

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



20 17 год

# **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (Весенне-летний 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. Первалов, Н.В. Тапешкина.-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 "Дружба"	226	250	6,55	8,35	34,53	239,45	1,65	162,68	38,33	0,56
Масло сливочное (порциями)	79	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	0,36	0,00	0,00
Сыр полутвердый (порциями)	75	25	5,80	7,38	0,00	89,58	0,18	220,23	8,75	0,25
Хлеб пшеничный в/с		65	4,94	0,52	31,98	152,36	0,00	13,00	9,10	0,72
Какао с молоком сгущенным	463	200	3,20	3,60	19,20	122,00	0,20	108,00	21,30	0,58
Итого:		555	20,61	30,72	85,90	702,52	2,03	504,26	77,48	2,10

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 крупой и фрикадельками	127	250	8,03	9,83	9,88	160,03	0,28	20,43	21,70	1,33
Кнели рыбные припущенные	302	100	12,40	1,07	3,20	72,03	0,40	45,20	21,73	0,44
Рис отварной	385	230	5,77	8,33	59,57	336,31	0,00	11,04	40,71	0,04
Соус молочный к блюдам	405	20	0,39	0,99	0,84	13,82	0,06	11,76	1,45	0,03
Салат из капусты белокочанной с яблоками	3	100	1,20	6,20	6,20	85,40	15,50	34,90	13,00	1,27
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 витаминный	481	200	0,20	0,20	24,80	101,80	1,00	9,00	1,20	0,02
Итого:		1000	35,19	27,66	148,99	985,63	17,24	165,83	131,29	4,62

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Сырники из творога запеченные	286	150	29,60	7,80	31,91	316,20	0,30	219,80	32,30	0,99
Яблоко	82	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	9,00	2,20
Сок грейпфрутовый		200	0,60	0,20	15,80	67,40	80,00	40,00	20,00	0,20
Итого:		450	30,60	8,40	57,51	428,00	10,30	235,80	41,30	3,19

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, 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 с рисом - "ёжики"	350	100	9,40	8,10	9,90	150,10	1,40	39,60	17,50	1,40
Салат из свёклы отварной	26	100	1,40	6,10	7,60	90,90	7,70	34,60	19,70	1,30
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		15	1,14	0,12	7,38	35,16	0,00	3,00	2,10	0,17
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,10	9,30	38,90	0,00	5,10	4,20	0,82
Итого:		605	18,94	18,78	69,39	522,34	12,97	110,67	69,91	5,33

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, 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

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 манная молочная жидкая	227	250	7,78	8,23	39,05	261,33	1,73	171,13	25,50	0,58
Повидло яблочное		30	0,10	0,00	19,50	78,40	0,50	14,00	7,00	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:		585	15,14	19,92	112,53	689,92	3,23	211,39	50,10	3,73

**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
Щи из свежей капусты с картофелем	104	250	1,58	4,50	5,78	69,90	11,90	37,05	20,30	0,78
Бефстроганов из отварной говядины	326	100	13,67	13,67	2,07	185,99	0,20	31,13	16,93	1,79
Каша гречневая рассыпчатая	202	180	6,75	6,91	11,79	136,37	0,00	16,94	106,45	3,61
Салат из свежих помидоров	17	150	1,50	9,30	5,40	111,30	32,10	21,30	28,50	1,29
Хлеб (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)		85	5,78	1,11	33,83	168,39	0,00	39,95	41,65	1,62
Хлеб пшеничный в/с		85	6,46	0,68	41,82	199,24	0,00	17,00	11,90	0,94
Компот из апельсинов с яблоками	488	200	0,50	0,20	15,60	66,20	9,10	19,10	8,00	0,93
Итого:		1050	36,24	36,37	116,29	937,38	53,30	182,47	233,73	10,95

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
Коржик молочный	547	95	4,44	7,76	39,26	244,65	0,00	17,10	6,49	0,49
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:		395	5,94	8,36	79,96	418,85	60,00	51,10	19,49	0,79

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
Пюре картофельное	377	180	3,78	7,20	10,98	123,84	4,50	45,90	29,52	1,04
Зразы из говядины паровые	336	100	12,00	9,40	14,50	190,60	0,00	9,30	19,70	1,65
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)		20	1,36	0,26	7,96	39,62	0,00	9,40	9,80	0,38
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	4,00	2,80	0,22
Чай с молоком	460	180	1,44	1,17	10,35	57,69	0,27	53,19	9,45	0,78
Итого:		600	21,30	24,29	55,98	527,74	7,87	146,19	105,27	4,72

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

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
Каша рисовая вязкая	217	250	7,80	8,53	46,40	293,53	1,80	173,60	46,53	0,18
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		80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,00	16,00	11,20	0,88
Кофейный напиток	464	200	1,40	1,20	11,40	62,00	0,30	54,30	6,30	0,07
Итого:		585	20,50	25,84	97,66	705,18	2,10	266,36	71,83	2,15

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
Суп картофельный с крупой	115	250	2,23	2,73	13,43	87,13	7,83	23,10	29,10	1,06
Кнели из птицы с рисом	371	100	16,86	19,29	6,71	267,89	0,86	25,57	21,86	1,47
Пюре картофельное	377	180	3,42	7,38	15,12	140,58	4,86	53,64	55,44	1,39
Салат из моркови и яблок	22	150	1,50	9,30	12,30	138,90	6,90	34,80	40,95	1,97
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:		1000	33,25	40,06	121,06	977,70	20,65	197,41	199,55	8,41

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
Булочка российская	544	80	5,46	5,60	38,00	224,26	0,00	18,26	8,14	0,58
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:		380	12,76	11,10	68,60	425,36	10,00	26,26	50,14	1,18

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
Колбасные изделия отварные	353	100	10,60	17,30	0,20	198,90	0,00	32,30	15,90	1,37
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)		20	1,36	0,26	7,96	39,62	0,00	9,40	9,80	0,38
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	4,00	2,80	0,22
Чай с вареньем	458	180	0,32	0,08	12,19	50,77	0,00	6,14	3,92	0,78
Итого:		600	19,26	30,18	54,79	567,83	15,29	160,32	92,63	5,06

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		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 кукурузная молочная жидкая	231	250	6,70	8,10	38,03	251,80	1,63	161,98	28,68	1,19
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		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:		575	24,86	22,75	101,51	710,17	2,07	596,29	74,83	3,11

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 картофелем	94	250	2,03	4,53	10,05	89,03	8,83	35,38	29,23	1,38
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,64	0,05	9,00	1,00	0,01
Тефтели из говядины (паровые)	348	100	13,10	9,40	9,00	173,00	1,60	16,20	19,20	2,17
Макаронные изделия отварные	256	180	6,66	6,66	35,48	228,49	0,00	16,54	10,64	1,29
Соус молочный к блюдам	405	20	0,39	0,99	0,84	13,82	0,06	11,76	1,45	0,03
Салат из капусты белокочанной с яблоками	3	100	1,20	6,20	6,20	85,40	15,50	34,90	13,00	1,27
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 варенья	483	200	0,20	0,00	27,60	111,20	0,04	6,60	1,60	0,32
Итого:		980	32,49	30,03	142,96	972,08	26,08	170,58	113,91	8,26

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 домашняя	542	70	4,90	7,82	32,43	219,70	0,00	11,32	6,65	0,53
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:		370	5,90	8,22	75,23	398,50	10,00	27,32	15,65	2,73

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
Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	350	100	9,40	8,10	9,90	150,10	1,40	39,60	17,50	1,40
Салат картофельный с зелёным горошком	42	100	2,00	6,30	8,30	97,90	8,80	14,50	17,70	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	18,51	22,93	64,98	540,28	31,96	144,77	83,75	4,63

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

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
Омлет натуральный	268	250	21,53	24,23	5,38	325,63	0,78	197,70	31,15	4,03
Повидло яблочное		35	0,12	0,00	22,75	91,46	0,58	16,33	8,16	1,52
Хлеб пшеничный в/с		85	6,46	0,68	41,82	199,24	0,00	17,00	11,90	0,94
Чай с молоком	460	200	1,60	1,30	11,50	64,10	0,30	59,10	10,50	0,87
Итого:		570	29,70	26,21	81,45	680,43	1,66	290,13	61,71	7,35

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
Мясо тушеное	321	100	15,30	17,40	2,30	227,00	0,30	12,20	22,40	2,38
Капуста тушеная	380	180	3,96	6,12	14,58	129,24	25,56	108,18	41,22	1,58
Салат из свежих огурцов	14	100	0,70	6,10	1,80	64,90	3,30	17,20	13,50	0,49
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 апельсинов с яблоками	488	200	0,50	0,20	15,60	66,20	9,10	19,10	8,00	0,93
Итого:		1020	33,66	34,32	116,32	908,80	44,80	229,38	153,40	8,64

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
Каша гречневая рассыпчатая	202	180	6,75	6,91	11,79	136,37	0,00	16,94	106,45	3,61
Зразы из говядины паровые	336	100	12,00	9,40	14,50	190,60	0,00	9,30	19,70	1,65
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)		20	1,36	0,26	7,96	39,62	0,00	9,40	9,80	0,38
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	4,00	2,80	0,22
Чай с сахаром	457	180	0,18	0,09	8,37	35,01	0,00	4,59	3,78	0,74
Итого:		600	22,81	23,02	60,66	541,08	4,60	67,43	169,83	7,91

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

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 пшеничная вязкая	221	250	10,98	8,65	47,90	313,35	1,73	188,08	55,75	2,90
Масло сладко-сливочное несоленое	79	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	0,36	0,00	0,00
Джем абрикосовый		30	0,20	0,00	21,50	86,80	2,40	12,00	9,00	0,40
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:		565	16,92	20,19	113,54	703,47	5,13	222,34	79,55	4,93

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 домашний	101	250	2,08	5,10	13,68	108,90	9,98	28,90	27,65	1,05
Биточки из птицы припущенные	372	100	15,43	9,57	8,86	183,29	0,86	39,57	18,86	1,38
Каша перловая рассыпчатая	207	180	3,89	5,69	27,09	175,10	0,00	21,76	16,76	0,79
Соус паровой	421	20	0,26	1,26	0,40	13,98	0,16	2,00	0,65	0,05
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)		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 витаминный	481	200	0,20	0,20	24,80	101,80	1,00	9,00	1,20	0,02
Итого:		990	32,93	29,49	145,33	978,42	16,59	171,33	136,52	6,70

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
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:		370	12,08	10,40	63,85	397,32	10,00	23,98	49,12	1,11

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
Биточки рыбные	307	100	12,27	1,87	15,73	128,83	0,40	66,13	26,80	0,96
Салат из свёклы отварной	26	100	1,40	6,10	7,60	90,90	7,70	34,60	19,70	1,30
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		20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	4,00	2,80	0,22
Чай с вареньем	458	180	0,32	0,08	12,19	50,77	0,00	6,14	3,92	0,78
Итого:		600	21,07	14,95	87,53	568,97	8,10	128,91	94,88	3,66

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

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
Каша манная молочная жидкая	227	250	7,78	8,23	39,05	261,33	1,73	171,13	25,50	0,58
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	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	464	200	1,40	1,20	11,40	62,00	0,30	54,30	6,30	0,07
Итого:		565	21,58	29,71	85,09	694,03	2,24	504,06	52,10	1,72

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
Голубцы ленивые	333	100	8,70	8,60	4,20	129,00	4,40	29,10	19,50	1,48
Пюре картофельное	377	180	3,78	7,20	10,98	123,84	4,50	45,90	29,52	1,04
Салат из свежих помидоров	17	100	1,00	6,20	3,60	74,20	21,40	14,20	19,00	0,86
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		80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,00	16,00	11,20	0,88
Кисель из варенья	483	200	0,20	0,00	27,60	111,20	0,04	6,60	1,60	0,32
Итого:		985	33,61	35,02	129,07	965,84	38,29	178,20	152,30	7,15

Полдник										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Шанежка наливная	538	90	6,84	6,12	37,62	232,92	0,00	27,18	10,62	0,72
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:		390	7,84	6,92	80,02	413,72	10,00	43,18	19,62	2,92

Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, 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 с рисом - "ёжики"	350	100	9,40	8,10	9,90	150,10	1,40	39,60	17,50	1,40
Салат картофельный с зелёным горошком	42	100	2,00	6,30	8,30	97,90	8,80	14,50	17,70	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		15	1,14	0,12	7,38	35,16	0,00	3,00	2,10	0,17
Чай с медом	458	190	0,34	0,09	12,86	53,59	0,00	6,48	4,14	0,82
Итого:		600	20,02	19,03	75,64	553,93	14,07	94,30	70,30	4,83

Второй Ужин										
Наименование блюда	Номер рецептуры	масса порции, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	С, мг	Ca, 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



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
Каша кукурузная молочная жидкая	231	250	6,70	8,10	38,03	251,80	1,63	161,98	28,68	1,19
Повидло яблочное		35	0,12	0,00	22,75	91,46	0,58	16,33	8,16	1,52
Хлеб пшеничный в/с		85	6,46	0,68	41,82	199,24	0,00	17,00	11,90	0,94
Какао с молоком сгущенным	463	200	3,20	3,60	19,20	122,00	0,20	108,00	21,30	0,58
Итого:		570	16,48	12,38	121,80	664,50	2,41	303,31	70,03	4,22

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 картофельный с крупой	115	250	2,23	2,73	13,43	87,13	7,83	23,10	29,10	1,06
Бефстроганов из отварной говядины	326	100	13,67	13,67	2,07	185,99	0,20	31,13	16,93	1,79
Пюре из овощей	383	200	2,46	11,38	9,84	151,62	4,76	51,22	61,08	1,08
Салат из капусты белокочанной с яблоками	3	110	1,32	6,82	6,82	93,94	17,05	38,39	14,30	1,40
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 смеси сухофруктов	495	200	0,60	0,10	20,10	83,70	0,20	20,10	14,40	0,73
Итого:		1020	31,80	36,38	123,46	948,38	30,04	217,54	186,21	8,46

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 домашняя	542	80	5,60	8,94	37,06	251,08	0,00	12,94	7,60	0,60
Мандарин	82	100	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	35,00	11,00	0,10
Йогурт 3,2% жирности		200	10,00	6,40	7,00	125,60	1,20	244,00	30,00	0,20
Итого:		380	16,40	15,54	51,56	411,68	38,00	47,94	18,60	0,70

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
Гуляш из говядины	327	100	15,58	14,17	3,50	203,85	0,50	14,08	19,58	2,23
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)		20	1,36	0,26	7,96	39,62	0,00	9,40	9,80	0,38
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	4,00	2,80	0,22
Чай с сахаром	457	180	0,18	0,09	8,37	35,01	0,00	4,59	3,78	0,74
Итого:		600	26,71	24,79	48,06	522,21	6,70	71,81	160,41	7,96

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
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

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
Запеканка из творога с морковью	189	250	17,93	13,33	23,55	285,83	2,08	171,45	82,70	2,70
Джем абрикосовый		30	0,20	0,00	21,50	86,80	2,40	12,00	9,00	0,40
Хлеб пшеничный в/с		90	6,84	0,72	44,28	210,96	0,00	18,00	12,60	0,99
Чай с молоком	460	200	1,60	1,30	11,50	64,10	0,30	59,10	10,50	0,87
Итого:		570	26,57	15,35	100,83	647,69	4,78	260,55	114,80	4,96

**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 свежей капусты с картофелем	104	250	1,58	4,50	5,78	69,90	11,90	37,05	20,30	0,78
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,64	0,05	9,00	1,00	0,01
Котлеты рыбные любительские	308	100	12,60	1,50	5,70	86,70	0,70	45,10	29,90	0,89
Рис отварной	385	180	4,52	6,52	46,62	263,20	0,00	8,64	31,86	0,03
Соус молочный к блюдам	405	20	0,39	0,99	0,84	13,82	0,06	11,76	1,45	0,03
Салат из свежих огурцов	14	150	1,05	9,15	2,70	97,35	4,95	25,80	20,25	0,74
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 апельсинов с яблоками	488	200	0,50	0,20	15,60	66,20	9,10	19,10	8,00	0,93
Итого:		1050	30,98	25,32	139,93	911,56	26,76	203,35	156,86	5,50

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	80	5,46	5,60	38,00	224,26	0,00	18,26	8,14	0,58
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:		360	12,18	10,60	67,64	414,70	10,00	26,26	50,14	1,18

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
Колбасные изделия отварные	353	100	10,60	17,30	0,20	198,90	0,00	32,30	15,90	1,37
Салат картофельный с зелёным горошком	42	100	2,00	6,30	8,30	97,90	8,80	14,50	17,70	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 вареньем	458	200	0,36	0,09	13,54	56,41	0,00	6,82	4,36	0,86
Итого:		600	18,54	33,08	48,94	567,64	17,89	146,00	86,47	4,75

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

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 "Дружба"	226	250	6,55	8,35	34,53	239,45	1,65	162,68	38,33	0,56
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	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:		565	19,25	28,74	78,66	650,26	2,86	449,21	63,63	2,49

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	250	2,60	2,53	16,45	98,93	5,45	21,50	20,15	0,97
Кнели из птицы с рисом	371	100	16,86	19,29	6,71	267,89	0,86	25,57	21,86	1,47
Каша перловая рассыпчатая	207	180	3,89	5,69	27,09	175,10	0,00	21,76	16,76	0,79
Соус паровой	421	30	0,39	1,89	0,60	20,97	0,24	3,00	0,98	0,07
Салат из свежих помидоров	17	100	1,00	6,20	3,60	74,20	21,40	14,20	19,00	0,86
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 витаминный	481	200	0,20	0,20	24,80	101,80	1,00	9,00	1,20	0,02
Итого:		980	33,58	37,05	132,65	998,39	28,95	135,23	117,74	5,98

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 из творога запеченные	286	110	21,70	5,72	23,40	231,88	0,22	161,18	23,68	0,73
Апельсин	82	100	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	34,00	13,00	0,30
Сок персиковый		200	0,60	0,00	33,00	134,40	12,00	10,00	24,00	0,40
Итого:		410	23,20	5,92	64,50	404,08	60,22	195,18	36,68	1,03

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
Пюре картофельное	377	180	3,78	7,20	10,98	123,84	4,50	45,90	29,52	1,04
Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	350	100	9,40	8,10	9,90	150,10	1,40	39,60	17,50	1,40
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)		25	1,70	0,33	9,95	49,53	0,00	11,75	12,25	0,48
Хлеб пшеничный в/с		30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,00	6,00	4,20	0,33
Чай с медом	458	195	0,35	0,09	13,20	55,00	0,00	6,65	4,25	0,84
Итого:		630	18,71	22,05	61,14	517,89	9,00	134,30	101,72	4,73

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		20	2,14	0,24	14,24	67,68	0,00	4,80	3,60	0,32
Итого:		205	2,70	0,43	28,86	130,03	74,00	41,80	22,10	0,51

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 манная молочная жидкая	227	250	7,78	8,23	39,05	261,33	1,73	171,13	25,50	0,58
Повидло яблочное		30	0,10	0,00	19,50	78,40	0,50	14,00	7,00	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
Кофейный напиток	464	200	1,40	1,20	11,40	62,00	0,30	54,30	6,30	0,07
Итого:		565	14,72	20,86	104,59	664,94	2,53	253,79	48,60	2,72

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 домашний	101	300	2,49	6,12	16,41	130,68	11,97	34,68	33,18	1,26
Котлеты "Школьные"	347	100	14,70	11,10	12,70	209,50	0,80	48,10	20,60	2,15
Каша гречневая рассыпчатая	202	180	6,75	6,91	11,79	136,37	0,00	16,94	106,45	3,61
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)		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
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,60	0,10	20,10	83,70	0,20	20,10	14,40	0,73
Итого:		1060	35,70	34,75	121,20	940,33	17,62	199,97	266,58	10,66

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
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	14,20	12,00	57,30	394,00	38,00	65,20	22,80	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
Капуста тушеная	380	180	3,96	6,12	14,58	129,24	25,56	108,18	41,22	1,58
Мясо тушеное	321	100	15,30	17,40	2,30	227,00	0,30	12,20	22,40	2,38
Салат картофельный с зелёным горошком	42	100	2,00	6,30	8,30	97,90	8,80	14,50	17,70	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		15	1,14	0,12	7,38	35,16	0,00	3,00	2,10	0,17
Чай с сахаром	457	190	0,19	0,10	8,84	36,96	0,00	4,85	3,99	0,78
Итого:		600	23,61	30,23	47,37	555,97	34,66	149,78	94,76	5,89

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	190	0,00	0,00	14,25	57,00	0,00	3,23	0,00	0,02
Баранки сдобные		25	2,08	2,00	15,10	86,70	0,00	4,75	3,50	0,33
Итого:		215	2,08	2,00	29,35	143,70	0,00	7,98	3,50	0,34



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	250	7,80	8,53	46,40	293,53	1,80	173,60	46,53	0,18
Джем абрикосовый		30	0,15	0,00	21,48	86,52	0,72	3,60	2,70	0,12
Хлеб пшеничный в/с		80	6,08	0,64	39,36	187,52	0,00	16,00	11,20	0,88
Какао с молоком сгущенным	463	200	3,20	3,60	19,20	122,00	0,20	108,00	21,30	0,58
Итого:		560	17,23	12,77	126,44	689,57	2,72	301,20	81,73	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 крупой и фрикадельками	127	250	8,03	9,83	9,88	160,03	0,28	20,43	21,70	1,33
Биточки из птицы припущенные	372	100	15,43	9,57	8,86	183,29	0,86	39,57	18,86	1,38
Пюре картофельное	377	180	3,78	7,20	10,98	123,84	4,50	45,90	29,52	1,04
Соус молочный к блюдам	405	20	0,39	0,99	0,84	13,82	0,06	11,76	1,45	0,03
Салат из капусты белокочанной с яблоками	3	100	1,20	6,20	6,20	85,40	15,50	34,90	13,00	1,27
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 варенья	483	200	0,20	0,00	27,60	111,20	0,04	6,60	1,60	0,32
Итого:		970	37,67	35,04	117,76	937,08	21,24	199,36	123,93	7,17

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
Яблоко	82	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	9,00	2,20
Йогурт 3,2% жирности		200	10,00	6,40	7,00	125,60	1,20	244,00	30,00	0,20
Итого:		390	14,60	14,15	54,00	401,78	10,00	32,20	15,15	2,67

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
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 из свёклы отварной	26	100	1,40	6,10	7,60	90,90	7,70	34,60	19,70	1,30
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 молоком	460	190	1,52	1,24	10,93	60,90	0,29	56,15	9,98	0,83
Итого:		600	21,54	16,00	81,82	557,47	8,39	175,57	97,79	3,57

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

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
Омлет натуральный	268	240	20,66	23,26	5,16	312,60	0,74	189,79	29,90	3,86
Бутерброд с яблочным повидлом	72	45	1,60	3,80	23,40	134,17	0,10	8,10	4,30	0,50
Хлеб пшеничный в/с		75	5,70	0,60	36,90	175,80	0,00	15,00	10,50	0,83
Чай с лимоном	459	200	0,30	0,10	9,50	40,10	1,00	7,90	5,00	0,86
Итого:		560	28,26	27,75	74,96	662,67	1,84	220,79	49,70	6,05

## 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
Голубцы ленивые	333	100	8,70	8,60	4,20	129,00	4,40	29,10	19,50	1,48
Макаронные изделия отварные	256	180	6,66	6,66	35,48	228,49	0,00	16,54	10,64	1,29
Салат из свежих помидоров	17	150	1,50	9,30	5,40	111,30	32,10	21,30	28,50	1,29
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 апельсинов с яблоками	488	200	0,50	0,20	15,60	66,20	9,10	19,10	8,00	0,93
Итого:		980	33,31	37,21	118,65	942,74	53,55	150,69	132,86	7,63

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	70	4,78	4,90	33,25	196,22	0,00	15,98	7,12	0,51
Банан	82	100	1,50	0,50	21,00	94,50	10,00	8,00	42,00	0,60
Сок виноградный		180	0,54	0,36	29,34	122,76	3,60	36,00	16,20	0,72
Итого:		350	6,82	5,76	83,59	413,48	10,00	23,98	49,12	1,11

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
Колбасные изделия отварные	353	100	10,60	17,30	0,20	198,90	0,00	32,30	15,90	1,37
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)		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	18,91	31,93	49,33	560,29	24,86	147,37	98,45	4,54

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
Напиток клюквенный	497	180	0,09	0,04	8,91	36,32	0,99	2,70	2,61	0,14
Печенье сахарное		25	1,88	2,45	18,60	103,95	0,00	7,25	5,00	0,53
Итого:		205	1,97	2,49	27,51	140,27	0,99	9,95	7,61	0,66

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 пшеничная вязкая	221	250	10,98	8,65	47,90	313,35	1,73	188,08	55,75	2,90
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
Кофейный напиток	464	200	1,40	1,20	11,40	62,00	0,30	54,30	6,30	0,07
Итого:		580	24,32	15,17	103,88	649,31	2,03	282,48	82,45	4,97

**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 картофелем	94	300	2,43	5,43	12,06	106,83	10,59	42,45	35,07	1,65
Сметана		10	0,27	1,00	0,39	11,64	0,05	9,00	1,00	0,01
Тефтели из говядины (паровые)	348	100	13,10	9,40	9,00	173,00	1,60	16,20	19,20	2,17
Капуста тушеная	380	200	4,40	6,80	16,20	143,60	28,40	120,20	45,80	1,76
Салат из свежих огурцов	14	150	1,05	9,15	2,70	97,35	4,95	25,80	20,25	0,74
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:		1100	31,93	33,35	122,75	918,87	45,79	280,65	179,82	9,16

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	80	5,60	8,94	37,06	251,08	0,00	12,94	7,60	0,60
Мандарин	82	100	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	35,00	11,00	0,10
Молоко 2,5% жирности		200	5,80	5,00	9,60	106,60	2,60	240,00	28,00	0,20
Итого:		380	12,20	14,14	54,16	392,68	38,00	47,94	18,60	0,70

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
Зразы из говядины паровые	336	100	12,00	9,40	14,50	190,60	0,00	9,30	19,70	1,65
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)		15	1,02	0,20	5,97	29,72	0,00	7,05	7,35	0,29
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,00	4,00	2,80	0,22
Чай с медом	458	190	0,34	0,09	12,86	53,59	0,00	6,48	4,14	0,82
Итого:		605	22,95	19,95	61,56	517,63	6,20	66,57	158,44	7,37

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 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Тыльченко Лариса Васильевна

Действителен с 22.02.2022 по 22.02.2023