

Согласовано
Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
По Кировской области
Слободского района

Чеглаков / Чеглаков С.А./
« 31 » *августа* 2020



Согласовано
От родителей:
Заместитель председателя Управляющего
совета МКОУ гимназии г. Слободского
Портнова О.Н. Портнова
« 31 » *августа* 2020 года



Утверждаю:
Директор МКОУ Гимназия
Баранова Баранова З.А./
« 31 » *августа* 2020



Утверждаю:
Директор ООО «Аврора»
Мартынов С.И.
_____ 2020

Примерное двенадцатидневное меню МКОУ ГИМНАЗИЯ

Меню 12-18 лет (осенне-зимний период)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Каша пшеничная 200	Омлет натуральный 50	Сырники из творога со сгущ. молоком 50/15	Каша манная 200	Запеканка рисовая с киселем 200/20	Каша пшеничная 200	Каша рисовая вязкая 200	Суфле творожное со сгущ. молоком 50/15	Суп молочный 200	Каша ячневая 200	Запеканка морковная со сметаной 200/30	Каша овсяная 200
Масло сливочное 10	Каша ячневая 200	Каша рисовая 200	Масло сливочное 10		Масло сливочное 5	Масло сливочное 10	Каша манная 200	Масло слив. 10	Масло слив.10	Яйцо отварное 40	Масло слив. 10
Сыр 15	Масло сливочное 10	Масло сливочное 10	Колбаса п/к 20		Сыр 15	Колбаса п/к 20	Масло сливочное 10	Сыр 15	Сыр 15		Сыр 15
Чай с сахаром и лимоном 200/7	Какао с молоком 200	Напиток из натур. сока 200	Компот из св. яблок 200	Компот из груш 200	Компот из кураги 200	Чай с сахаром и лимоном 200/7	Компот из яблок и изюма 200	Напиток из натур. сока 200	Кофейный напиток 200	Чай с сахаром 200	Какао с молоком 200
Хлеб пш. 40	Хлеб пш 40	Хлеб пш 40	Хлеб пш 40	Хлеб пш.40	Хлеб пш.40	Хлеб пш. 40	Хлеб пш. 40	Хлеб пш.40	Хлеб пш. 40	Хлеб пш.40	Хлеб пш.40
ОБЕД											
Огурец свежий парниковый 50	Помидоры свежие 50	Салат из св. огурцов и томатов с маслом 100	Горошек зеленый 60	Салат из белокачанной капусты и яблоком 100	Огурец свежий парниковый 50	Помидоры свежие 50	Салат из св. помидор 100	Салат из белокачанной капусты с огурцом 100	Огурец свежий парниковый 50	Салат из свеклы 100	Помидоры свежие 50
Суп картофельный с бобовыми 250	Борщ из св. капусты с картофелем 250	Суп крестьянский с крупой 250	Щи из сежей капусты с карт 250	Суп карт. с мак. изделиями 250	Суп с рыбными консервами 250	Суп овощной с зеленым горошком 250	Рассольник «Ленинградский» 250	Суп картофельный с крупой 250	Борщ из св. капусты с картофелем 250	Суп из овощей 250	Рассольник «Ленинградский» со сметаной 250
Сосиски. Сардельки, колбаса отварные 100	Котлета или биточек из рыбы 100 гр	Тефтели из говядины 100	Котлета или биточек из мяса птицы 100	Жаркое домашнему с курицей 100/180	Котлета, биточки, шницель 100	Оладьи из печени 100	Грудки куриные по-строгановски 100/50	Котлета или биточек из рыбы 100	Фрикадельки в соусе 100/50	Котлета или биточек из мяса птицы 100	Котлета, биточки, шницель 100
Макаронные изделия отварные 180	Пюре картофельное по-дом.180	Каша гречневая рассыпчатая 180	Каша рисовая рассып. 180		Пюре картофельное по-дом.180	Макароны отварные 180	Каша рисовая рассып. 180	Пюре картофельное по-дом.180	Каша гречневая 180	Макароны отварные 180	Рагу из овощей 200
						Масло сливочное 10					
Компот из свежих яблок 200	Напиток из шиповника 200	Компот из кураги 200	Чай с сахаром 200	Компот из изюма 200	Сок фруктовый, овощной, ягодный 200	Напиток лимонный 200	Компот из кураги 200	Компот из смеси сухофруктов 200	Компот из груш 200	Сок фруктовый, овощной, ягодный 200	Компот из кураги 200
Хлеб рж-пш. 40	Хлеб рж-пш. 40	Хлеб рж-пш. 40	Хлеб рж-пш. 20	Хлеб рж-пш. 40	Хлеб рж-пш. 40	Хлеб рж-пш. 40	Хлеб рж-пш. 40	Хлеб рж-пш. 40	Хлеб рж-пш. 40	Хлеб рж-пш. 40	Хлеб рж-пш. 40
Хлеб пш. 40	Хлеб пш. 40				Хлеб пш. 40				Хлеб пш. 40		Хлеб пш. 40

1 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ	200	7,1	7,4	34,8	234,8	0,2	0,5	0	1,1	115,2	40,6	153,1	1,2	189	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0	8,2	0	74,5	0	0	0,2	0,6	3,0	0	3,6	0	14	2011
СЫР	15	5,6	7,2	0	88,3	0	0,1	0,1	0,1	187	7	100	0,2	15	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0	15,4	62,8	0	1,3	0	0,7	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:	472	16	23	69,7	552,3	0,3	1,9	0,3	3,3	338,2	70,2	301	3,5		
Обед															
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПАРИНКОВЫЕ	50	0,5	0,1	1,4	7,6	0	1	0	0,1	5,2	3,1	9,5	0,2		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,6	5,0	10,3	102,6	0,2	1,0	160	4,0	38,9	23,1	54,4	1,6	138/3	1994
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ, КОЛБАСА ОТВАРНЫЕ	100	10,5	22,5	0,4	234,9	0,2	0	0	0	31,5	18	143,1	1,6	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,1	39,3	223,4	0,1	0	0	1,3	16,3	9,2	49,2	1,2	332	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20,8	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:	860	28,5	33,5	119,6	874,3	0,71	4	160	7,4	115,3	77,9	329,6	8,1		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,5	56,5	189,3	1426,6	1,01	5,9	160,3	10,7	453,5	148,1	630,6	28,35		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	2,55	4,53	0,75	53,6	0	0,3	0,2	5,2	96,2	14,1	161,8	1,8	214	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	8,63	6,63	41,75	260,75	0,13	0,63	0	0,13	167,5	38,25	25,15	1,13	14	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0	8,2	0	74,5	0	0	0,2	0,6	3,0	0	3,6	0		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:	500	17,08	22,06	86,8	614,75	0,27	1,93	0,41	6,73	396	78,25	310,75	4,63		
Обед															
ПОМИДОРЫ СВ.	50	0,6	0,1	1,9	12	0	12,6	0,1	0,2	7	10	13,1	0,5		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	8,0	13,0	136,6	0	8,0	0,3	0,4	48,0	23,4	49,5	1,2	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	3,8	7,7	25,7	187,3	0,2	12,5	0,1	0,4	42,9	34,9	101,2	1,4	335	2008
КОТЛЕТА ИЛИ БИТОЧЕК РЫБНЫЕ	100	19,6	13,6	15	259,9	0,2	0,3	0	3,4	23,8	34,6	195,7	1,4	239	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,0	0,0	20,0	86,0	0,06	38,8	0	0,4	5,6	1,6	0,0	2,4		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20,8	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:	860	32,2	30	115,9	872,6	0,66	72,2	0,5	6,7	143,7	125	428,9	9,4		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,28	52,06	202,7	1487,35	0,93	74,13	0,91	13,43	539,7	203,25	739,65	14,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА со сгущ. молоком	50/15	6,64	5,85	17,00	149,1	0	0,3	0	2,7	201,4	33,1	232,5	1,1	224	2008	
КАША РИСОВАЯ вязкая	200	5,03	8,13	27,86	205,13	0,05	1,29	0,05	0,65	138,04	29,67	136,75	1,29	189	2008	
МАСЛО сливочное	10	0	8,2	0	74,5	0	0	0,2	0,6	3,0	0	3,6	0	14	2011	
НАПИТОК ИЗ НАТУРАЛЬНОГО СОКА	200	0,3	0,1	22,8	102,5	0,4	0	0	0	9,7	3,2	3,2	0,6	ТТК		
ХЛЕБ пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4			
Итого за прием пищи:	495	13,47	22,38	77,66	578,63	0,45	1,59	0,25	4,35	356,74	72,57	392,85	3,39			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	5,1	2,3	57,5	0	9,1	0	2,2	20,9	12,7	38,3	0,9	19	2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,6	9,4	8,0	107,4	0	8,0	0,2	2,4	39,1	28,0	107,9	1,8	94	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая	180	10,1	5,0	45,9	269,1	0,3	0	0	5,6	26,7	150,7	223,8	5,3	323	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/30	15,1	18,4	21,6	325,6	0	3	0	4,5	43,8	16,0	104	1,5	423/3	1994	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	348	2011	
ХЛЕБ ржано-пшеничный	20	1,7	0,5	10,4	51,7	0	0	0	0,5	4,0	4,3	19,1	0,9			
Итого за прием пищи:	880	29,2	38,4	107,6	888,7	0,3	20,1	0,2	15,2	143,1	213,5	493,1	10,4			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42,67	60,78	185,26	1467,33	0,75	21,69	0,45	19,55	499,84	586,07	885,95	13,79			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ	200	5,93	7,99	26,71	202,55	0,08	1,29	0,05	0,65	136,75	19,35	113,53	1,29	189	2008	
МАСЛО сливочное	10	0	8,2	0	74,5	0	0	0,2	0,6	3,0	0	3,6	0	14	2011	
КОЛБАСА ПК	20	3	6,4	0,5	71,4	0	0	0	0	5,6	3,6	37,0	0,4			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0	15,4	62,8	0	1,3	0	0,7	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011	
ХЛЕБ пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:	477	12,23	22,79	62,11	503,15	0,18	2,59	0,25	2,75	178,35	45,55	198,43	3,79			
Обед																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	3,3	8,6	17,6	167,5	0	12,4	0,3	0,7	54,6	24,7	64,8	1,7	84	2008	
КОТЛЕТА ИЛИ БИТОЧЕК ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	21,0	21,9	16,7	346,1	0,1	0,8	0,1	0,3	49,0	30,4	209,3	2,3	294	2011	
КАША РИСОВАЯ рассыпчатая	180	4,44	7,56	39,36	243,6	0,02	0	0,06	0,36	3,6	22,8	73,2	0,72	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008	
ХЛЕБ ржано-пшеничный	20	1,7	0,5	10,4	51,7	0	0	0	0,5	4,0	4,3	19,1	0,9			
Итого за прием пищи:	810	32,44	38,86	115,76	947,2	0,23	17,6	0,46	2,66	129	97,5	403,9	7,02			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,67	61,65	177,87	1450,35	0,41	20,19	0,71	5,41	307,35	143,05	602,33	10,81			

5 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С КИСЕЛЕМ	200/20	9,5	16,3	5,5	402,6	0,03	0,2	71,7	0,21	82,39	17,37	1,4	0,6	550	1998
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	200	0	0	15,0	59,9	0,	0,2	0	0	9,4	2,2	0,4	0,1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:	460	12,5	16,5	40	554,4	0,13	0,4	71,7	1,01	100,09	31,47	32	1,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,3	10,1	11,3	143,2	0	24,2	0,4	4,5	36,8	15,9	29,2	1,4	46	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	25	64	1	100	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100/180	20,3	21,9	30	397,4	0,3	13,5	0	3,9	27,8	52,5	233,3	4,0	258	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	22,9	9,4	23,2	0,5	638	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20,8	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8		
Итого за прием пищи:	870	29,2	35,3	109,5	873,1	0,51	45,7	0,6	9,8	118,6	111,4	388,9	8,7		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		41,7	51,8	149,5	1427,5	0,64	46,1	72,3	10,81	218,69	142,87	420,9	10,1		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	7,1	7,4	34,8	234,8	0,2	0,5	0	1,1	115,2	40,6	153,1	1,2	189	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0	8,2	0	74,5	0	0	0,2	0,6	3,0	0	3,6	0	14	2011
СЫР	15	5,6	7,2	0	88,3	0	0,1	0,1	0,1	187	7	100	0,2	15	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:	465	15,7	23	73,7	566,9	0,3	0,6	0,3	2,6	322,1	61,3	286,9	2,1		
Обед															
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПАРИНКОВЫЕ	50	0,5	0,1	1,4	7,6	0	1	0	0,1	5,2	3,1	9,5	0,2		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/12	4,9	3,7	18,3	121,0	0	1,5	0	0	11,9	5,2	2,5	0,2	647	1
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	20,7	16,0	15,0	286,3	0,1	0	0	0,6	16,1	29,1	192,9	3,1	272	2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	3,8	7,7	25,7	187,3	0,2	12,5	0,1	0,4	42,9	34,9	101,2	1,4	335	2
СОК ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20,8	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:	872	37,1	28,3	120,5	879	0,52	19	0,1	3,2	106,5	100,8	389,5	10,2		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52,8	51,3	194,2	1445,9	0,82	19,6	0,4	5,8	428,6	162,1	676,4	12,3		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,03	8,13	27,86	205,13	0,05	1,29	0,05	0,65	138,04	29,67	136,75	1,29	189	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0	8,2	0	74,5	0	0	0,2	0,6	3,0	0	3,6	0	14	2011
КОЛБАСА П/К	20	3	6,4	0,5	71,4	0	0	0	0	5,6	3,6	37,0	0,4		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0	15,4	62,8	0	1,3	0	0,7	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:	477	11,33	22,93	63,26	505,73	0,15	2,59	0,25	2,75	179,64	55,87	221,65	3,79		
Обед															
ПОМИДОРЫ СВ.	50	0,6	0,1	1,9	12	0	12,6	0,1	0,2	7	10	13,1	0,5		2008
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	2,9	4,5	16,2	122,9	0,1	8,5	0,2	0,6	41,2	25,0	60,5	1,2	95	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,8	18,5	8	310,3	0,2	11,9	5,6	6,3	10,0	14,9	236,3	5,2	290	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,1	39,3	223,4	0,1	0	0	1,3	16,3	9,2	49,2	1,2	332	2004
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0	8,2	0	74,8	0	0	0,2	0,6	3,0	0	3,6	0	14	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,06	38,8	0	0,4	5,6	1,6	0,0	2,4		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20,8	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8		
Итого за прием пищи:	830	30	36,8	106,2	918,3	0,56	71,8	6,1	10,5	91,2	69,3	401,9	12,3		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		41,33	59,73	169,46	1424,03	0,71	74,39	6,35	13,25	270,84	125,17	623,55	16,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕН. МОЛОКОМ	50/15	3,5	4,55	10,53	99,43	0	0,3	0,1	2,2	132,1	18,1	165,0	0,9	19/5	2011
КАША МАННАЯ	200	5,93	7,99	26,71	202,55	0,08	1,29	0,05	0,65	136,75	19,35	113,53	1,29	189	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0	8,2	0	74,5	0	0	0,2	0,6	3,0	0	3,6	0	14	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ЯБЛОК	200	0,1	0	32,6	131,6	0	0,2	0	0	13,2	4,1	6,3	0,3		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:	515	12,53	20,94	89,34	599,98	0,18	1,79	0,35	4,25	293,35	53,45	318,63	3,19		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	100	1,1	5,1	4,4	70,3	0	19,8	0,1	2,4	16,2	17,0	30,3	0,9	22	2008
РАССОЛЬНИК «Ленинградский»	250	2,3	7,1	6,2	95,2	0	2,4	192,6	2,5	33,8	15,4	44,3	0,8	129/3	1994
ГРУДКИ КУРИНЫЕ ПО-СТРОГОНОВСКИ	100/50	31,6	18,5	7,06	304,6	0	0	0	3,8	14,9	0,9	3,3	0,1	ТТК	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,44	7,56	39,36	243,6	0,02	0	0,06	0,36	3,6	22,8	73,2	0,72	325	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	348	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20,8	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8		
Итого за прием пищи:	920	42,64	38,66	97,22	890	0,12	22,2	192,76	10,16	85,2	66,5	190,3	4,32		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55,17	59,6	186,56	1489,98	0,3	23,99	193,11	14,41	378,55	119,95	508,93	7,51		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ	200	4,56	7,13	25,83	195,13	0,04	1,03	0,05	0,35	108,04	25,67	116,75	1,29	363	1998	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0	8,2	0	74,5	0	0	0,2	0,6	3,0	0	3,6	0	14	2011	
СЫР	15	5,6	7,2	0	88,3	0	0,1	0,1	0,1	187	7	100	0,2	15	2011	
НАПИТОК ИЗ НАТУРАЛЬНОГО СОКА	200	0,3	0,1	22,8	102,5	0,4	0	0	0	9,7	3,2	3,2	0,6	ТТК		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:	465	13,46	22,83	68,13	552,33	0,54	1,13	0,35	1,85	316,04	47,77	253,75	2,79			
Обед																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,5	6,0	14,5	256,3	0,1	0	0	0,6	16,1	29,1	192,9	3,1	272	2008	
КОТЛЕТА ИЛИ БИТОЧЕК РЫБНЫЕ	100	19,6	13,6	15	259,9	0,2	0,3	0	3,4	23,8	34,6	195,7	1,4	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	3,8	7,7	25,7	187,3	0,2	12,5	0,1	0,4	42,9	34,9	101,2	1,4	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20,8	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8			
Итого за прием пищи:	830	32,46	27,8	107,69	939,49	0,73	16,42	0,28	7,88	151,2	163,03	594,53	9,12			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45,92	50,63	175,82	1491,82	1,27	17,55	0,63	8,73	467,24	210,8	848,28	11,92			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	6,9	5,3	33,4	208,6	0,1	0,5	0	0,1	134	30,6	20,12	0,9	184	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0	8,2	0	74,5	0	0	0,2	0,6	3,0	0	3,6	0	14	2011	
СЫР	15	5,6	7,2	0	88,3	0	0,1	0,1	0,1	187	7	100	0,2	15	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:	465	17	22,2	75,3	570,3	0,22	1,6	0,31	1,6	393,3	56,5	198,92	2,8			
Обед																
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПАРИНКОВЫЕ	50	0,5	0,1	1,4	7,6	0	1	0	0,1	5,2	3,1	9,5	0,2			
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И	250	2,0	8,0	13,0	136,6	0	8,0	0,3	0,4	48,0	23,4	49,5	1,2	76	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100/50	14,00	14,1	8,5	222,6	0	1,6	0	2,6	17,9	23,5	131,17	2,2	861	1998	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	5,0	45,9	269,1	0,3	0	0	5,6	26,7	150,7	223,8	5,3	323	2008	
КОМПОТ ИЗ ГРУШ	200	0	0	15,0	59,9	0	0,2	0	0	9,4	2,2	0,4	0,1			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20,8	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:	910	32,8	27,8	124,1	886,6	0,5	10,8	0,3	10,6	123,6	223,4	483,77	11,5			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,8	50,0	199,4	1456,9	0,72	12,4	0,61	12,2	516,9	279,9	682,69	14,3			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	200	6,0	15,5	37,0	315,2	0,1	4,2	4,4	2,3	112,2	81,1	149,7	2,6	153	2011	
СМЕТАНА	30	0,75	5,4	0,9	57	0,03	0,3	19	0,4	86	8	0,6	0,2			
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,6	0	0	0	0	13,3	6,2	8,2	0,5	685	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:	510	15,05	25,7	72,9	587,7	0,26	4,5	23,5	3,7	241,8	112,2	265,7	5			
Обед																
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12	0	12,6	0,1	0,2	7	10	13,1	0,5		2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,9	4,5	16,2	122,9	0,1	8,5	0,2	0,6	41,2	25,0	60,5	1,2	95	2008	
КОТЛЕТА ИЛИ БИТОЧЕК ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	21,0	21,9	16,7	346,1	0,1	0,8	0,1	0,3	49,0	30,4	209,3	2,3	294		
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,1	39,3	223,4	0,1	0	0	1,3	16,3	9,2	49,2	1,2	332	2004	
СОК ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20,8	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8			
Итого за прием пищи:	820	35,2	32,2	114,7	889,3	0,42	25,9	0,4	3,7	135,6	91,2	385,3	9,8			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		50,25	57,9	187,6	1477,00	068	30,4	23,9	7,4	377,4	203,4	651	14,8			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	6,57	9,67	24,34	229,91	0,13	1,29	0,05	0,25	150,68	52,8	188,02	2,58	189	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0	8,2	0	74,5	0	0	0,2	0,6	3,0	0	3,6	0	14	2011	
СЫР	15	5,6	7,2	0	88,3	0	0,1	0,1	0,1	187	7	100	0,2	15	2011	
НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,06	38,8	0	0,4	5,6	1,6	0,0	2,4			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за прием пищи:	465	15,17	25,27	63,84	560,61	0,29	40,19	0,35	2,15	354,58	73,3	321,82	5,88			
Обед																
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	100	4,6	9,3	6,9	129,7	0	3,2	0	2,2	139,2	20,2	91,4	1,2	31	2011	
РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ» со сметаной	250/10	1,6	7,0	13,6	145,0	0,1	6,7	0,2	0,7	32,7	32,3	128,0	2,0	91	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	20,7	16,0	15,0	286,3	0,1	0	0	0,6	16,1	29,1	192,9	3,1	272	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,5	4,6	14,3	139,0	0,1	12,3	0,6	1,3	40,6	29,4	67,2	1,4	141	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	348	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20,8	98,9	0,1	0	0	1,1	8,1	8,6	39,2	1,8			
Итого за прием пищи:	900	32,6	37,3	90	876,3	0,4	22,2	0,8	5,9	245,3	121,4	518,7	9,5			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,77	62,57	153,84	1436,91	0,69	62,39	1,15	8,05	599,88	194,7	840,52	15,38			