

«Согласовано»

*И.И.*Руководитель

Управления

Ростпотребнадзора

по Ростовской области

01.02.2017

Е.В. Ковалев

*(Копия А.В.)*

«Утверждаю»

Директор санаторной

школы-интерната №28

г. Ростова-на-Дону

Т. Л. Воронько

Примерное 10-дневное меню  
ГКОУ РО «Ростовской санаторной  
школы-интерната №28»  
на осенне-зимний сезон.

День первый ( понедельник)

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне - зимний

№ Рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калл	Витамины(мг)							Минерал. вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
345	Омлет с жареным картофелем(запеченный)	140	12.32	19.04	10.5	264.6	0.084	0	0.28	0.62	67.2	210	25	2.04					
	Икра из кабачков с то	60	0.7	4.2	4.4	58	0.02	0	0	2.1	41	37	15	0.7					
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1.88	1.63	28	132.6	0.02	0	12	0	34	50	7	0.05					
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.4	71.4	0.12	0	0	0.6	16.5	0	0	2.1					
	<b>2 завтрак</b>					526.6													
698	Кефир 2.5%	200	5.8	5.0	8.0	106	0.08	0	40	0	240	180	28	0.2					
	Печенье сахарное	25	1.8	6.6	15.7	129.7	0.02	0	0	1.1	7.3	22.5	5	0.5					
	<b>Обед</b>					235.7													
	Соленые огурцы	60	0.48	0	1.0	6.6	0.03	0	0	0.1	23	42	14	0.6					
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4.2	10.5	85	0.05	0	0	0.8	58	20	30	1.3					
439	Печень. в соусе	80	21.5	16.2	0	203	0.31	0		1.5	18	42	22	9.2					
520	Пюре картофельное	180	3.8	8.0	26	227	0.2	0	6	0.2	54	12	20	1.4					
639	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.02	60	0	0.2	20	12	10	0.4					
	Хлеб бородинский	70	4.8	0.9	28.6	145.6	0.06	0	0	0.6	10	32	7	0.6					
	<b>Полдник</b>					792.2													
	Фрукты по сезону	145	0.58	0.58	14.21	68.15	0.06	0	25	0	24	36	15	0.6					
741	Ватрушка с творогом	75	9.1	4.05	34.08	207.33	0.02	0	0	1.3	34	50	7	0.05					
	<b>Ужин</b>					275.5													
	Ужин																		
487	Птица отварная (бройлер-цыпгл)	100	15.7	8.9	0.4	144	0.04	0	2	0.3	39	143	20	1.8					
206	Зеленый горошек с то	80	3.6	0.1	9.8	55	0.11	0	0	0.2	20	62	21	0.7					
297	Каша пшеничная с сл масл	150/5	4.1	5.5	22.4	160.6	0.06	0	23	0.9	49	84	12	0.6					
707	Сок фруктовый(яблочный)	200	1.0	0.2	20.2	88	0.02	0	0	0	14	14	8	2.8					
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121	0.06	0	0	0.6	10	32	7	0.6					
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		95.8	85.8	304	2400	2.024	60	118.3	10.82	1018.5	1256.5	280	24.54					





День третий (среда)

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>1 завтрак</b>													
89	Сельдь с луком, раст масл	90	6,2	6	3,4	86	0,04	0	20	2,4	49	144	23	1,4
216	Картофель тушеный	150	2,4	7,2	22,7	136	0,28	0	0	5,8	30	142	54	2,0
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02
97	Сыр российский (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2	0,012	0	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3
686	Чай с лимоном, сах	200/7/15	0,2	0	13,6	56,9	0	0	0	0	0	4	3	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	119	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1
			19,6	30,7	64,2	582								
	<b>2 завтрак</b>													
707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6
	Фрукты по сезону	150	1,35	0,30	12,15	54,0	0,06	0	0,01	0	70	22	14	0,8
	Сушка ванильная	20	1,74	1,12	14,32	75,4	0,03	0	0	0	3,8	15,2	2,8	0,26
			4,1	1,42	47,67	217,4								
	<b>Обед</b>													
	Соленые огурцы	60	0,48	0	1,0	6,6	0,02	0	0,02	0,08	18,4	19,2	11,2	0,48
114	Борщ с картофелем	200	2,2	5,4	8	84	0,08	0	0	0,8	50	195	43	0,8
462	Тефтели (говядина)	90	9,6	8,5	8,5	151	0,04	0	0	0,7	22	107	19	0,8
332	Отварные макароны с слив мас	150	5,1	9	34	244	0,08	0	0	1,0	14	48	12	1,2
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	60	0	0,2	20	12	10	0,4
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,27	0	0	2,1	353	74	71	5,9
			22,8	23,8	111,5	756								
	<b>Подливка</b>													
698	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	106	0,08	0	40	0	240	180	28	0,2
775	Булочка российская	60	4,3	5,1	36,4	209	0,02	0	0	0	34	50	7	0,05
			10,1	10,1	44,4	315								
	<b>Ужин</b>													
489	Рагу из птицы	200	9,2	13	24,6	219	0,12	0	17,5	1,6	31	136	35	1,6
337	Йогурт вареное	1 шт	5,1	4,6	0,45	63	0,03	0	208	0,41	20	68,8	4	0,48
693	Какао с молоком, сах	200/20	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0	0,04	0	172	178	24	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	40,6	118	0,06	0	0	0,6	10	32	7	0,6
			23	23	98,15	590								
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		79,6	89	366	2460,4	1,56	60	285,7	17,1	1449	1593	386,5	23,9



День: четвертый (четверг)  
Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Реп.	Прием пищи Наименование блюда 1 завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорий нось	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
536	Свекла тушеная	100	1.8	3.8	10.9	85	0.03	0	0	1.0	39	59	18	0.6		
373	Рыба припущенная в молоке	100	13.8	7.8	3.1	146.6	0.09	0	10	2.7	34	168	25	0.7		
96	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.06	0.1	1.2	1.9	0.04	0.02		
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1.88	1.63	28	132.56	0.02	0	12	0	34	50	7	0.05		
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.4	119	0.12	0	0	0.6	16.5	0	0	2.1		
	2 завтрак		21.3	21.9	66.5	558										
697	Молоко кипяченое	200	5.6	5	9.4	104	0.08	0	0.02	0.2	240	180	28	0.13		
	Печенье сахарное	25	1.8	6.6	15.7	129.7	0.02	0	0	1.1	7.3	22.5	5	0.5		
	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	0.06	0	0.01	0	70	22	14	0.8		
	Обед		7.8	12	35	281										
	Икра из кабачков с то	60	0.7	4.2	4.4	58	0.02	0	0	1.3	42.9	27.6	14.3	0.6		
139	Суп картофельный с фасолью	200	3.6	5	13.8	92	0.15	0	0	1.0	82	328	48	2.2		
451	Шницель (говядина)	80	12.7	6.3	12.8	209	0.07	0	20	0.6	44	150	29	1.2		
520	Пюре картофельное	150	3.1	1.2	22	189	0.2	0	6	0.2	54	112	40	1.4		
639	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.02	60	0	0.2	20	12	10	0.4		
	Хлеб бородинский	70	4.8	0.9	28.6	145.6	0.27	0	0	2.1	35.3	74	71	5.9		
	Подливк		25.5	17.6	113	818										
358	Сырники из творога со сметано-масляным соусом	150	5.9	4.3	22.3	132	0.12	0	15	1.5	198	297	45	0.9		
604	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	0.06	0	0.04	0	172	178	24	1		
	Ужин		10.8	9.3	54.8	322										
45	Салат из квашенной капусты .	60	1	3.7	6	63	0.02	0	0	1.3	42.9	27.6	14.3	0.6		
493	Индейка тушеная в соусе	100	11.8	9.1	4.5	146	0.07	0	70	1.2	44	178	22	1.9		
297	Каша гречневая	150	6.5	3.3	36	190	0.16	0	0	3.2	44	198	48	3.4		
707	Сок фруктовый	200	1	0	21.2	88	0.02	0	0	0	14	14	8	0.6		
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.4	119	0.12	0	0	0.6	16.5	0	0	2.1		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		24	16.5	92	606	1.88	60	133	19	1239	2098	476	23		
			89	77	361	2585										





День шестой (понедельник)  
Сезон: осень - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рел.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>1 завтрак</b>																		
311	Каша молочная манная	200	4,4	5,8	16,4	200	0,06	0	0	2,2	24	36	10	0,4					
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02					
337	Йогурт вареное	1 шт	5,1	4,6	0,45	63	0,03	0	208	0,41	20	68,8	4	0,48					
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1,88	1,63	28	132,56	0,02	0	12	0	34	50	7	0,05					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1					
	<b>2 завтрак</b>																		
686	Чай с лимоном	200	1,4	1,8	21,4	109	0,02	0,4	0	0	34	50	7	0,05					
9	Бутерброд с икрой кетовой и сл мас	48(30/15/3)	7,2	4	14,7	134	0,02	0	2,5	3,5	7,3	22,5	5	0,5					
	Фрукты по сезону(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	<b>Обед</b>																		
	Обед		9,2	6,4	50,8	313													
	Икра из кабачков с то	60	0,7	4,2	4,4	58	0,02	0	0	2,1	41	37	15	0,7					
114	Борщ с картофелем на кур/б	200	2,2	2,2	8	84	0,08	0	0	0,8	50	195	43	0,8					
492	Плов из птицы (Бройлер -пышленок)	150	12,2	11,8	20,2	268	0,04	0	20	0,3	39	143	20	1,8					
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	60	0	0,2	20	12	10	0,4					
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,27	0	0	2,1	35,3	74	71	5,9					
	<b>Подливка</b>					680													
	Подливка		20,5	19,1	92,6	680													
	Пирожки печеные с повидлом	100	11,0	9,1	38	285	0,3	0	0,03	2,5	28	125	18	0,5					
698	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	106	0,08	0	40	0	240	180	28	0,2					
	<b>Ужин</b>					391													
	Ужин		16,8	14,1	46	391													
71	Винегрет овощной	60	0,8	6	4	74	0,07	0	0,9	4,6	21	48	20	0,8					
451	Котлеты из говядины	80	12,8	8,6	10,5	206	0,07	0	20	0,6	44	150	29	1,2					
520	Пюре картофельное	150	3,2	6,7	22	189	0,2	0	6	0,2	54	12	20	1,4					
707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1					
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		20,1	21,5	72	628	1,77	60	298	21,9	1179	1514	356	26,6					

День седьмой (вторник)  
Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорий ность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)*							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>1 завтрак</b>																		
206	Зеленый горошек с то	50	2,2	0,1	6,1	34,4	0,11	0	0	0,2	20	62	21	0,7					
377	Рыба жареная (треска)	80	15,6	5,4	3,4	128	0,09	0	10	2,7	34	168	25	0,7					
205	Картофель в молоке	150	3,3	5,2	19,6	144	0,2	0	6	0,2	54	112	40	1,4					
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1,88	1,63	28	132,56	0,02	0	12	0	34	50	7	0,05					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1					
			26,8	12,7	81,5	510													
	<b>2 завтрак</b>																		
698	Ряженка	200	5,6	5,0	8,4	108	0,04	0	0,04	0	240	180	28	0,2					
	Печенье сахарное	25	1,8	6,6	15,7	129,7	0,02	0	0	1,1	7,3	22,5	5	0,5					
	Фрукты по сезону(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	0	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
			7,8	12	34	285													
	<b>Обед</b>																		
	Соленые огурцы	60	0,48	0	1,0	6,6	0,02	0	0	1,3	42,9	27,6	14,3	0,6					
139	Суп гороховый	200	3,4	4,6	7,5	92	0,154	0	0	1,0	82	328	48	2,2					
424	Полжарка (говядина)	80	20,3	10,7	3,6	192	0,11	0	0	0,8	31	261	32	3,0					
332	Отварные макароны с слив мас	150	5,2	9,2	34,1	244	0,08	0	0	1,0	14	48	12	1,2					
640	Кисель из клюквы	200	0,6	0	31,4	126	0,02	60	0	0,2	20	12	10	0,4					
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,27	0	0	2,1	70,5	235	71	2,1					
			34,4	25,4	109	806													
	<b>Полдник</b>																		
362	Пудинг из творога со сметано-	150/30	26,4	14,0	27,6	311	0,1	0	40	0,6	148	286	36	1,2					
604	Масляным соусом																		
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	0	0,02	0,18	240	180	28	0,13					
			32,3	20,8	37,5	434													
	<b>Ужин</b>																		
412	Сосиски отварные(говяжья)	100	10,4	20,1	0,8	226	0,03	0	0	0,5	25	139	15	1,8					
214	Капуста тушеная	150	3,7	6,2	16	141	0,06	0	0,1	2	116	80	40	1,6					
707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1					
			17,4	26,5	52,4	526,4													
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		118,7	97	314	2561	1,89	60	276	15,9	1258	2291	460	28,8					



Рец.	Применение пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины(мг)							Минерал. вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>1 завтрак</b>																		
45	Салат из квашенной капусты	60	1	3,7	6	63	0,02	0	0	0	1,3	42,9	27,6	14,3	0,6				
437	Гуляш из говядины	80	11	5,2	3,2	106	0,12	0,9	0	0,6	17	146	22	1,6					
297	Каша гречневая	150	6,5	3,3	36	190	0,16	0	0	3,2	44	198	48	3,4					
96	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02					
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1,88	1,63	28	132,56	0,02	0	12	0	34	50	7	0,05					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1					
			22,7	22,3	87,7	638													
	<b>2 завтрак</b>																		
707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6					
	Фрукты по сезону	150	1,35	0,30	12,15	54,0	0,06	0	0,01	0	70	22	14	0,8					
	Сушка ванильная	20	1,74	1,12	14,32	75,4	0,03	0	0	0	3,8	15,2	2,8	0,26					
			4,1	1,4	47,7	217,4													
	<b>Обед</b>																		
78	Икра свекольная	60	1,4	5	7	65	0,03	6,6	0	5,0	39	59	18	6,6					
124	Щи из св. капусты с картофелем	200	4,4	4,2	8,2	92	0,15	1,0	0	1,0	82	328	48	2,2					
391	Шницель рыбный натуральный	80	13,9	9,4	1,4	150	0,1	0	0,1	1,9	36	114	32	1,2					
518	Картофель отварной с слив. мас	150	3	6,2	24,3	166,5	0,2	0	0	0,2	24	109	44,03	1,61					
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	60/70	0	0,2	20	12	10	0,4					
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,27	0	0	2,1	70,5	23,5	71	2,1					
			28,1	25,7	101	743													
	<b>Подливка</b>																		
698	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	0,08	0	40	0	240	180	28	0,2					
	Вафли	25	4,0	0,25	17,50	84,0	0	0	0	0	0	0	0	0					
			9,8	5,2	25,5	190													
	<b>Ужин</b>																		
	Соленые огурцы	60	0,48	0	1,0	6,6	0,02	0	0	1,3	42,9	27,6	14,3	0,6					
489	Рагу из птицы	180	10,8	19,7	44	209	0,12	8,1	17,5	1,6	31	136	35	1,6					
693	Какао с молоком,сах	200/100/20	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0	0,04	0	172	178	24	1					
97	Сыр российский (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2	0,012	0	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1					
			25	34	91	587													
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		90	89	353	2375	1,65	82,6	179,5	20,5	1306	1815	552	32,9					

День девятый (четверг)

Сезон: осень - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорий ность	Витамины(мг)						Минерал. вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
89	1 завтрак Сельдь с луком, раст.масл	90	6,2	6	3,4	86	0,04	0	20	2,4	49	144	23	1,4				
522	Картофель жареный (в жар шк)	150	4,2	20	16,2	268	0,7	0	0	1,8	57	98	41	1,2				
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1,88	1,63	28	132,56	0,02	0	12	0	34	50	7	0,05				
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1				
			14,6	27,8	62	558												
	2 завтрак	200	5,8	5,0	8,0	106	0,08	0	0,04	0	244	192	30	0,2				
698	Йогурт	25	1,8	6,6	15,7	129,7	0,02	0	0	1,1	7,3	22,5	5	0,5				
	Печенье сахарное	25	7,6	11,6	23,7	235,7												
	Обед	60	0,07	7,7	1,44	62	0,05	0	30	0,5	45	33	17	0,8				
17	Салат из сол.огурцов	60	1,4	4,2	13,2	97	0,05	0	0	0,8	58	200	30	1,3				
138	Суп картофельный с рисом	200	12,7	11,5	12,8	209	0,07	0	20	0,6	44	150	29	1,2				
451	Биточки из говядины	80	4,5	6,2	25	178	0,16	0	0	3,2	44	198	48	3,4				
297	Каша пшеничная	150	0,6	0	31,4	124	0,02	60	0	0,2	20	12	10	0,4				
639	Компот из сухофруктов	200	4,8	0,9	28,6	145,6	0,27	0	0	2,1	70,5	235	71	2,1				
	Хлеб бородинский	70	24,1	30,5	112,4	816												
	Подник	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6				
707	Сок фруктовый	100	10	5,7	36	240	0,06	0	25	0,8	24	36	15	0,6				
757.736	Пирожки печеные с картофелем	100	11	5,7	57,2	328												
	Ужин	150/30	12,8	9,1	11,6	183	0,08	0	30	1,4	170	275	35	0,8				
468	Запеканка из творога со стущ.молоком	1 шт	5,1	4,6	0,45	63	0,03	0	208	0,41	20	68,8	4	0,48				
337	Ййшо вареное	200/100/20	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0	0,04	0	172	178	24	1				
693	Какао с молоком, сах	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1				
	Хлеб пшеничный	30	25	19	59	507,4												
			82,3	94,6	314,3	2445	2,15	60	345	17,2	1194	1930	393	23,2				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ																	



День: осенне - зимний

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рес.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины(мг)					Минерал. вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>1 завтрак</b>																
45	Салат из квашенной капусты	60	1	3,7	6	63	0,02	0	0	1,3	42,9	27,6	14,3	0,6		
498	Котлета рубленая из индейки	80	13,1	5	8	131,2	0,07	0	70	1,2	44	178	22	1,9		
511	Рис отварной с сл мас	150	3,8	6,2	38,6	228	0,28	0	0,05	0,07	2,57	58,4	13,8	2,53		
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02		
692	Кофейный напиток с мол, сах	200/50/20	1,88	1,63	28	132,56	0,02	0	12	0	34	50	7	0,05		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1		
			22	25	95	701										
<b>2 завтрак</b>																
698	Раженка 4 %	200	5,6	5,0	8,4	108	0,04	0	0,04	0	240	180	28	0,2		
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	0	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Вафли	25	4,0	0,25	17,5	84	0	0	0	0	0	0	0	0		
			10	5,65	35,7	239										
<b>Обед</b>																
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	3,2	7,8	72	0,12	0	0	0,2	30	160	28	1,0		
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	17,5	9,7	8,4	195	0,11	0	10	0,3	37	187	29	0,8		
520	Пюре картофельное с сл мас	150	3,2	6,7	21,7	189	0,2	0	6	0,2	54	12	20	1,4		
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	60	0	0,2	20	12	10	0,4		
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,27	0	0	2,1	70,5	235	71	2,1		
			27,7	20,5	98	726										
<b>Подливка</b>																
707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6		
748,736	Пирожки печеные с мясом и луком	80	11,5	7,4	31	229	0,3	0	0,03	2,7	28	135	18	1,8		
			12,5	7,4	52,2	317										
<b>Ужин</b>																
161	Суп молочный с пшеном и сл мас	200	7	8,2	18,4	174,4	0,12	0	90	1,2	282	82	10	0,59		
337	Йогурт вареное	1 шт	5,1	4,6	0,45	63	0,03	0	208	0,41	20	68,8	4	0,48		
97	Сыр российский (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,012	0	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3		
693	Какао с молоком, сах	200/100/20	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0	0,04	0	172	178	24	1		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1		
			22,8	22,4	66	553,4										
			95	81	347	2536	1,65	60	470	13,2	1251	1824	464	30,3		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>																

№ рецепта	Пример имени Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины(мг)							Минерал. вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>1 завтрак</b>																			
345	Омлет с жареным картофелем(запеченный)	150	12,32	19,04	10,5	283	0,084	0	0,28	0,62	67,2	210	25	2,04						
	Икра из кабачков с то	100	1,2	7,0	7,4	97	0,02	0	0	2,1	41	37	15	0,7						
3	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,06	0	0	0,6	10	32	7	0,6						
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1,88	1,63	28	132,56	0,02	0	12	0	34	50	7	0,05						
	<b>2 завтрак</b>		23,48	39,94	60,88	633,6														
698	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	106	0,08	0	40	0	240	180	28	0,2						
	Печенье сахарное	25	1,8	6,6	15,7	129,7	0,02	0	0	1,1	7,3	22,5	5	0,5						
	<b>Обед</b>		7,6	11,6	23,7	235,7														
	Соленые огурцы	60	0,48	0	1,0	6,6	0,03	0	0	0,1	23	42	14	0,6						
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,05	0	0	0,8	58	20	30	1,3						
412	Язык отварной	100	26,9	20,3	0	291	0,31	0	1,5	18	42	22	22	9,2						
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29	227	0,2	0	6	0,2	54	12	20	1,4						
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	70	0	0,2	20	12	10	0,4						
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,06	0	0	0,6	10	32	7	0,6						
	<b>Полдник</b>		39,0	35,4	103	900														
	Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,06	0	25	0	24	36	15	0,6						
741	Ватрушка с творогом	75	9,1	4,05	34,08	207,33	0,02	0	0	1,3	34	50	7	0,05						
	<b>Ужин</b>		9,5	4,4	43,9	254														
487	Пицца отварная (бройлер-пылп)	100	15,7	8,9	0,4	144	0,04	0	2	0,3	39	143	20	1,8						
206	Зеленый горошек с то	80	3,6	0,1	9,8	55	0,11	0	0	0,2	20	62	21	0,7						
297	Каша пшеничная с сл. масл	180/7	5,4	7,38	29,9	214,2	0,06	0	23	0,9	49	84	12	0,6						
707	Сок фруктовый(яблочный)	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	2,8						
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,06	0	0	0,6	10	32	7	0,6						
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		109	17,08	219,8	622,2	2,024	70	118,3	10,82	1018	1256,5	280	24,54						



День второй (вторник)

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ Респ.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калор ий (кость)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	<b>1 завтрак</b>																
45	Салат из квашенной капусты	80	1.3	5	8	84	0.02	0	0	0	1.3	42.9	27.6	14.3	0.6		
444	Плов по-узбекски (говядина)	180	13	17	41	376	0.02	0	0	1.8	11.11	90	11	0.79			
692	Кофейный напиток с молоком, сах	200/50/20	1.88	1.63	28	132.56	0.02	0	12	0	34	50	7	0.05			
96	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.06	0.1	1.2	1.9	0.04	0.02			
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.4	71.4	0.12	0	0	0.6	16.5	0	0	2.1			
			18.5	32	91.5	739											
	<b>2 завтрак</b>																
698	Ряженка 4 %	200	5.6	5.0	8.4	108	0.04	0	0.04	0	240	180	28	0.2			
	Вафли	25	4.0	0.25	17.50	84.0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Фрукты по сезону	100	1.35	0.30	12.15	36.0	0.06	0	0.01	0	70	22	14	0.8			
			10.95	5.55	38.05	228.0											
	<b>Обед</b>																
140	Суп картофельный с макаронами	250	2.9	2.5	21	120	0.13	0	0	0.8	35	20	38	1.2			
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	21.1	11.7	10	234	0.11	0	10	0.3	37	187	29	0.8			
518	Картофель отварной с слив масл	180	3.6	7.4	29.2	200	0.2	0	0	0.2	24	109	44.03	1.61			
640	Кисель из клюквы	200	0.6	0	31.4	126	0.02	70	0	0.2	20	12	10	0.4			
	Хлеб бородинский	70	4.8	0.9	28.6	145.6	0.27	0	0	2.1	66	74	71	5.9			
			33	22.5	120.2	826											
	<b>Полдник</b>																
366	Запеканка из творога со слив.молоком	180/30	15.4	11	13.9	220	0.08	0	30	1.4	170	275	35	0.8			
697	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123	0.08	0	0.02	0.18	240	180	28	0.13			
			21.3	17.8	23.8	343											
	<b>Ужин</b>																
413	Колбаса отварная (говяжья)	100	12.8	22.2	1.5	257	0.06	0	0	0.4	23	209	21	3.5			
214	Капустга тушеная	200	5	9.2	21.4	188	0.04	0	0	1.2	72	50	25	1.0			
707	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	88	0	0	0	0	12	6	4	0.6			
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.4	119	0.12	0	0	0.6	16.5	0	0	2.1			
			22.6	32.0	67.5	652											
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		106	110	341	2788	1.69	70	77.1	11.2	1131.	1493.5	379.37	22.6			

День третий (среда)

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорий ность	Витамины(мг)						Минерал. вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	1 завтрак																		
89	Сельдь с луком, раст.масл	110	7,6	7,4	4,2	105	0,04	0	20	2,4	49	144	23	1,4					
216	Картофель тушеный	200	3,2	9,6	27,8	182	0,28	0	0	5,8	30	142	54	2,0					
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02					
97	Сыр российский (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2	0,012	0	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3					
686	Чай с лимоном, сах	200/7/15	0,2	0	13,6	56,9	0	0	0	0	0	0	4	3					
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,4	119	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1					
			21,8	34,5	70	647													
	2 завтрак																		
707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6					
	Фрукты по сезону	150	1,35	0,30	12,15	54,0	0,06	0	0,01	0	70	22	14	0,8					
	Сушка ванильная	20	1,74	1,12	14,32	75,4	0,03	0	0	0	3,8	15,2	2,8	0,26					
			4,1	1,42	47,67	217,4													
	Обед																		
	Соленые огурцы	80	0,64	0,1	1,4	8,8	0,02	0	0,02	0,08	18,4	19,2	11,2	0,48					
114	Борщ с картофелем	250	2,8	6,8	10,0	105	0,08	0	0	0,8	50	195	43	0,8					
462	Тфтели (говядина)	90	9,6	8,5	8,5	151	0,04	0	0	0,7	22	107	19	0,8					
332	Отварные макароны с сл мас	180	6,1	10,8	40,8	293	0,08	0	0	1,0	14	48	12	1,2					
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	70	0	0,2	20	12	10	0,4					
	Хлеб бородинский	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,27	0	0	2,1	353	74	71	5,9					
			24,5	27,1	120,7	847													
	Полдник																		
698	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	106	0,08	0	40	0	240	180	28	0,2					
775	Булочка российская	60	4,3	5,1	36,4	209	0,02	0	0	0	34	50	7	0,05					
			10,1	10,1	44,4	315													
	Ужин																		
489	Рагу из птицы	200	9,2	13	24,6	219	0,12	0	17,5	1,6	31	136	35	1,6					
337	Дипло вареное	1 шт	5,1	4,6	0,45	63	0,03	0	208	0,41	20	68,8	4	0,48					
693	Какао с молоком, сах	200/100/20	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0	0,04	0	172	178	24	1					
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	40,6	118	0,06	0	0	0,6	10	32	7	0,6					
			23	23	98,15	590													
			83,5	96	381	2616	1,56	70	285,7	17,1	1449	1593	386,5	23,9					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ																		



День четвертый (четверг)

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ Рел.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	1 завтрак	100	1,8	3,8	10,9	85	0,03	0	0	0	1,0	39	59	18	0,6				
536	Свекла тушеная	150	20,8	11,6	4,7	220	0,09	0	10	2,7	34	168	25	0,7					
373	Рыба припущенная в молоке	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02					
96	Масло сливочное (порциями)	200/50/20	1,88	1,63	28	132,56	0,02	0	12	0	34	50	7	0,05					
692	Кофейный напиток с мол. сах	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1					
	Хлеб пшеничный		28,3	25,7	68,1	631													
	2 завтрак	200	5,6	5	9,4	104	0,08	0	0,02	0,2	240	180	28	0,13					
697	Молоко кипяченое	25	1,8	6,6	15,7	129,7	0,02	0	0	1,1	7,3	22,5	5	0,5					
	Печенье сахарное	100	0,4	0,4	9,8	47	0,06	0	0,01	0	70	22	14	0,8					
	Фрукты по сезону		7,8	12	34,9	281													
	Обел	80	1	5,6	5,9	77	0,02	0	0	1,3	42,9	27,6	14,3	0,6					
	Кабачковая икра с то	250	4,5	6,2	17,3	115	0,15	0	0	1,0	82,5	328	48	2,2					
139	Суп картофельный с фасолью	100	7,5	11,8	9,1	261	0,07	0	20	0,6	44	150	29	1,2					
451	Шницель (говядина)	200	4,2	1,6	29,4	110	0,2	0	6	0,2	54	112	40	1,4					
520	Пиоре картофелем	200	0,6	0	31,4	124	0,02	70	0	0,2	20	12	10	0,4					
639	Компот из сухофруктов	70	4,8	0,9	28,6	145,6	0,27	0	0	2,1	35,3	74	71	5,9					
	Хлеб бородинский		22,6	26,1	121,7	832													
	Подливка	180	7,1	5,1	26,7	158,6	0,12	0	15	1,5	198	297	45	0,9					
358	Сырники из творога со сметано-масляным соусом	200	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0	0,04	0	172	178	24	1					
604	Какао с молоком		12	10,1	59,2	348,6													
	Ужин	80	1,3	5	8	84	0,02	0	0	1,3	42,9	27,6	14,3	0,6					
45	Салат из квашенной капусты	100	11,8	9,1	4,5	146	0,07	0	70	1,2	44	178	22	1,9					
493	Индейка тушеная в соусе	180	7,8	4	43,2	228,4	0,16	0	0	3,2	44	198	48	3,4					
297	Каша гречневая	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6					
707	Сок фруктовый	50	3,8	0,4	24,4	119	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1					
	Хлеб пшеничный		25,7	18,5	101,3	665													
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		96	92	385	2690	1,88	70	133	19	1239	2098	476	23					

День, пятый (пятница)

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Сезон: осенне - зимний

№ Реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>1 завтрак</b>																		
390	Котлеты рыбные лютительские	100	12.6	8.8	15.0	196	0.09	0	0.01	2.7	64	172	32	1.2					
214	Капуста тушеная	180	4.5	7.5	19.3	169	0.06	0	0.1	2	116	80	40	1.6					
96	Масло (порциями)	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.06	0.1	1.2	1.9	0.04	0.02					
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1.88	1.63	28	132.56	0.02	0	12	0	34	50	7	0.05					
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.4	71.4	0.12	0	0	0.6	16.5	0	0	2.1					
			21.3	26.4	77	644													
	<b>2 завтрак</b>																		
698	Ряженка	200	5.6	5.0	8.4	108	0.04	0	0.04	0	240	180	28	0.2					
	Шоколад молочный	25	2.5	8.7	12.6	138	0.02	0	0	0.2	88	77	17	0.4					
	Фрукты по сезону(яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.04	0	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3					
			8.5	14.1	30.8	293													
	<b>Обед</b>																		
530	Морковь.тушеная в сметанном соусе	80	1.3	3	7.7	62	0.03	0	0	5.0	43	31	15	0.7					
132	Расоильник ленинградский	250	2.0	5.2	10.1	106	0.05	0	0	0.8	58	200	30	1.3					
456	Зразы рубленые с яйцом(говядина)	100	13.5	16.3	15.5	265	0.09	0	10	0.8	31	126	26	1.5					
518	Картофель отварной с слив мас	180	3.6	7.4	29.2	200	0.2	0	0	0.2	24	109	44.03	1.61					
639	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.02	70	0	0.2	20	12	10	0.4					
	Хлеб бородинский	50	3.4	0.6	20.4	104	0.27	0	0	2.1	35.3	74	71	5.9					
			24.4	32.5	114.3	858													
	<b>Подник</b>																		
738	Сосиска запечённая в тесте	100	8.1	24	20	296	0.02	0	25	0.2	14.5	130	23	0.3					
707	Сок фруктовый	200	1	0	21.2	88	0.02	0	0	0	14	14	8	0.6					
			9.1	24	41.2	384													
	<b>Ужин</b>																		
311	Каша молочная геркулесовая	200	5.2	8.2	31	218	0.18	0	0	2.4	46	168	58	2					
337	Дйпо вареное	1 шт	5.1	4.6	0.45	63	0.03	0	208	0.41	20	68.8	4	0.48					
693	Какао с молоком,сах	200/100/20	4.9	5.0	32.5	190	0.06	0	0.04	0	172	178	24	1					
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.4	119	0.12	0	0	0.6	16.5	0	0	2.1					
			19	18.2	88.3	590													
			82	115	352	2769	1.6	70	255	19.2	1095	1688	451	29					
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>																		





День сельской (вторник)  
Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ Рел.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>1 завтрак</b>																		
206	Зеленый горошек с то	80	3,6	0,1	9,8	55	0,11	0	0	0	0,2	20	62	21	0,7				
377	Рыба жареная (треска)	100	19,6	6,8	4,2	160	0,09	0	10	2,7	34	168	25	0,7					
205	Картофель в молоке	180	4	6,3	23,6	173	0,2	0	6	0,2	54	112	40	1,4					
96	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02					
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1,88	1,63	28	132,56	0,02	0	12	0	34	50	7	0,05					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1					
	<b>2 завтрак</b>																		
698	Ряженка	200	5,6	5,0	8,4	108	0,04	0	0,04	0	240	180	28	0,2					
	Печенье сахарное	25	1,8	6,6	15,7	129,7	0,02	0	0	1,1	7,3	22,5	5	0,5					
	Фрукты по сезону(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	0	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
			7,8	12	34	285													
	<b>Обед</b>																		
	Соленые огурцы	80	0,64	0,1	1,4	8,8	0,02	0	0	1,3	42,9	27,6	14,3	0,6					
139	Суп гороховый	250	4,3	5,8	9,4	115	0,154	0	0	1,0	82	328	48	2,2					
424	Поджарка (говядина)	100	25,4	13,4	4,5	240	0,11	0	0	0,8	31	261	32	3,0					
332	Отварные макароны с слив мас	180	6,2	11	41	293	0,08	0	0	1,0	14	48	12	1,2					
640	Кисель из клюквы	200	0,6	0	31,4	126	0,02	70	0	0,2	20	12	10	0,4					
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	20,4	104	0,27	0	0	2,1	70,5	235	71	2,1					
	<b>Подливк</b>																		
362 604	Пудинг из творога со сметано-масляным соусом	150/30	26,4	14,0	27,6	311	0,1	0	40	0,6	148	286	36	1,2					
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	0	0,02	0,18	240	180	28	0,13					
	<b>Ужин</b>																		
412	Сосиски отварные(говяжьи)	100	10,4	20,1	0,8	226	0,03	0	0	0,5	25	139	15	1,8					
214	Капуста тушеная	180	4,5	7,5	19,3	169,2	0,06	0	0,1	2	116	80	40	1,6					
707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1					
			18,2	27,8	55,7	555													
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		130	115	315	2828	1,89	70	276	15,9	1258	2291	460	28,8					



День восьмой (среда)  
Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорий ночь	Витамины(мг)							Минерал. вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	<b>1 завтрак</b>																			
45	Салат из квашенной капусты	80	1.3	5	8	84	0.02	0	0	0	1.3	42.9	27.6	14.3	0.6					
437	Гуляш из говядины	100	13.9	6.5	4	132	0.12	0.9	0	0.6	17	146	22	1.6						
297	Каша гречневая	180	7.8	4	43.2	228.4	0.16	0	0	3.2	44	198	48	3.4						
96	Масло (порциями)	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.06	0.1	1.2	1.9	0.04	0.02						
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1.88	1.63	28	132.56	0.02	0	12	0	34	50	7	0.05						
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.4	71.4	0.12	0	0	0.6	16.5	0	0	2.1						
			26	20.6	90	723														
	<b>2 завтрак</b>																			
707	Сок фруктовый	200	1	0	21.2	88	0.02	0	0	0	14	14	8	0.6						
	Фрукты по сезону	150	1.35	0.30	12.15	54.0	0.06	0	0.01	0	70	22	14	0.8						
	Сушка ванильная	20	1.74	1.12	14.32	75.4	0.03	0	0	0	3.8	15.2	2.8	0.26						
			4.1	1.4	47.7	217.4														
	<b>Обед</b>																			
78	Икра свекольная	100	2.3	8.4	11.7	109	0.03	6.6	0	5.0	39	59	18	6.6						
124	Щи из св капусты с картофелем	250	5.5	5.2	10.3	115	0.15	1.0	0	1.0	82	328	48	2.2						
391	Шницель рыбный натуральный	100	17.4	11.8	1.8	188	0.1	0	0.1	1.9	36	114	32	1.2						
518	Картофель отварной с слив мас	180	3.6	7.4	29.2	200	0.2	0	0	0.2	24	109	44.03	1.61						
639	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.02	70	0	0.2	20	12	10	0.4						
	Хлеб бородинский	70	4.8	0.9	28.6	145.6	0.27	0	0	2.1	70.5	235	71	2.1						
			34.2	34	113	882														
	<b>Подливка</b>																			
698	Кефир	200	5.8	5.0	8.0	106	0.08	0	40	0	240	180	28	0.2						
	Вафли	25	4.0	0.25	17.50	84.0	0	0	0	0	0	0	0	0						
			9.8	5.2	25.5	190														
	<b>Ужин</b>																			
	Соленые огурцы	80	0.64	0.1	1.4	8.8	0.02	0	0	1.3	42.9	27.6	14.3	0.6						
489	Рагу из птицы	200	12	21.9	49	232	0.12	8.1	17.5	1.6	31	136	35	1.6						
693	Какао с молоком.сах	200/100/20	4.9	5.0	32.5	190	0.06	0	0.04	0	172	178	24	1						
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.4	119	0.12	0	0	0.6	16.5	0	0	2.1						
			21.3	27.4	107	550														
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		95	88.6	383	2562	1.65	70	179.5	20.5	1306	1815	552	32.9						

День девятый (четверг)  
Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорий ность	Витамины(мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	<b>1 завтрак</b>																			
89	Сельдь с луком, раст.масл	110	7,6	7,4	4,2	105	0,04	0	20	2,4	49	144	23	1,4						
522	Картофель жареный (в жар.шк)	180	5,0	23,9	19,4	322	0,7	0	0	1,8	57	98	41	1,2						
96	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,06	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02						
692	Кофейный напиток с мол.сах	200/50/20	1,88	1,63	28	132,56	0,02	0	12	0	34	50	7	0,05						
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1						
			18,9	44,3	78,3	705														
	<b>2 завтрак</b>																			
698	Йогурт питьевой	200	5,8	5,0	8	106	0,08	0	0,04	0	244	192	30	0,2						
	Печенье сахарное	25	1,8	6,6	15,7	129,7	0,02	0	0	1,1	7,3	22,5	5	0,5						
			7,6	11,6	23,7	235,7														
	<b>Обед</b>																			
17	Салат из соленых огурцов	80	0,1	10,3	1,9	83	0,05	0	30	0,5	45	33	17	0,8						
138	Суп картофельный с рисом	250	1,8	5,2	16,5	122	0,05	0	0	0,8	58	200	30	1,3						
451	Биточки из говядины	100	15,9	14,4	16	261	0,07	0	20	0,6	44	150	29	1,2						
297	Каша пшеничная	180	5,4	7,4	30	214	0,16	0	0	3,2	44	198	48	3,4						
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	70	0	0,2	20	12	10	0,4						
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,6	20,4	104	0,27	0	0	2,1	70,5	235	71	2,1						
			27,2	37,9	116,2	908														
	<b>Полдник</b>																			
707	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	0,02	0	0	0	14	14	8	0,6						
757/736	Пирожки печеные с картофелем	100	10	5,7	36	240	0,06	0	25	0,8	24	36	15	0,6						
			11	5,7	57,2	328														
	<b>Ужин</b>																			
468	Запеканка из творога со сгущ.молоком	180/30	15,4	11	13,9	220	0,08	0	30	1,4	170	275	35	0,8						
337	Йогурт вареное	1 шт	5,1	4,6	0,45	63	0,03	0	208	0,41	20	68,8	4	0,48						
693	Какао с молоком,сах	200/100/20	4,9	5,0	32,5	190	0,06	0	0,04	0	172	178	24	1						
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,4	71,4	0,12	0	0	0,6	16,5	0	0	2,1						
			27,7	20,8	61,2	544														
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		92	120	337	2721	2,15	70	345	17,2	1194	1930	393	23,2						



День десятый (пятница)

Сезон: Осенне - зимний

Возрастная категория: с 1 лет и старше

№ Реп.	Примечание Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витаминный(мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>1 завтрак</b>																		
45	Салат из квашенной капусты	80	1.3	5	8	84	0.02	0	0	1.3	42.9	27.6	14.3	0.6					
498	Котлета рубленая из индейки	100	16.4	6.3	10	164	0.07	0	70	1.2	44	178	22	1.9					
511	Рис отварной с сл мас	150	3.8	6.2	38.6	228	0.28	0	0.05	0.07	2.57	58.4	13.8	2.53					
96	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	8.25	0.08	74.8	0	0	0.06	0.1	1.2	1.9	0.04	0.02					
692	Кофейный напиток с мол. сах	200/50/20	1.88	1.63	28	132.56	0.02	0	12	0	34	50	7	0.05					
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.4	71.4	0.12	0	0	0.6	16.5	0	0	2.1					
			25.7	27.6	99	755													
	<b>2 завтрак</b>																		
698	Раженка 4 %	200	5.6	5.0	8.4	108	0.04	0	0.04	0	240	180	28	0.2					
	Фрукты по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47	0.04	0	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3					
	Вафли	25	4.0	0.25	17.50	84.0	0	0	0	0	0	0	0	0					
			10	5.65	35.7	239													
	<b>Обед</b>																		
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2.0	4.0	9.8	90	0.12	0	0	0.2	30	160	28	1.0					
374	Рыба. тушеная в томате с овощами	180	21.1	11.7	10	234	0.11	0	10	0.3	37	187	29	0.8					
520	Пюре картофельное с сл мас	180	3.8	8.1	26.1	227	0.2	0	6	0.2	54	12	20	1.4					
639	Компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.02	70	0	0.2	20	12	10	0.4					
	Хлеб бородинский	50	3.4	0.6	20.4	104	0.27	0	0	2.1	70.5	235	71	2.1					
			31	24.4	98	779													
	<b>Полдник</b>																		
707	Сок фруктовый	200	1	0	21.2	88	0.02	0	0	0	14	14	8	0.6					
748.736	Пирожки печеные с мясом и луком	100	14.4	9.2	38.7	286	0.3	0	0.03	2.7	28	135	18	1.8					
			15.4	9.2	60	374													
	<b>Ужин</b>																		
161	Суп молочный с пшеном и сл мас	250	8.7	10.3	23	218	0.12	0	90	1.2	282	82	10	0.59					
337	Дйцо вареное	1 шт	5.1	4.6	0.45	63	0.03	0	208	0.41	20	68.8	4	0.48					
97	Сыр российский (порциями)	30	6.96	8.85	0	109.2	0.012	0	0.08	0.15	264	150	10.5	0.3					
693	Какао с молоком ,сах	200/100/20	4.9	5.0	32.5	190	0.06	0	0.04	0	172	178	24	1					
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.4	71.4	0.12	0	0	0.6	16.5	0	0	2.1					
			28	29	70	652													
			110	96	363	2799	1.65	64.4	470	13.2	1251	1824	464	30.3					
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>																		

#### ГРАФИК ПРИЕМА ПИЩИ:

1 ЗАВТРАК: 7-30 - 8-00

2 ЗАВТРАК: 10-50 – 11-20

ОБЕД: 14-00 – 14-30

ПОЛДНИК: 16-00 – 16-30

УЖИН: 18-30 – 19-00

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. И. М. Скурихин, В. А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания Москва Делта принт 2007
2. В. Т. Лапшина Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах «Хлебпродинформ» 2004
3. Л. С. Коровка, И. И. Доброседова Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2001



В журнале пронумеровано,  
проиндексировано и скреплено  
печатью \_\_\_\_\_ листа  
Директор школы



Воронько Т.Л.