



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Л.В. Емельянова

Приказ от 20.01.2025г. №13/ОД

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Для детей школьного возраста 11-18-лет
ГБОУ СО "Красноуфимская школа-интернат"**

Составлено в соответствии со сборником
Технологических нормативов, рецептур блюд и
Кулинарных изделий 5-е издание г.Пермь 2013г.

Заведующая производством О.В. Егорова

УТВЕРЖДАЮ

Емельянова Л.В.

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

СОГЛАСОВАНО

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **Дети 11-18 Интернат**

на 1-ая неделя/Понедельник

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
	1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	15	18	19	20						
		ЗАВТРАК																									
	250	Каша манная молочная жидкая	250	7,3	8,49	29,01	221	25	0,07	0,71		250,937	152,787	22,6375	136,812	5	0,4125										
	108	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,2	137,808	5	2,616										
	478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26		0,01										
	493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3		0,3										
		соль	3									0,234	9,568	0,572			0,0748										
		Всего в ЗАВТРАК		12,27	16,19	64,31	451	55	0,2	0,71		99,6115	97,6395	64,4395	79,8805		3,4132										
		ОБЕД																									
	135	Рассольник ленинградский со сметаной	300\10	2,08	3,77	15,72	105	10	0,07	6,7		482,05	16,63	22,94	55,94		0,82										
	369	Жаркое по-домашнему	220	22,03	20,84	18,97	352	20	0,16	10,45		1 083,03	25,26	45,91	252,49		3,74										
	109	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16			294	36,96	49,07	164,95		4,07										
	508	Икра кабачковая	100	2		8,54	123		0,02	7		315	41	15	37		0,7										
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26						0,3735	0,264				0,0392										
		соль	3									0,234	9,568	0,572			0,0748										
		Всего в ОБЕД		33,61	34,88	96,73	770	30	0,41	24,15		74,6875	129,682	133,492	510,38		9,4439										
		ПОЛДНИК																									
	503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122						1				0,1										
		Булочка тавдинская	100	6,7	5,8	64,5	337		0,16			132	21	32	86		2										
		Всего в ПОЛДНИК		8,1	5,8	93,5	459		0,16			132	22	32	86		2,1										
		УЖИН																									
	260	Каша "Дружба"	250	6,18	12,73	31,75	266	50	0,09	0,66		236,98	141,31	33,66	155		0,59										
	108	Хлеб пшеничный	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12			145,8	22,7	40,19	137,81		2,61										
	300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03			22	5	77		1											
	501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107		0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3		0,1										
		соль	3						0,02			0,234	9,568	0,572			0,0748										
	112	Яблоки	200	0,38	0,35	8,92	40			66		278	14,08	7,83	9,57		1,91										
		Всего в УЖИН		19,08	21,34	79,07	584		0,29	67,18		807,464	315,518	99,432	457,68		6,2847										
		ВТОРОЙ УЖИН																									

на 1-ая неделя/Вторник

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
268	ЗАВТРАК Каша рисовая молочная жидкая	250	8,77	9,3	41,39	284	40	0,19	0,66		291,09	146,04	51,48	201,43	1,28											
108	сыр голландский твердый	15	3,67	3,5		46	25	0,01	0,17			138,6		70,4688												
496	Хлеб пшеничный	60	4,79	0,84	20,2	108	0,12	0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61											
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52		197,27	107,4	17,17	95,4	0,49											
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в ЗАВТРАК		20,55	16,92	85,07	575	75	0,35	1,35		634,394	424,308	109,412	05,1087	4,4547											
131	ОБЕД Свекольник	300\10	2,94	6,34	20,32	150	40	0,08	8,99		628,7	49,47	34,16	78,75	1,7											
248	Каша гречневая вязкая на молоке	250	10,78	13,91	40,79	331	50	0,24	0,65		422,88	144,98	124,02	262,74	3,72											
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	10,3	10,7	8	170	70	0,05	1			23	15	110	1,6											
109	икра морковная	100	1,56	7,1	9,05	106	0,05	0,05	3,84		260,29	40,17	30,9	50,29	0,78											
	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190	0,16	0,16			294	36,96	49,07	164,95	4,07											
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3											
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в ОБЕД		33,82	39,32	138	1 041	160	0,6	18,48		854,104	328,148	265,722	688,73	14,9448											
12	ПОЛДНИК Напиток "Валитек"	200			19	80	120 000	0,3	20		1,68															
	Бананы	250	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91											
	Всего в ПОЛДНИК		0,38	0,35	27,92	120	120 000	0,32	86		1,68	278	14,08	7,83	9,57	1,91										
340	УЖИН Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	15,77	8,21	21,97	225	20	0,17	10,03		981,05	35,52	48,59	243,25	1,55											
300	горошек консервированный	30	0,87	0,05	1,77	11		0,02	1,2		29,7	5,28	5,48	16,18	0,18											
501	Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	57	60	0,02			56	19,36	4,18	66,82	0,87											
108	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	10	0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1											
	Хлеб пшеничный	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61											
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в УЖИН		28,84	15,97	62,09	508	90	0,36	11,75		359,234	198,288	111,192	542,36	5,3848											
493	ВТОРОЙ УЖИН Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3											
	печенье сахарное	100	7,5	11,8	23,6	230		0,07			110	29	20	90	2,1											
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		7,6	11,8	38,6	290		0,07			110,34	40	21	93	2,4											
	Вода питьвая	200																								
	Всего в Соль, специи за день																									

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	ЗАВТРАК																									
165	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,9	8,2	26,98	213	40	0,09	1,1	336,92	226,3	28,93	183,27	0,45												
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03			22	5	77	1												
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122					1			0,1												
108	Хлеб пшеничный соль	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18			218,7	34,05	60,285	206,715	3,915											
	Всего в ЗАВТРАК	3	21,59	14,06	86,58	560	140	0,3	1,1	555,854	292,918	94,787	466,985	5,5397	0,0748											
	ОБЕД																									
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300\10	2,41	7,22	10,49	117	10	0,06	14,78	397,48	46,61	22,67	54,63	0,84												
429	Картофельное пюре	300	5,65	10,05	35,89	257	20	0,17	8,16	1 500,17	63,21	48,68	143,94	1,75												
345	Котлеты или биточки рыбные	100	13,75	2,46	4,84	97	20	0,09	0,63	388,11	45,8	48,63	211,72	1,22												
109	Икра свекольная	100	1,7	7,1	10,36	112		0,03	5,34	326,29	30,93	20,46	42,46	1,24												
508	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16		294	36,96	49,07	164,95	4,07												
	Компот из смеси сухофруктов соль	200	0,06		16,26					0,3735	0,264			0,0392												
	Всего в ОБЕД	3	31,01	28,1	115,08	773	50	0,51	28,91	06,6575	233,342	190,082	617,7	9,234	0,0748											
	ПОЛДНИК																									
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	248	24	12	22	3												
	Плошка Посадская с маком	80	8,1	6,7	59,8	310																				
	Всего в ПОЛДНИК		8,9	6,7	82,4	404		0,02	4	248	24	12	22	3												
364	Азу	250	20,13	19,8	28,44	372	20	0,19	14,73	1 320,8	34,7583	53,9917	253,683	3,85												
493	Сыр голландский твердый	24	5,87	5,6		74	40	0,01	0,27		221,76		112,75													
108	Чай с сахаром	200	0,1		15	60				0,34	11	1	3	0,3												
	Хлеб пшеничный соль	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12		145,8	22,7	40,19	137,81	2,61												
	Всего в УЖИН	3	30,89	26,24	63,64	614	60	0,32	15	467,174	99,7863	95,7537	07,2433	6,8347	0,0748											
	ВТОРОЙ УЖИН																									
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	40	0,08	2,6		240	28	180	0,2												
553	Ватрушка с повидлом	60	3,55	3,07	43,16	214		0,08	0,24	38,7	14,85	16,13	43,61	1,1												
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		9,35	8,07	52,76	320	40	0,16	2,84	38,7	254,85	44,13	223,61	1,3												
	Соль, специи за день																									
	Вода питьвая	200																								
	Всего в Соль, специи за день																									

на 1-яя неделя/Среда

№ п.р.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	ЗАВТРАК																									
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	200	0,07	0,6			297	38	347	1											
481	Молоко стуженное	30	2,03	2,24	15,29	89		0,01	0,12		114	83,69	8,87	59,77	0,01											
495	Чай с молоком	200	1,33	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,41	6,25	39,44	0,1											
108	Хлеб пшеничный	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18			218,7	34,05	60,285	206,715	3,915											
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в ЗАВТРАК		34,55	30,11	85,25	757	210	0,27	0,98		406,384	477,718	113,977	652,925	5,0998											
	ОБЕД																									
144	Суп картофельный с бобовыми	300	6,43	4,83	23,86	165	20	0,22	8,52		692,1	46,97	45,01	122,17	2,23											
429	Картофельное пюре	200	3,77	6,7	23,93	171	10	0,11	5,44		1 000,11	42,14	32,45	95,96	1,17											
423	Капустя тушеная	150	2,38	3,2	9,78	77	10	0,02	21,25		275,74	54,46	18,33	41,7	0,81											
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	4,1	192	192	30	0,02	2,3		294	34	16	90	1											
109	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16			248	36,96	49,07	164,95	4,07											
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		0,234	9,568	0,572	22	3											
	соль	3													0,0748											
	Всего в ОБЕД		34,42	29,5	121,51	889	70	0,55	41,51		510,184	248,098	173,432	536,78	12,3548											
	ПОЛДНИК																									
	Напиток "Валитек"	200			19	80	120 000	0,3	20	1,68																
	Пряники	50	3,33	2,89	36,8	179																				
	Всего в ПОЛДНИК		3,33	2,89	55,8	259	120 000	0,3	20	1,68																
	УЖИН																									
255	Каша ячневая молочная вязкая	250	8,84	8,79	39,11	271	30	0,15	0,71		314,94	184,91	40,7	273,2	0,95											
301	Омлет натуральный	130	10,94	16,37	2,77	202	160	0,06	0,26		187,32	93,1	14,48	175,04	1,77											
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3											
108	Хлеб пшеничный	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61											
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в УЖИН		24,67	26	77,08	641	190	0,33	0,97		648,634	321,278	96,942	589,05	5,7047											
	ВТОРОЙ УЖИН																									
	Йогурт питьевой	200	9,4	2,64	15,47	123	10	0,04	0,48		300	218,24	26,1	165,3	0,17											
553	Шанежка с картофелем	60	6,3	6,2	33,2	214	50	0,1	4			45	18	83	0,9											
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		15,7	8,84	48,67	337	60	0,14	4,48		300	263,24	44,1	248,3	1,07											
	Вода питьевая	200																								
	Сушеная зелень																									
	Всего в Соль, специи за день																									

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	ЗАВТРАК																									
258	Каша пшеничная вязкая	250	10,9	16,08	46,4	374	100	0,24	1,7			172,5	69,25	262,25	1,825											
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01											
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3											
108	Хлеб пшеничный	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18			218,7	34,05	60,285	206,715	3,915											
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в ЗАВТРАК		18,26	24,2	91,79	658	130	0,42	1,7		221,574	228,698	131,137	474,225	6,1247											
	ОБЕД																									
128	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	300/10	2,77	6,23	25,31	168		0,08	30,21		522,23	53,18	32,76	75,23	1,73											
406	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	10	0,03	1,3			33	31	133	1,3											
109	Икра кабахчкова	50	1	4,5	4,27	62		0,01	3,5		157,5	20,5	7,5	18,5	0,35											
508	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16			294	36,96	49,07	164,95	4,07											
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		16,26						0,3735	0,264		0,0392												
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в ОБЕД		27,27	27,9	120,98	779	10	0,28	35,01		74,3375	153,472	120,902	391,68	7,564											
	ПОЛДНИК																									
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3											
	печенье сахарное	40	3	4,72	9,44	92		0,03			44	11,6	8	36	0,84											
	Всего в ПОЛДНИК		3,8	4,72	32,04	186		0,05	4		292	35,6	20	58	3,84											
	УЖИН																									
430	Картофельное пюре с морковью	300	5,4	13,5	25,5	246	90	0,24	7,8			81	87	174												
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,44	7,31	6,14	144	10	0,09	4,79		480,18	54,33	55,34	202,18	1,01											
108	Хлеб пшеничный	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61											
496	Сыр голландский твердый	24	5,87	5,6		74	40	0,01	0,27			221,76		112,75												
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52		197,27	107,4	17,17	95,4	0,49											
	соль	3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в УЖИН		32,82	30,53	75,32	709	150	0,49	13,38		823,484	496,758	200,272	722,14	4,1848											
	ВТОРОЙ УЖИН																									
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	40	0,08	2,6			240	28	180	0,2											
	пряники	45	3	2,6	33,12	161																				
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		8,8	7,6	42,72	267	40	0,08	2,6			240	28	180	0,2											
	Соль, специи за день																									
	Вода питьвая	200																								
	Всего в Соль, специи за день																									

	Иогурт питьевой	200	9,4	2,64	15,47	123	10	0,04	0,48	300	218,24	26,1	165,3	0,17		
	Вафли	50				260										
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		9,4	2,64	15,47	383	10	0,04	0,48	300	218,24	26,1	165,3	0,17		
59	чеснок	3	0,03		0,03				0,02	1,3	0,26	0,13	0,44	0,01		
	Сушеная зелень															
	Вода питьевая	200														
	Всего в Соль, специи за День		0,03		0,03				0,02	1,3	0,26	0,13	0,44	0,01		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
	ЗАВТРАК																					
302	Омлет с зеленым горошком	75	5	5,9	2,7	84	90	0,04	0,9			56	11	94	0,9							
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01							
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52		197,27	107,4	17,17	95,4	0,49							
108	Хлеб пшеничный соль	60	4,79	0,84	20,2	108		0,12			145,8	22,7	40,19	137,81	2,61							
	Всего в ЗАВТРАК	3	13,18	16,88	46,47	391	130	0,19	1,42		345,604	197,248	68,962	329,47	4,0847							
	ОБЕД																					
347	Фрикадельки рыбные для супов	50	9,73	0,75	1,01	50	10	0,06	0,93		284,9	26,31	31,39	139,69	0,57							
149	Суп картофельный с фрикадельками	300	2,63	3,07	19,83	117		0,12	10,58		739,2	19,47	30,07	73,2	1,13							
367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	120	20,34	20,13	4,84	282	20	0,07	1,91		456,89	15,55	26,75	197,29	2,92							
291	Макаронные изделия отварные	250	8,38	8,55	54,02	327	30	0,1			107,14	16	11,88	66,89	1,19							
109	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16			294	36,96	49,07	164,95	4,07							
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3							
	Всего в ОБЕД	3	49,32	33,77	139,54	1 060	60	0,53	17,42		130,364	147,858	161,732	664,02	12,9547							
	ПОЛДНИК																					
112	Яблоко	200	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91							
	Напиток "Валитек"	200			19	80	120 000	0,3	20	1,68												
	Всего в ПОЛДНИК		0,38	0,35	27,92	120	120 000	0,32	86	1,68	278	14,08	7,83	9,57	1,91							
	УЖИН																					
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,44	7,31	6,14	144	10	0,09	4,79		480,18	54,33	55,34	202,18	1,01							
173	Картофель отварной	300	5,7	12,3	38,1	286	100	0,3	41,7			33	60	159	2,4							
108	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,27	62		0,01	3,5		157,5	20,5	7,5	18,5	0,35							
493	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,5	114,84	2,18							
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3							
	Всего в УЖИН	3	24,24	24,81	80,35	642	110	0,5	49,99		759,754	147,318	157,912	497,52	6,3148							
	ВТОРОЙ УЖИН																					
	Йогурт питьевой	200	9,4	2,64	15,47	123	10	0,04	0,48		300	218,24	26,1	165,3	0,17							
550	Шанежка наливная	100	7,6	6,8	46,4	278	40	0,08				30	12	66	0,8							
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		17	9,44	61,87	401	50	0,12	0,48		300	248,24	38,1	231,3	0,97							
	Соль, специи за день																					
	Вода питьвая	200	0,03		0,03				0,02		1,3	0,26	0,13	0,44	0,01							
59	Чеснок	3	0,03		0,03				0,02		1,3	0,26	0,13	0,44	0,01							
	Всего в Соль, специи за день		0,03		0,03				0,02		1,3	0,26	0,13	0,44	0,01							

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	И	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20							
	ЗАВТРАК																									
268	Каша рисовая молочная жидкая	250	8,77	9,3	41,39	284	40	0,19	0,66		291,09	146,04	51,48	201,43	1,28											
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01											
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	10	0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1											
108	Хлеб пшеничный соль	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18			218,7	34,05	60,285	206,715	3,915											
		3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в ЗАВТРАК		18,66	20,24	89,68	615	80	0,4	1,18		658,774	297,098	124,547	488,705	5,3797											
	ОБЕД																									
169	Фрикадельки мясные для супов, бульонов	50	10,51	8,43	0,45	120	10	0,02	0,2		199,64	9,28	12,02	102,43	1,47											
149	Суп картофельныйс фрикадельками	300	2,63	3,07	19,83	117		0,12	10,58		739,2	19,47	30,07	73,2	1,13											
429	Картофельное пюре	250	4,71	8,38	29,91	214	16,67	0,14	6,8		1 250,14	52,675	40,5667	119,95	1,4583											
437	Супс молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,55	1,47	1,87	23	10	0,01	0,08		24,09	16,32	2,04	13,21	0,03											
21	Кнедли рыбные припущенные	100	13,79	1,87	4,33	89	20	0,09	0,73		405,45	64,5568	48,2415	215,707	1,0266											
109	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16			294	36,96	49,07	164,95	4,07											
508	Компот из смеси сухофруктов соль	200	0,06		16,26						0,3735	0,264			0,0392											
		3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в ОБЕД		39,69	24,48	109,89	753	56,67	0,54	18,39		13,1292	09,0938	82,5802	89,4478	9,2969											
	ПОЛДНИК																									
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3											
	Плюшка Пособская с маком	80	8,1	6,7	59,8	310																				
	Всего в ПОЛДНИК		8,9	6,7	82,4	404		0,02	4		248	24	12	22	3											
	УЖИН																									
165	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,9	8,2	26,98	213	40	0,09	1,1		336,92	226,3	28,93	183,27	0,45											
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03				22	5	77	1											
108	Хлеб пшеничный	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18			218,7	34,05	60,285	206,715	3,915											
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62	30				2,3	1,58	0,03	2,26	0,01											
495	Чай с молоком соль	200	1,33	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,41	6,25	39,44	0,1											
		3									0,234	9,568	0,572		0,0748											
	Всего в УЖИН		21,59	22,33	73,43	581	180	0,31	1,36		631,604	346,908	101,067	508,685	5,5497											
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60					0,34	11	1	3	0,3											
552	Шанежка наливная с яйцом	60	5,5	2,2	28,5	156	30	0,06				15	70	50	0,7											
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		5,6	2,2	43,5	216	30	0,06			0,34	26	71	53	1											
	Соль, специи за день																									
	Вода питьвая	200																								
	Сушеная зелень	200																								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
	ЗАВТРАК																					
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	200	0,07	0,6			297	38	347	1							
481	Молоко стуженное	30	2,03	2,24	15,29	89		0,01	0,12		114	83,69	8,87	59,77	0,01							
108	Хлеб пшеничный	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18			218,7	34,05	60,285	206,715	3,915							
478	Масло сливочное	10	0,07	6,86	0,09	62					2,3	1,58	0,03	2,26	0,01							
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107		0,03	0,52		146,45	105,86	12,18	78,3	0,1							
	СОЛЬ	3									0,234	9,568	0,572		0,0748							
	Всего в ЗАВТРАК		35,92	38,38	87,48	845	240	0,29	1,24		481,684	531,748	119,937	694,045	5,1097							
	ОБЕД																					
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,17	3,08	22,75	132		0,11	7,92		570,96	18,588	25,104	66,3	1,032							
430	Картофельное пюре с морковью	300	5,4	13,5	25,5	246		0,24	7,8			81	87	174								
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	10,5	7,5	6,5	132		0,07	0,6			26	13	66	0,8							
437	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	0,55	1,47	1,87	23		0,01	0,08		24,09	16,32	2,04	13,21	0,03							
109	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190		0,16			294	36,96	49,07	164,95	4,07							
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3							
	СОЛЬ	3									0,234	9,568	0,572		0,0748							
	Всего в ОБЕД		27,86	26,82	116,46	817	140	0,61	20,4		137,284	212,436	188,786	506,46	9,0068							
	ПОЛДНИК																					
	Напиток "Валитек"	200			19	80		0,3	20													
112	Яблока	200	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,91							
	Всего в ПОЛДНИК		0,38	0,35	27,92	120	120 000	0,32	86	1,68	278	14,08	7,83	9,57	1,91							
	УЖИН																					
174	Картофель отварной в молоке	300	8,84	11,54	52,84	350		0,29	21,83		1 666,26	120,910	66,48	216,42	2,29							
372	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125		0,04	12,4			34	21	103	1,5							
108	Хлеб пшеничный	90	7,19	1,26	30,3	162		0,18			218,7	34,05	60,285	206,715	3,915							
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63		0,03				22	5	77	1							
503	Кисель из концентрата плодового или яблочного	200	1,4		29	122						1			0,1							
	СОЛЬ	3									0,234	9,568	0,572		0,0748							
	Всего в УЖИН		31,02	25,7	116,44	822	135	0,54	34,23		885,194	21,5281	153,337	603,135	8,8798							
	ВТОРОЙ УЖИН																					
	Йогурт питьевой	200	9,4	2,64	15,47	123		0,04	0,48		300	218,24	26,1	165,3	0,17							
553	Ватрушка с повидлом	120	7,1	6,14	86,32	428		0,16	0,48		77,4	29,7	32,26	87,22	2,2							
	Всего в ВТОРОЙ УЖИН		16,5	8,78	101,79	551	10	0,2	0,96		377,4	247,94	58,36	252,52	2,37							
	СОЛЬ, СПЕЦИИ ЗА ДЕНЬ																					
	Вода питьевая	200																				
	Всего в Соль, специи за день																					

