салат картофельный с огурцами солеными	43	150	2,55	9,45	12,75	146,25	14,85	16,35	24,75	0,09
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		70	4,76	0,91	27,86	138,67	0,00	32,90	34,30	1,33
Хлеб пшеничный в/с		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,60	0,10	20,10	83,70	0,20	20,10	14,40	0,73
Итого:		1155	33,29	29,89	134,92	941,80	30,31	282,44	181,53	6,71

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Булочка российская	544	75	5,12	5,25	35,63	210,24	0,00	17,12	7,63	0,55
Банан	82	100	1,50	0,50	21,00	94,50	10,00	8,00	42,00	0,60
Молоко 2,5% жирности		200	5,80	5,00	9,60	106,60	2,60	240,00	28,00	0,20
Итого:		375	12,42	10,75	66,23	411,34	10,00	25,12	49,63	1,15

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша гречневая рассыпчатая	202	180	6,75	6,91	11,79	136,37	0,00	16,94	106,45	3,61
Мясо тушеное ~	321	100	15,30	17,40	2,30	227,00	0,30	12,20	22,40	2,38
Салат из моркови и яблок	22	100	1,00	6,20	8,20	92,60	4,60	23,20	27,30	1,31
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		10	0,68	0,13	3,98	19,81	0,00	4,70	4,90	0,19
Хлеб пшеничный в/с		10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,00	2,00	1,40	0,11
Чай с лимоном	459	200	0,30	0,10	9,50	40,10	1,00	7,90	5,00	0,86
Итого:		600	24,79	30,82	40,69	539,32	5,90	66,94	167,45	8,46

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Кисель из концентратов плодового или ягодного	484	180	0,00	0,00	13,50	54,00	0,00	3,06	0,00	0,02
Баранки сдобные		25	2,08	2,00	15,10	86,70	0,00	4,75	3,50	0,33
Итого:		205	2,08	2,00	28,60	140,70	0,00	7,81	3,50	0,34

Второй день

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша рисовая вязкая	217	230	7,18	7,84	42,69	270,04	1,66	159,71	42,80	0,17
Джем абрикосовый		35	0,18	0,00	25,06	100,94	0,84	4,20	3,15	0,14
Хлеб пшеничный в/с		90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,00	18,00	12,60	0,99
Какао с молоком	462	200	3,30	2,90	13,80	94,50	0,70	111,30	22,30	0,65
Итого:		555	17,49	11,46	125,83	676,44	3,20	293,21	80,85	1,95

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Суп с рыбными консервами	123	250	8,75	11,40	13,48	191,50	7,95	31,15	34,73	1,14
Колбасные изделия отварные	353	100	10,60	17,30	0,20	198,90	0,00	32,30	15,90	1,37
Макаронные изделия отварные	256	180	6,66	6,66	35,48	228,49	0,00	16,54	10,64	1,29
Винегрет овощной	47	110	1,45	3,52	7,26	66,53	6,82	25,08	19,80	0,87
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		50	3,40	0,65	19,90	99,05	0,00	23,50	24,50	0,95
Хлеб пшеничный в/с		50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,00	10,00	7,00	0,55
Напиток из шиповника	496	200	0,70	0,30	18,30	78,70	80,00	11,90	3,20	0,61
Итого:		940	35,36	40,23	119,21	980,37	94,77	150,47	115,76	6,78

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сырники с морковью	288	120	19,36	6,24	24,24	230,54	0,96	144,08	30,16	0,89
Яблоко	82	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	9,00	2,20
Сок виноградный		200	0,60	0,40	32,60	136,40	4,00	40,00	18,00	0,80
Итого:		420	20,36	7,04	66,64	411,34	10,96	160,08	39,16	3,09

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Картофель отварной в молоке	154	180	5,31	8,23	24,34	192,62	21,76	77,15	37,89	1,37
Шницели из пшеницы припущенные	372	100	15,43	9,57	8,86	183,29	0,86	39,57	18,86	1,38
Салат из квашеной капусты с яблоками	10	100	1,10	6,20	5,90	83,80	14,10	32,20	12,40	1,28
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		10	0,68	0,13	3,98	19,81	0,00	4,70	4,90	0,19
Хлеб пшеничный в/с		10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,00	2,00	1,40	0,11
Чай с медом	458	200	0,36	0,09	13,54	56,41	0,00	6,82	4,36	0,86
Итого:		600	23,64	24,30	61,54	559,37	36,72	162,44	79,81	5,19

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сок томатный		180	1,80	0,18	5,22	29,70	18,00	25,20	21,60	1,26
Галеты		30	3,30	0,42	20,85	100,38	0,00	9,00	13,80	0,66
Итого:		210	5,10	0,60	26,07	130,08	18,00	34,20	35,40	1,92

Третий день

Завтрак										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Суп молочный с макаронными изделиями	140	220	6,29	5,57	20,72	158,16	0,99	178,90	22,35	0,53
Сыр полутвердый (порциями)	75	35	8,12	10,33	0,00	125,41	0,25	308,32	12,25	0,35
Масло сладко-сливочное несоленое	79	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	0,36	0,00	0,00
Хлеб пшеничный в/с		85	6,46	0,68	41,82	199,24	0,00	17,00	11,90	0,94
Кофейный напиток с молоком	465	200	2,80	2,50	13,60	88,10	0,70	108,30	12,60	0,12
Итого:		555	23,79	29,95	76,34	670,04	1,94	612,88	59,10	1,94
			1,00	1,26	3,21					

Обед										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Рассольник ле́йнинградский	100	250	1,98	5,10	13,40	107,40	7,08	18,18	26,20	0,89
Сметана		15	0,41	1,50	0,59	17,46	0,08	13,50	1,50	0,02
Котлеты из птицы припущенные	372	100	15,43	9,57	8,86	183,29	0,86	39,57	18,86	1,38
Рис отварной	385	180	4,52	6,52	46,62	263,20	0,00	8,64	31,86	0,03
Соус паровой	421	20	0,26	1,26	0,40	13,98	0,16	2,00	0,65	0,05
Салат из квашеной капусты с луком	9	150	2,40	9,15	12,45	141,75	26,70	63,45	21,60	0,87
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		50	3,40	0,65	19,90	99,05	0,00	23,50	24,50	0,95
Хлеб пшеничный в/с		50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,00	10,00	7,00	0,55
Компот из ягод замороженных	491	200	0,20	0,10	10,70	44,50	16,50	7,50	6,10	0,29
Итого:		1015	32,39	34,25	137,52	987,83	51,37	186,33	138,27	5,02

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Коржик молочный	547	110	5,14	8,99	45,46	283,28	0,00	19,80	7,51	0,57
Мандарин	82	100	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	35,00	11,00	0,10
Бифидокефир 2,5% жирности		200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40	240,00	28,00	0,20
Итого:		410	11,74	14,19	60,96	418,48	38,00	54,80	18,51	0,67

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Рагу из овощей	176	180	4,14	9,18	18,00	171,18	9,09	85,68	42,21	1,52
Бефстроганов из отварной говядины	326	100	13,67	13,67	2,07	185,99	0,20	31,13	16,93	1,79
Салат их свёклы и моркови	27	100	1,30	6,10	7,30	89,30	4,70	32,10	24,50	1,11
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		10	0,68	0,13	3,98	19,81	0,00	4,70	4,90	0,19
Хлеб пшеничный в/с		10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,00	2,00	1,40	0,11
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,10	9,30	38,90	0,00	5,10	4,20	0,82
Итого:		600	20,75	29,26	45,57	528,62	13,99	160,71	94,14	5,54

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сок грейпфрутовый		200	0,60	0,20	15,80	67,40	80,00	40,00	20,00	0,20
Сушки простые		20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,00	4,80	3,60	0,32
Итого:		220	2,74	0,44	30,04	135,08	80,00	44,80	23,60	0,52

Четвертый день

Завтрак										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша манная молочная жидкая	227	220	6,84	7,24	34,36	229,97	1,52	150,59	22,44	0,51
Повидло яблочное		30	0,10	0,00	19,50	78,40	0,50	14,00	6,99	1,30
Масло сладко-сливочное несоленое	79	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	0,36	0,00	0,00
Хлеб пшеничный в/с		90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,00	18,00	12,60	0,99
Чай с лимоном	459	200	0,30	0,10	9,50	40,10	1,00	7,90	5,00	0,86
Итого:		555	14,20	18,93	107,84	658,56	3,02	190,85	47,03	3,66

Обед										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Свекольник	98	300	2,46	5,70	12,87	112,62	9,75	49,08	36,03	1,84
Тефтели из говядины в молочном соусе	349	100	9,90	10,30	8,40	165,90	1,50	41,20	17,10	1,55
Каша перловая рассыпчатая	207	180	3,89	5,69	27,09	175,10	0,00	21,76	16,76	0,79
Салат из моркови	21	150	1,80	9,15	2,35	98,96	4,65	36,60	51,00	0,96
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		70	4,76	0,91	27,86	138,67	0,00	32,90	34,30	1,33
Хлеб пшеничный в/с		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Кисель из концентратов плодового или ягодного	484	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	3,40	0,00	0,02
Итого:		1070	28,13	32,31	128,01	915,33	15,90	198,94	164,99	7,26

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Булочка российская	544	85	5,81	5,95	40,38	238,27	0,00	19,41	8,64	0,62
Банан	82	100	1,50	0,50	21,00	94,50	10,00	8,00	42,00	0,60
Молоко 2,5% жирности		180	5,22	4,50	8,64	95,94	2,34	216,00	25,20	0,18
Итого:		365	12,53	10,95	70,02	428,71	10,00	27,41	50,64	1,22

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Рис припущенный	386	180	4,19	6,48	34,22	211,97	0,00	8,64	31,86	0,03
Печень, тушенная в соусе сметанном	359	100	13,30	8,80	5,70	155,20	12,50	30,80	15,40	4,93
Салат витаминный	2	100	1,30	6,20	6,10	85,40	13,30	35,50	20,50	1,02
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		10	0,68	0,13	3,98	19,81	0,00	4,70	4,90	0,19
Хлеб пшеничный в/с		10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,00	2,00	1,40	0,11
Чай с варенье	458	200	0,36	0,09	13,54	56,41	0,00	6,82	4,36	0,86
Итого:		600	20,59	21,78	68,46	552,23	25,80	88,46	78,42	7,14

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Напиток клюквенный	497	190	0,10	0,04	9,41	38,34	1,05	2,85	2,76	0,14
Печенье сахарное		25	1,88	2,45	18,60	103,95	0,00	7,25	5,00	0,53
Итого:		215	1,97	2,49	28,01	142,29	1,05	10,10	7,76	0,67

Пятый день

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша "Дружба"	226	250	6,55	8,35	34,53	239,45	1,65	162,68	38,33	0,56
Джем абрикосовый		30	0,20	0,00	21,50	86,80	2,40	12,00	9,00	0,40
Масло сладко-сливочное несоленое	79	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	0,36	0,00	0,00
Хлеб пшеничный в/с		85	6,46	0,68	41,82	199,24	0,00	17,00	11,90	0,94
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,10	9,30	38,90	0,00	5,10	4,20	0,82
Итого:		580	13,53	20,01	107,34	663,53	4,05	197,14	63,43	2,71

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Суп гороховый	128	250	7,48	3,68	16,20	127,78	0,50	46,75	36,75	2,69
Птица отварная	366	100	22,71	17,00	0,28	244,96	1,28	26,86	18,71	1,63
Каша гречневая рассыпчатая	202	180	6,75	6,91	11,79	136,37	0,00	16,94	106,45	3,61
Соус молочный к блюдам	405	25	0,49	1,24	1,05	17,28	0,08	14,70	1,81	0,03
Салат из свёклы с зелёным горошком	30	100	1,50	6,20	7,60	92,20	5,20	26,90	16,90	1,32
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		60	4,08	0,78	23,88	118,86	0,00	28,20	29,40	1,14
Хлеб пшеничный в/с		60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	12,00	8,40	0,66
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,60	0,10	20,10	83,70	0,20	20,10	14,40	0,73
Итого:		975	48,16	36,38	110,42	961,78	7,26	192,45	232,82	11,81

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Булочка домашняя	542	75	5,25	8,38	34,75	235,39	0,00	12,13	7,13	0,56
Яблоко	82	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	9,00	2,20
Сок персиковый		200	0,60	0,00	33,00	134,40	12,00	10,00	24,00	0,40
Итого:		375	6,25	8,78	77,55	414,19	10,00	28,13	16,13	2,76

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Макароны отварные с овощами	258	180	6,12	4,23	31,23	187,47	3,87	23,67	21,51	1,46
Тефтели из говядины (паровые)	348	100	13,10	9,40	9,00	173,00	1,60	16,20	19,20	2,17
Салат из моркови и яблок	22	100	1,00	6,20	8,20	92,60	4,60	23,20	27,30	1,31
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		10	0,68	0,13	3,98	19,81	0,00	4,70	4,90	0,19
Хлеб пшеничный в/с		10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,00	2,00	1,40	0,11
Чай с медом	458	200	0,36	0,09	13,54	56,41	0,00	6,82	4,36	0,86
Итого:		600	22,02	20,13	70,87	552,73	10,07	76,59	78,67	6,10

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сок томатный		180	1,80	0,18	5,22	29,70	18,00	25,20	21,60	1,26
Галеты		30	3,30	0,42	20,85	100,38	0,00	9,00	13,80	0,66
Итого:		210	5,10	0,60	26,07	130,08	18,00	34,20	35,40	1,92

Шестой день

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша из крупы "Геркулес" вязкая	212	250	10,53	11,30	39,33	301,10	0,90	182,83	87,85	2,13
Сыр полутвердый (порциями)	75	35	8,12	10,33	0,00	125,41	0,25	308,32	12,25	0,35
Хлеб пшеничный в/с		85	6,46	0,68	41,82	199,24	0,00	17,00	11,90	0,94
Кофейный напиток с молоком	465	200	2,80	2,50	13,60	88,10	0,70	108,30	12,60	0,12
Итого:		570	27,91	24,81	94,75	713,85	1,85	616,44	124,60	3,54

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Суп с макаронными изделиями и картофелем	130	300	3,12	3,03	19,74	118,71	6,54	25,80	24,18	1,16
Гуляш из говядины	327	100	15,58	14,17	3,50	203,85	0,50	14,08	19,58	2,23
Капуста тушеная	380	180	3,96	6,12	14,58	129,24	25,56	108,18	41,22	1,58
Винегрет овощной	47	150	1,98	4,80	9,90	90,72	9,30	34,20	27,00	1,19
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		80	5,44	1,04	31,84	158,48	0,00	37,60	39,20	1,52
Хлеб пшеничный в/с		80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,00	16,00	11,20	0,88
Компот из ягод замороженных	491	200	0,20	0,10	10,70	44,50	16,50	7,50	6,10	0,29
Итого:		1090	36,36	29,90	129,62	933,02	58,40	243,36	168,48	8,84

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Коржик молочный	547	100	4,67	8,17	41,33	257,53	0,00	18,00	6,83	0,52
Мандарин	82	100	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	35,00	11,00	0,10
Бифидокефир 2,5% жирности		200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40	240,00	28,00	0,20
Итого:		400	11,27	13,37	56,83	392,73	38,00	53,00	17,83	0,62

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Рагу из овощей	176	180	4,14	9,18	18,00	171,18	9,09	85,68	42,21	1,52
Котлеты из птицы припущенные	372	100	15,43	9,57	8,86	183,29	0,86	39,57	18,86	1,38
Салат их свёклы и моркови	27	100	1,30	6,10	7,30	89,30	4,70	32,10	24,50	1,11
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		10	0,68	0,13	3,98	19,81	0,00	4,70	4,90	0,19
Хлеб пшеничный в/с		10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,00	2,00	1,40	0,11
Чай с молоком	460	200	1,60	1,30	11,50	64,10	0,30	59,10	10,50	0,87
Итого:		600	23,91	26,36	54,56	551,12	14,95	223,15	102,37	5,18

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Кисель из концентратов плодового или ягодного	484	180	0,00	0,00	13,50	54,00	0,00	3,06	0,00	0,02
Баранки сдобные		25	2,08	2,00	15,10	86,70	0,00	4,75	3,50	0,33
Итого:		205	2,08	2,00	28,60	140,70	0,00	7,81	3,50	0,34

Седьмой день

Завтрак										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Запеканка рисовая	244	250	5,75	2,63	54,25	263,63	0,00	22,50	32,00	0,48
Масло сладко-сливочное несоленое	79	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	0,36	0,00	0,00
Повидло яблочное		30	0,10	0,00	19,50	78,40	0,50	14,00	6,99	1,30
Хлеб пшеничный в/с		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Какао с молоком	462	200	3,30	2,90	13,80	94,50	0,70	111,30	22,30	0,65
Итого:		565	14,59	16,96	122,19	699,74	1,20	162,16	71,09	3,20

Обед										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Щи из квашеной капусты	105	250	1,38	4,43	2,28	54,43	1,68	43,68	16,30	16,30
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,64	0,05	9,00	1,00	0,01
Мясо тушеное	321	100	15,30	17,40	2,30	227,00	0,30	12,20	22,40	2,38
Каша перловая рассыпчатая	207	180	3,89	5,69	27,09	175,10	0,00	21,76	16,76	0,79
Салат из моркови	21	150	1,80	9,15	2,35	98,96	4,65	36,60	51,00	0,96
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		60	4,08	0,78	23,88	118,86	0,00	28,20	29,40	1,14
Хлеб пшеничный в/с		60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	12,00	8,40	0,66
Кисель из кураги	482	200	1,00	0,06	29,80	123,74	0,40	35,00	20,00	0,66
Итого:		1010	32,27	38,98	117,61	950,37	7,08	198,44	165,26	22,90

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Шанежка наливная	538	85	6,46	5,78	35,53	219,98	0,00	25,67	10,03	0,68
Апельсин	82	100	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	34,00	13,00	0,30
Сок виноградный		200	0,60	0,40	32,60	136,40	4,00	40,00	18,00	0,80
Итого:		385	7,96	6,38	76,23	394,18	60,00	59,67	23,03	0,98

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Рис припущенный	386	180	4,19	6,48	34,22	211,97	0,00	8,64	31,86	0,03
Рыба припущенная	296	100	17,33	0,66	1,06	79,50	3,60	34,13	29,73	0,64
Икра кабачковая (промышленного производства)	150	100	1,90	8,90	7,70	118,50	7,00	41,00	15,00	0,70
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		15	1,02	0,20	5,97	29,72	0,00	7,05	7,35	0,29
Хлеб пшеничный в/с		10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,00	2,00	1,40	0,11
Чай с варенье	458	195	0,35	0,09	13,20	55,00	0,00	6,65	4,25	0,84
Итого:		600	25,56	16,40	67,07	518,12	10,60	99,47	89,59	2,60

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сок грейпфрутовый		200	0,60	0,20	15,80	67,40	80,00	40,00	20,00	0,20
Сушки простые		20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,00	4,80	3,60	0,32
Итого:		220	2,74	0,44	30,04	135,08	80,00	44,80	23,60	0,52

Восьмой день

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Суп молочный с макаронными изделиями	140	250	7,15	6,33	23,55	179,73	1,13	203,30	25,40	0,60
Яйцо вареное	267	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	22,10	7,80	1,01
Масло сладко-сливочное несоленое	79	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	0,36	0,00	0,00
Хлеб пшеничный в/с		90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,00	18,00	12,60	0,99
Какао с молоком сгущенным	463	200	3,20	3,60	19,20	122,00	0,20	108,00	21,30	0,58
Итого:		595	22,41	26,12	87,53	674,82	1,33	351,76	67,10	3,18

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Рассольник ленинградский	100	250	1,98	5,10	13,40	107,40	7,08	18,18	26,20	0,89
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,64	0,05	9,00	1,00	0,01
Колбасные изделия отварные	353	100	10,60	17,30	0,20	198,90	0,00	32,30	15,90	1,37
Каша гречневая рассыпчатая	202	180	6,75	6,91	11,79	136,37	0,00	16,94	106,45	3,61
Соус паровой	421	20	0,26	1,26	0,40	13,98	0,16	2,00	0,65	0,05
Салат из свёклы с зелёным горошком	30	150	2,25	9,30	11,40	138,30	7,80	40,35	25,35	1,98
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		70	4,76	0,91	27,86	138,67	0,00	32,90	34,30	1,33
Хлеб пшеничный в/с		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,60	0,10	20,10	83,70	0,20	20,10	14,40	0,73
Итого:		1050	32,79	42,44	119,98	993,04	15,28	185,76	234,05	10,73

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Булочка домашняя	542	60	4,20	6,70	27,80	188,31	0,00	9,70	5,70	0,45
Банан	82	100	1,50	0,50	21,00	94,50	10,00	8,00	42,00	0,60
Сок персиковый		200	0,60	0,00	33,00	134,40	12,00	10,00	24,00	0,40
Итого:		360	6,30	7,20	81,80	417,21	10,00	17,70	47,70	1,05

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша перловая рассыпчатая	207	180	3,89	5,69	27,09	175,10	0,00	21,76	16,76	0,79
Бефстроганов из отварной говядины	326	100	13,67	13,67	2,07	185,99	0,20	31,13	16,93	1,79
Салат из моркови и яблок	22	100	1,00	6,20	8,20	92,60	4,60	23,20	27,30	1,31
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		10	0,68	0,13	3,98	19,81	0,00	4,70	4,90	0,19
Хлеб пшеничный в/с		10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,00	2,00	1,40	0,11
Чай с медом	458	200	0,36	0,09	13,54	56,41	0,00	6,82	4,36	0,86
Итого:		600	20,36	25,86	59,80	553,35	4,80	89,61	71,65	5,05

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Напиток клюквенный	497	195	0,10	0,04	9,65	39,35	1,07	2,93	2,83	0,15
Печенье сахарное		25	1,88	2,45	18,60	103,95	0,00	7,25	5,00	0,53
Итого:		220	1,97	2,49	28,25	143,30	1,07	10,18	7,83	0,67

Девятый день

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша манная молочная жидкая	227	250	7,78	8,23	39,05	261,33	1,73	171,13	25,50	0,58
Джем абрикосовый		30	0,20	0,00	21,50	86,80	2,40	12,00	9,00	0,40
Масло сладко-сливочное несоленое	79	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	0,36	0,00	0,00
Хлеб пшеничный в/с		90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,00	18,00	12,60	0,99
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,10	9,30	38,90	0,00	5,10	4,20	0,82
Итого:		585	15,14	19,92	114,33	697,12	4,13	206,59	51,30	2,79

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Суп с рыбными консервами	123	250	8,75	11,40	13,48	191,50	7,95	31,15	34,73	1,14
Бефстроганов из отварной говядины	326	100	13,67	13,67	2,07	185,99	0,20	31,13	16,93	1,79
Пюре картофельное	377	180	3,78	7,20	10,98	123,84	4,50	45,90	29,52	1,04
Винегрет овощной	47	150	1,98	4,80	9,90	90,72	9,30	34,20	27,00	1,19
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		70	4,76	0,91	27,86	138,67	0,00	32,90	34,30	1,33
Хлеб пшеничный в/с		65	4,94	0,52	31,98	152,36	0,00	13,00	9,10	0,72
Компот из ягод замороженных	491	200	0,20	0,10	10,70	44,50	16,50	7,50	6,10	0,29
Итого:		1015	38,08	38,60	106,97	927,58	38,45	195,78	157,68	7,49

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Булочка российская	544	85	5,81	5,95	40,38	238,27	0,00	19,41	8,64	0,62
Яблоко	82	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	9,00	2,20
Молоко 2,5% жирности		200	5,80	5,00	9,60	106,60	2,60	240,00	28,00	0,20
Итого:		385	12,01	11,35	59,78	389,27	10,00	35,41	17,64	2,82

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Картофель отварной в молоке	154	180	5,31	8,23	24,34	192,62	21,76	77,15	37,89	1,37
Котлеты из птицы припущенные	372	100	15,43	9,57	8,86	183,29	0,86	39,57	18,86	1,38
Салат из квашеной капусты с яблоками	10	100	1,10	6,20	5,90	83,80	14,10	32,20	12,40	1,28
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		10	0,68	0,13	3,98	19,81	0,00	4,70	4,90	0,19
Хлеб пшеничный в/с		10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,00	2,00	1,40	0,11
Чай с молоком	460	200	1,60	1,30	11,50	64,10	0,30	59,10	10,50	0,87
Итого:		600	24,88	25,51	59,50	567,06	37,02	214,72	85,95	5,20

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Кисель из концентратов плодового или ягодного	484	180	0,00	0,00	13,50	54,00	0,00	3,06	0,00	0,02
Баранки сдобные		25	2,08	2,00	15,10	86,70	0,00	4,75	3,50	0,33
Итого:		205	2,08	2,00	28,60	140,70	0,00	7,81	3,50	0,34

Десятый день

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша пшеничная молочная жидкая	233	250	7,50	8,58	35,68	249,88	1,48	149,68	46,38	1,17
Повидло яблочное		30	0,10	0,00	19,50	78,40	0,50	14,00	6,99	1,30
Масло сладко-сливочное несоленое	79	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	0,36	0,00	0,00
Хлеб пшеничный в/с		80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,00	16,00	11,20	0,88
Какао с молоком	462	200	3,30	2,90	13,80	94,50	0,70	111,30	22,30	0,65
Итого:		575	17,10	22,99	108,53	709,43	2,68	291,34	86,87	4,00

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Борщ с капустой и картофелем	95	250	1,80	4,43	7,15	75,63	7,48	40,88	25,68	1,22
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,64	0,05	9,00	1,00	0,01
Мясо тушеное	321	100	15,30	17,40	2,30	227,00	0,30	12,20	22,40	2,38
Макаронные изделия отварные	256	180	6,66	6,66	35,48	228,49	0,00	16,54	10,64	1,29
Салат картофельный с огурцами солеными	43	150	2,55	9,45	12,75	146,25	14,85	16,35	24,75	0,09
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		45	3,06	0,59	17,91	89,15	0,00	21,15	22,05	0,86
Хлеб пшеничный в/с		45	3,42	0,36	22,14	105,48	0,00	9,00	6,30	0,50
Напиток из шиповника	496	200	0,70	0,30	18,30	78,70	80,00	11,90	3,20	0,61
Итого:		980	33,76	40,18	116,42	962,33	102,68	137,02	116,01	6,95

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сырники с морковью	288	120	19,36	6,24	24,24	230,54	0,96	144,08	30,16	0,89
Мандарин	82	100	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	35,00	11,00	0,10
Сок виноградный		180	0,54	0,36	29,34	122,76	3,60	36,00	16,20	0,72
Итого:		400	20,70	6,80	61,08	388,30	38,96	179,08	41,16	0,99

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Рагу из овощей	176	180	4,14	9,18	18,00	171,18	9,09	85,68	42,21	1,52
Тефтели из говядины (паровые)	348	100	13,10	9,40	9,00	173,00	1,60	16,20	19,20	2,17
Салат их свёклы и моркови	27	100	1,30	6,10	7,30	89,30	4,70	32,10	24,50	1,11
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		10	0,68	0,13	3,98	19,81	0,00	4,70	4,90	0,19
Хлеб пшеничный в/с		10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,00	2,00	1,40	0,11
Чай с варенье	458	200	0,36	0,09	13,54	56,41	0,00	6,82	4,36	0,86
Итого:		600	20,34	24,98	56,74	533,14	15,39	147,50	96,57	5,96

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сок томатный		200	2,00	0,20	5,80	33,00	20,00	28,00	24,00	1,40
Галеты		30	3,30	0,42	20,85	100,38	0,00	9,00	13,80	0,66
Итого:		230	5,30	0,62	26,65	133,38	20,00	37,00	37,80	2,06

Одиннадцатый день

Завтрак										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша "Дружба"	226	240	6,29	8,02	33,14	229,87	1,58	156,17	36,79	0,53
Сыр полутвердый (порциями)	75	35	8,12	10,33	0,00	125,41	0,25	308,32	12,25	0,35
Масло сладко-сливочное несоленое	79	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	0,36	0,00	0,00
Хлеб пшеничный в/с		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Кофейный напиток с молоком	465	180	2,52	2,25	12,24	79,29	0,63	97,47	11,34	0,11
Итого:		540	22,37	32,03	80,02	697,78	2,46	576,31	70,18	1,76

Обед										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Суп с макаронными изделиями и картофелем	130	300	3,12	3,03	19,74	118,71	6,54	25,80	24,18	1,16
Рыба припущенная	296	100	17,33	0,66	1,06	79,50	3,60	34,13	29,73	0,64
Рис отварной	385	180	4,52	6,52	46,62	263,20	0,00	8,64	31,86	0,03
Соус паровой	421	20	0,26	1,26	0,40	13,98	0,16	2,00	0,65	0,05
Салат из квашеной капусты с луком	9	100	1,60	6,10	8,30	94,50	17,80	42,30	14,40	0,58
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		70	4,76	0,91	27,86	138,67	0,00	32,90	34,30	1,33
Хлеб пшеничный в/с		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,60	0,10	20,10	83,70	0,20	20,10	14,40	0,73
Итого:		1040	37,51	19,14	158,52	956,34	28,30	179,87	159,32	5,28

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Коржик молочный	547	90	4,20	7,35	37,20	231,78	0,00	16,20	6,15	0,47
Банан	82	100	1,50	0,50	21,00	94,50	10,00	8,00	42,00	0,60
Бифидокефир 2,5% жирности		200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40	240,00	28,00	0,20
Итого:		390	11,50	12,85	66,20	426,48	10,00	24,20	48,15	1,07

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша перловая рассыпчатая	207	180	3,89	5,69	27,09	175,10	0,00	21,76	16,76	0,79
Печень, тушенная в соусе сметанном	359	100	13,30	8,80	5,70	155,20	12,50	30,80	15,40	4,93
Икра кабачковая (промышленного производства)	150	100	1,90	8,90	7,70	118,50	7,00	41,00	15,00	0,70
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		10	0,68	0,13	3,98	19,81	0,00	4,70	4,90	0,19
Хлеб пшеничный в/с		10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,00	2,00	1,40	0,11
Чай с медом	458	200	0,36	0,09	13,54	56,41	0,00	6,82	4,36	0,86
Итого:		600	20,89	23,69	62,93	548,46	19,50	107,08	57,82	7,58

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сок грейпфрутовый		190	0,57	0,19	15,01	64,03	76,00	38,00	19,00	0,19
Сушки простые		20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,00	4,80	3,60	0,32
Итого:		210	2,71	0,43	29,25	131,71	76,00	42,80	22,60	0,51

Двенадцатый день

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша рисовая вязкая	217	240	7,49	8,18	44,54	281,78	1,73	166,66	44,66	0,18
Масло сливочное (порциями)	79	20	0,16	14,50	0,26	132,18	0,00	0,48	0,00	0,00
Хлеб пшеничный в/с		90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,00	18,00	12,60	0,99
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,10	9,30	38,90	0,00	5,10	4,20	0,82
Итого:		550	14,69	23,50	98,38	663,82	1,73	190,24	61,46	1,99

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Суп гороховый	128	300	8,97	4,41	19,44	153,33	0,60	56,10	44,10	3,22
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,64	0,05	9,00	1,00	0,01
Котлеты из птицы припущенные	372	100	15,43	9,57	8,86	183,29	0,86	39,57	18,86	1,38
Капуста тушеная	380	230	5,06	7,82	18,63	165,14	32,66	138,23	52,67	2,02
Винегрет овощной	47	150	1,98	4,80	9,90	90,72	9,30	34,20	27,00	1,19
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		70	4,76	0,91	27,86	138,67	0,00	32,90	34,30	1,33
Хлеб пшеничный в/с		65	4,94	0,52	31,98	152,36	0,00	13,00	9,10	0,72
Кисель из концентратов плодового или ягодного	484	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	3,40	0,00	0,02
Итого:		1125	41,41	29,03	132,06	955,15	43,47	326,40	187,03	9,89

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Булочка российская	544	90	6,15	6,30	42,75	252,29	0,00	20,55	9,15	0,66
Яблоко	82	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	9,00	2,20
Молоко 2,5% жирности		200	5,80	5,00	9,60	106,60	2,60	240,00	28,00	0,20
Итого:		390	12,35	11,70	62,15	403,29	10,00	36,55	18,15	2,86

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша гречневая рассыпчатая	202	180	6,75	6,91	11,79	136,37	0,00	16,94	106,45	3,61
Колбасные изделия отварные	353	100	10,60	17,30	0,20	198,90	0,00	32,30	15,90	1,37
Салат из моркови и яблок	22	100	1,00	6,20	8,20	92,60	4,60	23,20	27,30	1,31
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		15	1,02	0,20	5,97	29,72	0,00	7,05	7,35	0,29
Хлеб пшеничный в/с		10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,00	2,00	1,40	0,11
Чай с лимоном	459	195	0,29	0,10	9,26	39,10	0,98	7,70	4,88	0,84
Итого:		600	20,42	30,78	40,34	520,12	5,58	89,19	163,28	7,52

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Напиток клюквенный	497	195	0,10	0,04	9,65	39,35	1,07	2,93	2,83	0,15
Печенье сахарное		25	1,88	2,45	18,60	103,95	0,00	7,25	5,00	0,53
Итого:		220	1,97	2,49	28,25	143,30	1,07	10,18	7,83	0,67

Тринадцатый день

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Запеканка рисовая	244	240	5,52	2,52	52,08	253,08	0,00	21,60	30,72	0,46
Повидло яблочное		35	0,12	0,00	22,75	91,46	0,58	16,33	8,16	1,52
Хлеб пшеничный в/с		90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,00	18,00	12,60	0,99
Какао с молоком	462	200	3,30	2,90	13,80	94,50	0,70	111,30	22,30	0,65
Итого:		565	15,78	6,14	132,91	650,00	1,28	167,23	73,78	3,61

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Щи из квашеной капусты	105	300	1,65	5,31	2,73	65,31	2,01	52,41	19,56	19,56
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,64	0,05	9,00	1,00	0,01
Тефтели из говядины в молочном соусе	349	100	9,90	10,30	8,40	165,90	1,50	41,20	17,10	1,55
Рагу из овощей	176	180	4,14	9,18	18,00	171,18	9,09	85,68	42,21	1,52
Салат из свёклы с зелёным горошком	30	150	2,25	9,30	11,40	138,30	7,80	40,35	25,35	1,98
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		70	4,76	0,91	27,86	138,67	0,00	32,90	34,30	1,33
Хлеб пшеничный в/с		60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	12,00	8,40	0,66
Кисель из кураги	482	200	1,00	0,06	29,80	123,74	0,40	35,00	20,00	0,66
Итого:		1070	28,53	36,54	128,10	955,38	20,85	308,54	167,92	27,27

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Шанежка наливная	538	100	7,60	6,80	41,80	258,80	0,00	30,20	11,80	0,80
Апельсин	82	100	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	34,00	13,00	0,30
Сок виноградный		180	0,54	0,36	29,34	122,76	3,60	36,00	16,20	0,72
Итого:		380	9,04	7,36	79,24	419,36	60,00	64,20	24,80	1,10

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Макаронны отварные с овощами	258	180	6,12	4,23	31,23	187,47	3,87	23,67	21,51	1,46
Бефстроганов из отварной говядины	326	100	13,67	13,67	2,07	185,99	0,20	31,13	16,93	1,79
Салат их свёклы и моркови	27	100	1,30	6,10	7,30	89,30	4,70	32,10	24,50	1,11
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		10	0,68	0,13	3,98	19,81	0,00	4,70	4,90	0,19
Хлеб пшеничный в/с		10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,00	2,00	1,40	0,11
Чай с молоком	460	200	1,60	1,30	11,50	64,10	0,30	59,10	10,50	0,87
Итого:		600	24,13	25,51	61,00	570,11	9,07	152,70	79,74	5,53

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сок томатный		190	1,90	0,19	5,51	31,35	19,00	26,60	22,80	1,33
Галеты		30	3,30	0,42	20,85	100,38	0,00	9,00	13,80	0,66
Итого:		220	5,20	0,61	26,36	131,73	19,00	35,60	36,60	1,99

Четырнадцатый день

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Каша из крупы "Геркулес" вязкая	212	240	10,10	10,85	37,75	289,06	0,86	175,51	84,34	2,05
Сыр полутвердый (порциями)	75	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,21	264,27	10,50	0,30
Хлеб пшеничный в/с		85	6,46	0,68	41,82	199,24	0,00	17,00	11,90	0,94
Кофейный напиток с молоком	465	195	2,73	2,44	13,26	85,90	0,68	105,59	12,29	0,12
Итого:		550	26,25	22,82	92,83	681,68	1,76	562,37	119,02	3,40

Обед

Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Свекольник	98	300	2,46	5,70	12,87	112,62	9,75	49,08	36,03	1,84
Гуляш из говядины	327	100	15,58	14,17	3,50	203,85	0,50	14,08	19,58	2,23
Каша перловая рассыпчатая	207	180	3,89	5,69	27,09	175,10	0,00	21,76	16,76	0,79
Салат из моркови	21	100	1,20	6,10	2,35	69,11	3,10	24,40	34,00	0,64
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		70	4,76	0,91	27,86	138,67	0,00	32,90	34,30	1,33
Хлеб пшеничный в/с		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Компот из ягод замороженных	491	200	0,20	0,10	10,70	44,50	16,50	7,50	6,10	0,29
Итого:		1020	33,41	33,23	118,81	907,93	29,85	163,72	156,57	7,88

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Коржик молочный	547	100	4,67	8,17	41,33	257,53	0,00	18,00	6,83	0,52
Мандарин	82	100	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	35,00	11,00	0,10
Бифидокефир 2,5% жирности		200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40	240,00	28,00	0,20
Итого:		400	11,27	13,37	56,83	392,73	38,00	53,00	17,83	0,62

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Рис припущенный	386	180	4,19	6,48	34,22	211,97	0,00	8,64	31,86	0,03
Котлеты рыбные	307	100	12,27	1,87	15,73	128,83	0,40	66,13	26,80	0,96
Салат витаминный	2	100	1,30	6,20	6,10	85,40	13,30	35,50	20,50	1,02
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		10	0,68	0,13	3,98	19,81	0,00	4,70	4,90	0,19
Хлеб пшеничный в/с		10	0,76	0,08	4,92	23,44	0,00	2,00	1,40	0,11
Чай с варенье	458	200	0,36	0,09	13,54	56,41	0,00	6,82	4,36	0,86
Итого:		600	19,56	14,85	78,49	525,86	13,70	123,79	89,82	3,17

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сок грейпфрутовый		190	0,57	0,19	15,01	64,03	76,00	38,00	19,00	0,19
Сушки простые		20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,00	4,80	3,60	0,32
Итого:		210	2,71	0,43	29,25	131,71	76,00	42,80	22,60	0,51

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576087

Владелец Тыльченко Лариса Васильевна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022