

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



« » 20 год

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

**для организации питания учащихся в ГБОУ РХ
«Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»
7-11 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, рецептов 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. Талешкина.-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 пшенная молочная жидкая	233	200	6,00	6,86	28,54	199,90	1,18	119,74	37,10	0,94
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		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,10	9,30	38,90	0,00	5,10	4,20	0,82
Итого:		525	16,74	23,00	72,78	565,02	1,18	161,30	58,90	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
Борщ с капустой и картофелем	95	200	1,44	3,54	5,72	60,50	5,98	32,70	20,54	0,97
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,64	0,05	9,00	1,00	0,01
Биточки рыбные	307	90	11,04	1,68	14,16	115,95	0,36	59,52	24,12	0,86
Пюре картофельное	377	150	3,15	6,00	9,15	103,20	3,75	38,25	24,60	0,87
Соус молочный к блюдам	405	15	0,29	0,74	0,63	10,37	0,05	8,82	1,09	0,02
Салат картофельный с огурцами солеными	43	100	1,70	6,30	8,50	97,50	9,90	10,90	16,50	0,06
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:		905	28,58	20,83	120,95	785,60	20,29	226,19	146,35	5,63

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	60	4,10	4,20	28,50	168,19	0,00	13,70	6,10	0,44
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:		340	10,82	9,20	58,14	358,63	10,00	21,70	48,10	1,04

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	150	5,63	5,76	9,83	113,64	0,00	14,12	88,71	3,01
Мясо тушеное	321	90	13,77	15,66	2,07	204,30	0,27	10,98	20,16	2,14
Салат из моркови и яблок	22	60	0,60	3,72	4,92	55,56	2,76	13,92	16,38	0,79
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	180	0,27	0,09	8,55	36,09	0,90	7,11	4,50	0,77
Итого:		500	21,71	25,44	34,27	452,84	3,93	52,83	136,05	7,01

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	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	3,40	0,00	0,02
Баранки сдобные		15	1,25	1,20	9,06	52,02	0,00	2,85	2,10	0,20
Итого:		215	1,25	1,20	24,06	112,02	0,00	6,25	2,10	0,22

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	200	6,24	6,82	37,12	234,82	1,44	138,88	37,22	0,15
Джем абрикосовый		30	0,15	0,00	21,48	86,52	0,72	3,60	2,70	0,12
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:		500	15,01	10,28	106,84	579,92	2,86	267,78	72,02	1,69

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	200	7,00	9,12	10,78	153,20	6,36	24,92	27,78	0,91
Колбасные изделия отварные	353	90	9,54	15,57	0,18	179,01	0,00	29,07	14,31	1,23
Макаронные изделия отварные	256	150	5,55	5,55	29,57	190,41	0,00	13,79	8,87	1,08
Винегрет овощной	47	100	1,32	3,20	6,60	60,48	6,20	22,80	18,00	0,79
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		40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,00	8,00	5,60	0,44
Напиток из шиповника	496	180	0,63	0,27	16,47	70,83	72,00	10,71	2,88	0,55
Итого:		810	30,48	34,68	103,18	846,74	84,56	132,79	101,94	5,95

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	85	13,71	4,42	17,17	163,30	0,68	102,06	21,36	0,63
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:		385	14,71	5,22	59,57	344,10	10,68	118,06	30,36	2,83

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	150	4,43	6,86	20,28	160,52	18,14	64,29	31,58	1,14
Шницели из птицы припущенные	372	90	13,89	8,61	7,97	164,96	0,77	35,61	16,97	1,24
Салат из квашеной капусты с яблоками	10	60	0,66	3,72	3,54	50,28	8,46	19,32	7,44	0,77
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	180	0,32	0,08	12,19	50,77	0,00	6,14	3,92	0,78
Итого:		500	20,74	19,48	52,88	469,78	27,37	132,06	66,21	4,23

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		25	2,75	0,35	17,38	83,65	0,00	7,50	11,50	0,55
Итого:		225	4,75	0,55	23,18	116,65	20,00	35,50	35,50	1,95

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	200	5,72	5,06	18,84	143,78	0,90	162,64	20,32	0,48
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		60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	12,00	8,40	0,66
Кофейный напиток с молоком	465	200	2,80	2,50	13,60	88,10	0,70	108,30	12,60	0,12
Итого:		510	21,32	29,24	62,16	597,06	1,85	591,62	→53,57	1,61

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
Рассольник ленинградский	100	200	1,58	4,08	10,72	85,92	5,66	14,54	20,96	0,71
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,64	0,05	9,00	1,00	0,01
Котлеты из птицы припущенные	372	90	13,89	8,61	7,97	164,96	0,77	35,61	16,97	1,24
Рис отварной	385	150	3,77	5,43	38,85	219,33	0,00	7,20	26,55	0,02
Соус паровой	421	15	0,20	0,95	0,30	10,49	0,12	1,50	0,49	0,03
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)		60	4,08	0,78	23,88	118,86	0,00	28,20	29,40	1,14
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	180	0,18	0,09	9,63	40,05	14,85	6,75	5,49	0,26
Итого:		855	29,36	27,44	124,64	862,95	39,25	155,10	122,26	4,55

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	80	3,74	6,54	33,06	206,02	0,00	14,40	5,46	0,42
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:		380	10,34	11,74	48,56	341,22	38,00	49,40	16,46	0,52

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	150	3,45	7,65	15,00	142,65	7,58	71,40	35,18	1,27
Бефстроганов из отварной говядины	326	90	12,30	12,30	1,86	167,39	0,18	28,02	15,24	1,61
Салат их свёклы и моркови	27	60	0,78	3,66	4,38	53,58	2,82	19,26	14,70	0,67
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 сахаром	457	200	0,20	0,10	9,30	38,90	0,00	5,10	4,20	0,82
Итого:		525	18,51	23,99	41,43	455,68	10,58	132,83	78,06	4,76

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		15	1,61	0,18	10,68	50,76	0,00	3,60	2,70	0,24
Итого:		215	2,21	0,38	26,48	118,16	80,00	43,60	22,70	0,44

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	200	6,22	6,58	31,24	209,06	1,38	136,90	20,40	0,46
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		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Чай с лимоном	459	200	0,30	0,10	9,50	40,10	1,00	7,90	5,00	0,86
Итого:		515	12,06	18,12	94,88	590,77	2,88	173,16	42,19	3,39

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	200	1,64	3,80	8,58	75,08	6,50	32,72	24,02	1,23
Тефтели из говядины в молочном соусе	349	90	8,91	9,27	7,56	149,31	1,35	37,08	15,39	1,40
Каша перловая рассыпчатая	207	150	3,24	4,74	22,58	145,92	0,00	18,14	13,97	0,66
Салат из моркови	21	100	1,20	6,10	11,20	104,50	3,10	24,40	34,00	0,64
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		65	4,42	0,85	25,87	128,77	0,00	30,55	31,85	1,24
Хлеб пшеничный в/с		60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	12,00	8,40	0,66
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:		865	23,97	25,24	120,31	804,22	10,95	158,29	127,63	5,83

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	60	4,10	4,20	28,50	168,19	0,00	13,70	6,10	0,44
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:		340	10,82	9,20	58,14	358,63	10,00	21,70	48,10	1,04

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	150	3,50	5,40	28,52	176,64	0,00	7,20	26,55	0,02
Печень, тушенная в соусе сметанном	359	90	11,97	7,92	5,13	139,68	11,25	27,72	13,86	4,44
Салат витаминный	2	60	0,78	3,72	3,66	51,24	7,98	21,30	12,30	0,61
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	180	0,32	0,08	12,19	50,77	0,00	6,14	3,92	0,78
Итого:		500	18,01	17,33	58,39	461,58	19,23	69,06	62,93	6,15

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		20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,00	5,80	4,00	0,42
Итого:		210	1,60	2,00	24,29	121,50	1,05	8,65	6,76	0,56

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	200	5,24	6,68	27,62	191,56	1,32	130,14	30,66	0,44
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		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,10	9,30	38,90	0,00	5,10	4,20	0,82
Итого:		515	11,08	18,22	93,06	580,48	3,72	161,60	53,66	2,44

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	200	5,98	2,94	12,96	102,22	0,40	37,40	29,40	2,15
Птица отварная	366	90	20,44	15,30	0,25	220,46	1,15	24,17	16,84	1,47
Каша гречневая рассыпчатая	202	150	5,63	5,76	9,83	113,64	0,00	14,12	88,71	3,01
Соус молочный к блюдам	405	15	0,29	0,74	0,63	10,37	0,05	8,82	1,09	0,02
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		55	4,18	0,44	27,06	128,92	0,00	11,00	7,70	0,61
Компот из смеси сухофруктов	495	180	0,54	0,09	18,09	75,33	0,18	18,09	12,96	0,66
Итого:		850	42,64	32,25	100,30	862,00	6,98	168,70	203,00	10,36

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
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:		360	5,20	7,10	70,60	367,11	10,00	25,70	14,70	2,65

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	150	5,10	3,53	26,03	156,23	3,23	19,73	17,93	1,22
Тефтели из говядины (паровые)	348	90	11,79	8,46	8,10	155,70	1,44	14,58	17,28	1,95
Салат из моркови и яблок	22	60	0,60	3,72	4,92	55,56	2,76	13,92	16,38	0,79
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 медом	458	180	0,32	0,08	12,19	50,77	0,00	6,14	3,92	0,78
Итого:		505	19,59	16,06	62,12	471,41	7,43	63,41	64,26	5,12

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		25	2,75	0,35	17,38	83,65	0,00	7,50	11,50	0,55
Итого:		205	4,55	0,53	22,60	113,35	18,00	32,70	33,10	1,81

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	200	8,42	9,04	31,46	240,88	0,72	146,26	70,28	1,71
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		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Кофейный напиток с молоком	465	200	2,80	2,50	13,60	88,10	0,70	108,30	12,60	0,12
Итого:		500	23,50	20,95	79,50	600,55	1,63	532,83	103,18	2,90

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	200	2,08	2,02	13,16	79,14	4,36	17,20	16,12	0,77
Гуляш из говядины	327	90	14,02	12,75	3,15	183,47	0,45	12,67	17,62	2,00
Капуста тушеная	380	150	3,30	5,10	12,15	107,70	21,30	90,15	34,35	1,32
Винегрет овощной	47	100	1,32	3,20	6,60	60,48	6,20	22,80	18,00	0,79
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		75	5,10	0,98	29,85	148,58	0,00	35,25	36,75	1,43
Хлеб пшеничный в/с		75	5,70	0,60	36,90	175,80	0,00	15,00	10,50	0,83
Компот из ягод замороженных	491	200	0,20	0,10	10,70	44,50	16,50	7,50	6,10	0,29
Итого:		890	31,72	24,75	112,51	799,66	48,81	200,57	139,44	7,42

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	85	3,97	6,94	35,13	218,90	0,00	15,30	5,81	0,44
Мандарин	82	100	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	35,00	11,00	0,10
Бифидокефир 2,5% жирности		180	5,22	4,50	7,20	90,18	1,26	216,00	25,20	0,18
Итого:		365	9,99	11,64	49,83	344,08	38,00	50,30	16,81	0,54

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	150	3,45	7,65	15,00	142,65	7,58	71,40	35,18	1,27
Котлеты из птицы припущенные	372	90	13,89	8,61	7,97	164,96	0,77	35,61	16,97	1,24
Салат их свёклы и моркови	27	60	0,78	3,66	4,38	53,58	2,82	19,26	14,70	0,67
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 молоком	460	180	1,44	1,17	10,35	57,69	0,27	53,19	9,45	0,78
Итого:		505	21,34	21,37	48,59	472,04	11,44	188,51	85,05	4,35

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		20	1,66	1,60	12,08	69,36	0,00	3,80	2,80	0,26
Итого:		200	1,66	1,60	25,58	123,36	0,00	6,86	2,80	0,28

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	180	4,14	1,89	39,06	189,81	0,00	16,20	23,04	0,34
Масло сладко-сливочное несоленое	79	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,24	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		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:		500	13,70	12,68	111,85	616,32	1,20	157,74	63,53	3,17

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	200	1,10	3,54	1,82	43,54	1,34	34,94	13,04	13,04
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,64	0,05	9,00	1,00	0,01
Мясо тушеное	321	90	13,77	15,66	2,07	204,30	0,27	10,98	20,16	2,14
Каша перловая рассыпчатая	207	150	3,24	4,74	22,58	145,92	0,00	18,14	13,97	0,66
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)		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
Кисель из кураги	482	200	1,00	0,06	29,80	123,74	0,40	35,00	20,00	0,66
Итого:		850	27,78	32,15	103,51	814,50	5,16	165,96	133,67	18,65

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	65	4,94	4,42	27,17	168,22	0,00	19,63	7,67	0,52
Апельсин	82	100	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	34,00	13,00	0,30
Сок виноградный		195	0,59	0,39	31,79	132,99	3,90	39,00	17,55	0,78
Итого:		360	6,43	5,01	67,06	339,01	60,00	53,63	20,67	0,82

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
Рис припущенный	386	150	3,50	5,40	28,52	176,64	0,00	7,20	26,55	0,02
Рыба припущенная	296	90	15,60	0,59	0,95	71,55	3,24	30,72	26,76	0,58
Икра кабачковая (промышленного производства)	150	60	1,14	5,34	4,62	71,10	4,20	24,60	9,00	0,42
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		20	1,36	0,26	7,96	39,62	0,00	9,40	9,80	0,38
Хлеб пшеничный в/с		15	1,14	0,12	7,38	35,16	0,00	3,00	2,10	0,17
Чай с варенье	458	190	0,34	0,09	12,86	53,59	0,00	6,48	4,14	0,82
Итого:		525	23,07	11,80	62,29	447,66	7,44	81,40	78,35	2,38

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		15	1,61	0,18	10,68	50,76	0,00	3,60	2,70	0,24
Итого:		215	2,21	0,38	26,48	118,16	80,00	43,60	22,70	0,44

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	200	5,72	5,06	18,84	143,78	0,90	162,64	20,32	0,48
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		60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	12,00	8,40	0,66
Какао с молоком сгущенным	463	200	3,20	3,60	19,20	122,00	0,20	108,00	21,30	0,58
Итого:		515	18,70	24,62	68,06	568,56	1,10	305,10	57,82	2,73

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	200	1,58	4,08	10,72	85,92	5,66	14,54	20,96	0,71
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,64	0,05	9,00	1,00	0,01
Колбасные изделия отварные	353	90	9,54	15,57	0,18	179,01	0,00	29,07	14,31	1,23
Каша гречневая рассыпчатая	202	150	5,63	5,76	9,83	113,64	0,00	14,12	88,71	3,01
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	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:		890	28,02	35,23	102,62	839,59	11,27	155,92	194,73	8,86

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	45	3,15	5,03	20,85	141,23	0,00	7,28	4,28	0,34
Банан	82	100	1,50	0,50	21,00	94,50	10,00	8,00	42,00	0,60
Сок персиковый		180	0,54	0,00	29,70	120,96	10,80	9,00	21,60	0,36
Итого:		325	5,19	5,53	71,55	356,69	10,00	15,28	46,28	0,94

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	150	3,24	4,74	22,58	145,92	0,00	18,14	13,97	0,66
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	60	0,60	3,72	4,92	55,56	2,76	13,92	16,38	0,79
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	180	0,32	0,08	12,19	50,77	0,00	6,14	3,92	0,78
Итого:		510	19,27	22,42	50,65	481,49	2,96	76,02	57,50	4,31

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		20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,00	5,80	4,00	0,42
Итого:		210	1,60	2,00	24,29	121,50	1,05	8,65	6,76	0,56

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	200	6,22	6,58	31,24	209,06	1,38	136,90	20,40	0,46
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		70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,00	14,00	9,80	0,77
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,10	9,30	38,90	0,00	5,10	4,20	0,82
Итого:		515	12,06	18,12	96,68	597,98	3,78	168,36	43,40	2,46

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	200	7,00	9,12	10,78	153,20	6,36	24,92	27,78	0,91
Бефстроганов из отварной говядины	326	90	12,30	12,30	1,86	167,39	0,18	28,02	15,24	1,61
Пюре картофельное	377	150	3,15	6,00	9,15	103,20	3,75	38,25	24,60	0,87
Винегрет овощной	47	100	1,32	3,20	6,60	60,48	6,20	22,80	18,00	0,79
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
Компот из ягод замороженных	491	200	0,20	0,10	10,70	44,50	16,50	7,50	6,10	0,29
Итого:		870	33,29	32,11	96,47	808,08	32,99	166,39	134,42	6,46

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
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:		375	11,32	10,65	55,03	361,24	10,00	33,12	16,63	2,75

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	150	4,43	6,86	20,28	160,52	18,14	64,29	31,58	1,14
Котлеты из птицы припущенные	372	90	13,89	8,61	7,97	164,96	0,77	35,61	16,97	1,24
Салат из квашеной капусты с яблоками	10	60	0,66	3,72	3,54	50,28	8,46	19,32	7,44	0,77
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	180	1,44	1,17	10,35	57,69	0,27	53,19	9,45	0,78
Итого:		500	21,85	20,57	51,04	476,70	27,64	179,11	71,74	4,23

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		20	1,66	1,60	12,08	69,36	0,00	3,80	2,80	0,26
Итого:		200	1,66	1,60	25,58	123,36	0,00	6,86	2,80	0,28

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	200	6,00	6,86	28,54	199,90	1,18	119,74	37,10	0,94
Повидло яблочное		30	0,10	0,00	19,50	78,40	0,50	14,00	6,99	1,30
Масло сладко-сливочное несоленое	79	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,24	0,00	0,00
Хлеб пшеничный в/с		60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	12,00	8,40	0,66
Какао с молоком	462	200	3,30	2,90	13,80	94,50	0,70	111,30	22,30	0,65
Итого:		500	14,04	17,49	91,49	579,53	2,38	257,28	74,79	3,55

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	200	1,44	3,54	5,72	60,50	5,98	32,70	20,54	0,97
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,64	0,05	9,00	1,00	0,01
Мясо тушеное	321	90	13,77	15,66	2,07	204,30	0,27	10,98	20,16	2,14
Макаронные изделия отварные	256	150	5,55	5,55	29,57	190,41	0,00	13,79	8,87	1,08
Салат картофельный с огурцами солеными	43	100	1,70	6,30	8,50	97,50	9,90	10,90	16,50	0,06
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		55	3,74	0,72	21,89	108,96	0,00	25,85	26,95	1,05
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	180	0,63	0,27	16,47	70,83	72,00	10,71	2,88	0,55
Итого:		835	30,90	33,44	109,21	861,34	88,20	123,93	103,90	6,41

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	100	16,13	5,20	20,20	192,12	0,80	120,07	25,13	0,74
Мандарин	82	100	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	35,00	11,00	0,10
Сок виноградный		200	0,60	0,40	32,60	136,40	4,00	40,00	18,00	0,80
Итого:		400	17,53	5,80	60,30	363,52	38,80	155,07	36,13	0,84

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	150	3,45	7,65	15,00	142,65	7,58	71,40	35,18	1,27
Тефтели из говядины (паровые)	348	90	11,79	8,46	8,10	155,70	1,44	14,58	17,28	1,95
Салат их свёклы и моркови	27	60	0,78	3,66	4,38	53,58	2,82	19,26	14,70	0,67
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		15	1,14	0,12	7,38	35,16	0,00	3,00	2,10	0,17
Чай с варенье	458	180	0,32	0,08	12,19	50,77	0,00	6,14	3,92	0,78
Итого:		510	18,50	20,17	53,02	467,57	11,84	121,43	80,53	5,11

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		25	2,75	0,35	17,38	83,65	0,00	7,50	11,50	0,55
Итого:		225	4,75	0,55	23,18	116,65	20,00	35,50	35,50	1,95

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	200	5,24	6,68	27,62	191,56	1,32	130,14	30,66	0,44
Сыр полутвердый (порциями)	75	30	6,96	8,85	0,00	107,49	0,21	264,27	10,50	0,30
Масло сладко-сливочное несоленое	79	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,24	0,00	0,00
Хлеб пшеничный в/с		60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,00	12,00	8,40	0,66
Кофейный напиток с молоком	465	200	2,80	2,50	13,60	88,10	0,70	108,30	12,60	0,12
Итого:		500	19,64	25,76	70,87	593,88	2,23	514,95	62,16	1,53

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	200	2,08	2,02	13,16	79,14	4,36	17,20	16,12	0,77
Рыба припущенная	296	90	15,60	0,59	0,95	71,55	3,24	30,72	26,76	0,58
Рис отварной	385	150	3,77	5,43	38,85	219,33	0,00	7,20	26,55	0,02
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		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:		890	33,22	16,89	139,14	841,51	25,76	164,42	141,58	4,72

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	60	2,80	4,90	24,80	154,52	0,00	10,80	4,10	0,31
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:		360	10,10	10,40	53,80	349,22	10,00	18,80	46,10	0,91

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	150	3,24	4,74	22,58	145,92	0,00	18,14	13,97	0,66
Печень, тушенная в соусе сметанном	359	90	11,97	7,92	5,13	139,68	11,25	27,72	13,86	4,44
Икра кабачковая (промышленного производства)	150	60	1,14	5,34	4,62	71,10	4,20	24,60	9,00	0,42
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		15	1,14	0,12	7,38	35,16	0,00	3,00	2,10	0,17
Чай с медом	458	180	0,32	0,08	12,19	50,77	0,00	6,14	3,92	0,78
Итого:		510	18,83	18,40	57,86	472,34	15,45	86,64	50,20	6,74

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		185	0,56	0,19	14,62	62,35	74,00	37,00	18,50	0,19
Сушки простые		15	1,61	0,18	10,68	50,76	0,00	3,60	2,70	0,24
Итого:		200	2,16	0,37	25,30	113,11	74,00	40,60	21,20	0,43

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	200	6,24	6,82	37,12	234,82	1,44	138,88	37,22	0,15
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		80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,00	16,00	11,20	0,88
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,10	9,30	38,90	0,00	5,10	4,20	0,82
Итого:		500	12,68	22,06	86,04	593,42	1,44	160,46	52,62	1,85

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	200	5,98	2,94	12,96	102,22	0,40	37,40	29,40	2,15
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,64	0,05	9,00	1,00	0,01
Котлеты из птицы припущенные	372	90	13,89	8,61	7,97	164,96	0,77	35,61	16,97	1,24
Капуста тушеная	380	150	3,30	5,10	12,15	107,70	21,30	90,15	34,35	1,32
Винегрет овощной	47	100	1,32	3,20	6,60	60,48	6,20	22,80	18,00	0,79
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		65	4,42	0,85	25,87	128,77	0,00	30,55	31,85	1,24
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:		880	34,12	22,22	112,92	788,13	28,72	241,91	140,67	7,48

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	70	4,78	4,90	33,25	196,22	0,00	15,98	7,12	0,51
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:		370	10,98	10,30	52,65	347,22	10,00	31,98	16,12	2,71

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	150	5,63	5,76	9,83	113,64	0,00	14,12	88,71	3,01
Колбасные изделия отварные	353	90	9,54	15,57	0,18	179,01	0,00	29,07	14,31	1,23
Салат из моркови и яблок	22	80	0,80	4,96	6,56	74,08	3,68	18,56	21,84	1,05
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		20	1,36	0,26	7,96	39,62	0,00	9,40	9,80	0,38
Хлеб пшеничный в/с		15	1,14	0,12	7,38	35,16	0,00	3,00	2,10	0,17
Чай с лимоном	459	180	0,27	0,09	8,55	36,09	0,90	7,11	4,50	0,77
Итого:		535	18,74	26,76	40,46	477,60	4,58	81,26	141,26	6,61

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		20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,00	5,80	4,00	0,42
Итого:		210	1,60	2,00	24,29	121,50	1,05	8,65	6,76	0,56

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	200	4,60	2,10	43,40	210,90	0,00	18,00	25,60	0,38
Повидло яблочное		30	0,10	0,00	19,50	78,40	0,50	14,00	6,99	1,30
Хлеб пшеничный в/с		75	5,70	0,60	36,90	175,80	0,00	15,00	10,50	0,83
Какао с молоком	462	200	3,30	2,90	13,80	94,50	0,70	111,30	22,30	0,65
Итого:		505	13,70	5,60	113,60	559,60	1,20	158,30	65,39	3,15

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	200	1,10	3,54	1,82	43,54	1,34	34,94	13,04	13,04
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	90	8,91	9,27	7,56	149,31	1,35	37,08	15,39	1,40
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	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)		55	3,74	0,72	21,89	108,96	0,00	25,85	26,95	1,05
Хлеб пшеничный в/с		50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,00	10,00	7,00	0,55
Кисель из кураги	482	200	1,00	0,06	29,80	123,74	0,40	35,00	20,00	0,66
Итого:		885	24,46	30,37	111,66	817,77	17,43	264,45	142,49	19,54

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	75	5,70	5,10	31,35	194,10	0,00	22,65	8,85	0,60
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:		355	7,14	5,66	68,79	354,66	60,00	56,65	21,85	0,90

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	150	5,10	3,53	26,03	156,23	3,23	19,73	17,93	1,22
Бефстроганов из отварной говядины	326	90	12,30	12,30	1,86	167,39	0,18	28,02	15,24	1,61
Салат их свёклы и моркови	27	60	0,78	3,66	4,38	53,58	2,82	19,26	14,70	0,67
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 молоком	460	195	1,56	1,27	11,21	62,50	0,29	57,62	10,24	0,85
Итого:		520	21,52	21,03	54,37	492,85	6,52	133,67	66,85	4,74

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		25	2,75	0,35	17,38	83,65	0,00	7,50	11,50	0,55
Итого:		205	4,55	0,53	22,60	113,35	18,00	32,70	33,10	1,81

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	200	8,42	9,04	31,46	240,88	0,72	146,26	70,28	1,71
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		75	5,70	0,60	36,90	175,80	0,00	15,00	10,50	0,83
Кофейный напиток с молоком	465	200	2,80	2,50	13,60	88,10	0,70	108,30	12,60	0,12
Итого:		505	23,88	20,99	81,96	612,27	1,63	533,83	103,88	2,95

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
Свекольник	98	200	1,64	3,80	8,58	75,08	6,50	32,72	24,02	1,23
Гуляш из говядины	327	90	14,02	12,75	3,15	183,47	0,45	12,67	17,62	2,00
Каша перловая рассыпчатая	207	150	3,24	4,74	22,58	145,92	0,00	18,14	13,97	0,66
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)		60	4,08	0,78	23,88	118,86	0,00	28,20	29,40	1,14
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:		865	29,32	28,79	103,22	789,29	26,55	136,63	134,21	6,67

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	80	3,74	6,54	33,06	206,02	0,00	14,40	5,46	0,42
Мандарин	82	100	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	35,00	11,00	0,10
Бифидокефир 2,5% жирности		195	5,66	4,88	7,80	97,70	1,37	234,00	27,30	0,20
Итого:		375	10,19	11,61	48,36	338,72	38,00	49,40	16,46	0,52

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	150	3,50	5,40	28,52	176,64	0,00	7,20	26,55	0,02
Котлеты рыбные	307	90	11,04	1,68	14,16	115,95	0,36	59,52	24,12	0,86
Салат витаминный	2	90	1,17	5,58	5,49	76,86	11,97	31,95	18,45	0,92
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	200	0,36	0,09	13,54	56,41	0,00	6,82	4,36	0,86
Итого:		555	17,85	13,03	72,59	479,01	12,33	114,54	82,23	3,06

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		185	0,56	0,19	14,62	62,35	74,00	37,00	18,50	0,19
Сушки простые		15	1,61	0,18	10,68	50,76	0,00	3,60	2,70	0,24
Итого:		200	2,16	0,37	25,30	113,11	74,00	40,60	21,20	0,43

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576087

Владелец Тыльченко Лариса Васильевна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022