Согласовано:
И.О начальника ТОУ
Роспотребнадзора
По Ставропольскому краю
В Благодарненском районе
А.Н. Нестеров

Утверждаю:
Директор муниципального
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная
школа №12»
А.В. Акрянов

Примерное
10-дневное меню
для организации горячего питания
в пришкольном летнем оздоровительном лагере
2022 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
						ДЕНЬ 1										
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011
	Сыр Российский (порциями)	1/15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011
	Яблоко	1 шт/200	1,56	0,0	40,2	170,4	60	22,6	20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,17	371	2011
	Булочка "Гребешок"	80	6,20	9,0	47,2	295,0	12,6	16,5	89	2	0,16	0,06	1,6	0	417	2005
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	87	2	0,16	0,06	1,6	0	1	2011
	Итого	**800**	**14,62**	**12,22**	**113,91**	**627,00**	**222,03**	**49,25**	**190,30**	**3,28**	**0,19**	**0,14**	**1,87**	**55,22**		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0,79	0,05	0,04	0,75	15.8	67	2011
	Котлета из филе минтая свежемороженного	1/100	12,68	5,7	16,5	168,0	61,9	31,99	174,5	1,06	0,09	0,09	1,81	0,39	234	2013
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,3	0,0	1,45	6,9	18,7	11,4	34,28	0	0	0	0,17	8,14	71	2005
	Сок фруктовый (Яблочный)	1/200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого	**870**	**25,26**	**17,19**	**67,66**	**669,04**	**202,78**	**132,29**	**463,82**	**8,14**	**1,86**	**0,33**	**5,54**	**50,26**		
	Всего за день		**39,88**	**29,41**	**181,57**	**1296,04**	**424,81**	**181,54**	**654,12**	**11,4**	**2,054**	**0,474**	**7,41**	**105**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту-ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
						ДЕНЬ 2										
Завтрак	Омлет натуральный	1/150	5,54	16,97	1,97	182,3	47,1	7,8	103,95	1,16	0,04	0,23	0,11	0,11	215	2011
	Икра кабачковая	100	0,6	3,3	4,1	4,9	12,67	9,17	1,59	0,42	1,66	0,014	0,014	3,86	53	2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011
	Вафли десертные	50	3,88	5,6	29,5	184,4	7,8	9,5	54	1,7	0,16	0,06	1,6	0		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	итого	**550**	**20,2**	**38,9**	**82,8**	**634,1**	**91,9**	**45,2**	**207,0**	**4,6**	**1,9**	**0,3**	**2,6**	**6,8**		
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
	Плов из цыпленка-бройлера	100/300	46,50	56,67	51,33	622,58	7,6	248,33	0,17	1,08	1,83	0	0	0	265	2011
	Икра морковная	1/60	1,60	4,0	8,0	72,0	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,011	1,71	75	2011
	Кисель из сока фруктового	200	0,09	0,0	20,15	105,2	10,76	2,4	6,4	0,15	0	0	0,03	1,83	378	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	итого	**890**	**59,62**	**67,07**	**127,99**	**1102,38**	**104,14**	**327,51**	**219,29**	**6,01**	**2,16**	**0,13**	**1,96**	**8,19**		
	Всего за день		**79,8**	**106,0**	**210,7**	**1736,4**	**196,0**	**372,7**	**426,3**	**10,6**	**4,1**	**0,5**	**4,5**	**15,0**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту-ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
						день3										
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011
	Какао с молоком	1/200	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	27,10	148,00	14,2	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8		421	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	итого	**555**	**12,96**	**10,80**	**77,36**	**459,60**	**144,63**	**37,75**	**154,30**	**1,96**	**0,12**	**0,18**	**0,98**	**1,45**		
Обед	Борщ картофельный с фасолью и сметаной	250/8	3,68	5,30	5,83	122,9	52,25	35,88	101,66	1,78	0,09	0,04	0,73	6,94	63	2011
	Тефтели из говядины в сметанном соусе с луком	100/80	13,50	23,50	20,50	348,30	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608	
	Каша пшеничная вязкая	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41.05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313	2011
	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,0	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005
	Компот из (вишни,яблок,абрикосов,)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,2	10,5	14,4	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	Итого	**950**	**31,60**	**35,15**	**81,27**	**1027,78**	**194,68**	**155,17**	**580,49**	**10,34**	**0,43**	**0,36**	**5,73**	**19,64**		
	ВСЕГО за день		**44,56**	**45,95**	**158,63**	**1487,38**	**339,31**	**192,92**	**734,79**	**12,30**	**0,55**	**0,54**	**6,71**	**21,09**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
	ДЕНЬ 4															
Завтрак	Пудинг из творога запеченый со сгущенным молоком	200/30	35,08	24,10	21,42	494,00	294,3	44,4	465	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	237	2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	итого	**500**	**39,0**	**24,6**	**45,6**	**610,6**	**305,8**	**60,9**	**508,5**	**2,4**	**0,1**	**0,2**	**1,4**	**0,7**		
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	1/250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70.78	1,09	0,11	0.08	1.18	8,25	82	2011
	Цыпленок-бройлер запеченый	100	20,85	13,32	0,00	202,00	15,78	17,14	134,36	1,16	0,04	0,11	4,28	1,25	306	2011
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011
	Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0.45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12.8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43.5	1	0,08	0,03	0.8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,2	10,5	14,4	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	Итого	**870**	**34,58**	**25,37**	**56,35**	**774,34**	**155,07**	**121,92**	**426,21**	**6,97**	**1,88**	**0,40**	**8,56**	**43,03**		
Всего за день			**73,61**	**49,97**	**101,92**	**1384,94**	**460,87**	**182,82**	**934,71**	**9,35**	**2,02**	**0,63**	**9,92**	**43,73**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту-ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
день 5																
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочныя крестьянским	250/5	9,16	8,60	45,03	296,00	168,95	78,65	222,4	2,12	0,22	0,19	0,06	1,73	104	2011
	Сыр Российский (порциями)	15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011
	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011
	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого	**525**	**16,65**	**13,54**	**80,48**	**511,86**	**323,76**	**100,50**	**343,72**	**3,27**	**0,30**	**0,27**	**0,91**	**1,86**		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67	2011
	Биточки из филе цыпленка - бройлера	2/50	17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6	306	2011
	Макароные изделия отварные с маслом сливочным крестьянским	180	5,51	4,51	1,11	168,45	4,86	21,09	37,17	5,55	2,13	0,02	0,77	0	317	2011
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,2	10,5	14,4	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	Мороженное "Пломбир" без растительных добавок	1 шт/80	2,3	9,1	17,6	163,80	225,1	26,3	182,3	0,16	0,05	0,28	0,19	0,6		
	итого	**950**	**33,88**	**37,99**	**74,77**	**1002,04**	**373,47**	**134,66**	**501,91**	**11,31**	**2,47**	**0,58**	**8,81**	**27,96**		
	Всего за день		**50,53**	**51,53**	**155,25**	**1513,90**	**697,23**	**235,16**	**845,63**	**14,58**	**2,77**	**0,85**	**9,72**	**29,82**		

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту-ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011
	Сыр Российский (порциями)	1/15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011
	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62,00	17,38	5,24	9,78	0,91	0,004	0,011	0,09	2,9	1168	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого	**525**	**15,68**	**19,91**	**103,76**	**650,70**	**169,01**	**29,69**	**135,58**	**2,59**	**0,085**	**0,103**	**0,98**	**3,12**		
Обед	Суп картофельный с рисом	1/250	4,48	3,68	16,80	118,50	44,1	37,13	109.45	1.33	0,14	0,08	1,18	9,63	317	2011
	Минтай свежемороженный тушенный в томате с овощами	100/100	21,71	11,01	9,99	225,33	57,31	37,72	232,11	1,09	0,08	0,11	2,11	5,8	668	2011
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	1/180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	1081	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,2	10,5	14,4	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	итого	**910**	**35,87**	**21,43**	**75,36**	**765,27**	**180,49**	**140,85**	**538,57**	**6,69**	**1,93**	**0,38**	**5,98**	**39,16**		
	Итого за день		**51,6**	**41,3**	**179,1**	**1416,0**										

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
	ДЕНЬ 7															
Завтрак	Сырники из творога со сметаной и сахаром	200/30/5	37,60	30,00	25,60	520,00	294,3	44,4	465	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	219	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Зефир бело-розовый	30	1,20	8,68	14,40	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		
	Итого	**515**	**42,87**	**39,20**	**74,35**	**814,85**	**319,35**	**64,85**	**526,75**	**2,95**	**0,14**	**0,24**	**1,45**	**3,53**		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67	2011
	Цыпленок-бройлер тушеный в соусе с овощами	100/300	19,27	24,46	39,73	416,00	68,46	76,79	247,65	3,23	0,26	0,24	8.74	16,17	561	
	Компот из яблок (вишня,абрикоса,)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0.14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,2	10,5	14,4	47,4	1,17	0,054	0,024	0.21	0	1	2011
	итого	**830**	**27,38**	**30,24**	**95,35**	**782,55**	**165,58**	**135,94**	**401,57**	**7,43**	**0,45**	**0,34**	**10,70**	**35,03**		
	Всего за день		**70,25**	**69,44**	**170,70**	**1597,40**	**484,93**	**200,79**	**928,32**	**10,38**	**0,59**	**0,58**	**12,15**	**38,56**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 8																
завтрак	Оладьи с повидлом	150/30	12,37	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89	177,15	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23	449	
	Какао с молоком	200/15	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011
	Банан	1 шт/300	3,00	1,00	38,00	190,00	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2011
	Итого	**680**	**15,87**	**6,60**	**93,44**	**498,36**	**261,17**	**48,44**	**283,65**	**2,05**	**0,23**	**0,35**	**1,64**	**2,56**		
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
	Фрикадельки из мяса говядины в соусе томатном	100/50	12,10	15,31	16,51	252,85	57,11	31,75	138,72	1,41	0,074	0,14	2,64	1	668	
	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	5,58	6,52	25,12	181,44	9,5	60,88	131,84	2,95	0,13	0,07	1,61	0	377	
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005
	Сок фруктовый(яблочный)	200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,2	10,5	14,4	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	Итого	**920**	**30,49**	**28,23**	**110,00**	**822,49**	**165,37**	**182,19**	**509,20**	**11,39**	**0,54**	**0,34**	**6,59**	**20,65**		
Всего за день			**46,36**	**34,83**	**203,44**	**1320,85**	**426,54**	**230,63**	**792,85**	**13,44**	**0,77**	**0,69**	**8,23**	**23,21**		
ДЕНЬ 9																
Завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных"Геркулес"с маслом сливочным крестьянским	250/5	6,66	9,12	31,85	236,29	54,13	62,84	191,68	2,18	0,263	0,068	0,6	0	467	
	Сыр Российский (порциями)	1/15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011
	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011
	Булочка с повидлом обсыпная	50	2,50	5,60	24,00	156,00	13,4	17,5	48,1	1	0,08	0,03	0,8	0	426	2005
	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	итого	**580**	**10,67**	**9,64**	**67,30**	**398,15**	**76,94**	**79,44**	**238,00**	**3,18**	**0,34**	**0,10**	**1,42**	**0,03**		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011
	Котлета из цыпленка-бройлера	1/100	17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6	306	2011
	Каша пшеничная вязкая	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313	2011
	Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
	Компот из яблок (вишни,абрикоса,)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,2	10,5	14,4	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	Мороженное "Пломбир" без растительных добавок	1 шт/80	2,3	9,1	17,6	163,80	225,1	26,3	182,3	0,16	0,05	0,28	0,19	0,6		
	Итого	950	**38,11**	**30,18**	**62,42**	**983,90**	**194,51**	**143,53**	**521,54**	**10,04**	**0,49**	**0,48**	**9,51**	**19,05**		
Всего за день			**42,06**	**30,68**	**86,57**	**1100,50**	**206,01**	**160,03**	**565,04**	**11,04**	**0,57**	**0,51**	**10,31**	**19,05**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг				№ рецептуры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 10																
Завтрак	Омлет натуральный	150	5,54	16,97	1,97	182,3	47,1	7,8	103,95	1,16	0,04	0,23	0,11	0,11	215	2011
	Икра кабачковая	100	0,6	3,3	4,1	4,9	12,67	9,17	1,59	0,42	1,66	0,014	0,014	3,86	75	2011
	Сыр Российский (порциями)	15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011
	Чай с сахаром	200/12	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого за завтрак	**515**	**13,76**	**32,40**	**41,65**	**469,01**	**214,58**	**38,82**	**226,86**	**2,73**	**1,78**	**0,32**	**0,97**	**4,10**		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	206	
	Тефтели из минтая свежемороженного в соусе сметанном с томатом и луком	100/80	12,80	11,80	18,20	230,00	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58		239	2011
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
	Компот из черешни (вишни,абрикоса,я	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,2	10,5	14,4	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	Итого за обед	**950**	**25,08**	**23,34**	**77,18**	**761,19**	**184,38**	**120,74**	**431,91**	**6,62**	**1,82**	**0,31**	**5,16**	**41,19**		
	Всего за день		38,84	55,74	118,83	1230,20										
	Среднее значение за период		50,30	48,20	1580,00	1342										
	Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период		21	20	59											
	в % от калорийности															

Составил: инженер - технолог МУ "БЦООО" Н.В. Белых

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 1																
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011
	Сыр Российский (порциями)	1/15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011
	Яблоко	1 шт/200	1,56	0,0	40,2	170,4	60	22,6	20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,17	371	2011
	Булочка "Гребешок"	80	6,20	9,0	47,2	295,0	12,6	16,5	89	2	0,16	0,06	1,6	0	417	2005
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	87	2	0,16	0,06	1,6	0	1	2011
	Итого	**800**	**14,62**	**12,22**	**113,91**	**627,00**	**222,03**	**49,25**	**190,30**	**3,28**	**0,19**	**0,14**	**1,87**	**55,22**		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0,79	0,05	0,04	0,75	15,8	67	2011
	Котлета из филе минтая свежемороженного	1/100	12,68	5,7	16,5	168,0	61,9	31,99	174,5	1,06	0,09	0,09	1,81	0,39	234	2013
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,3	0,0	1,45	6,9	18,7	11,4	34,28	0	0	0	0,17	8,14	71	2005
	Сок фруктовый (Яблочный)	1/200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого	**870**	**25,26**	**17,19**	**67,66**	**669,04**	**202,78**	**132,29**	**463,82**	**8,14**	**1,86**	**0,33**	**5,54**	**50,26**		
Всего за день			**39,88**	**29,41**	**181,57**	**1296,04**	**424,81**	**181,54**	**654,12**	**11,4**	**2,054**	**0,474**	**7,41**	**105**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту-ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
						ДЕНЬ 2										
Завтрак	Омлет натуральный	1/150	5,54	16,97	1,97	182,3	47,1	7,8	103,95	1.16	0,04	0,23	0,11	0,11	215	2011
	Икра кабачковая	100	0,6	3,3	4,1	4,9	12,67	9,17	1,59	0.42	1,66	0,014	0,014	3,86	53	2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011
	Вафли десертные	50	3,88	5,6	29,5	184,4	7,8	9,5	54	1.7	0,16	0,06	1,6	0		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	итого	**550**	**20,2**	**38,9**	**82,8**	**634,1**	**91,9**	**45,2**	**207,0**	**4,6**	**1,9**	**0,3**	**2,6**	**6,8**		
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
	Плов из цыпленка-бройлера	100/300	46,50	56,67	51,33	622,58	7,6	248,33	0,17	1,08	1,83	0	0	0	265	2011
	Икра морковная	1/60	1,60	4,0	8,0	72,0	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,011	1,71	75	2011
	Кисель из сока фруктового	200	0,09	0,0	20,15	105,2	10,76	2,4	6,4	0.15	0	0	0,03	1,83	378	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	итого	**890**	**59,62**	**67,07**	**127,99**	**1102,38**	**104,14**	**327,51**	**219,29**	**6,01**	**2,16**	**0,13**	**1,96**	**8,19**		
	Всего за день		**79,8**	**106,0**	**210,7**	**1736,4**	**196,0**	**372,7**	**426,3**	**10,6**	**4,1**	**0,5**	**4,5**	**15,0**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту-ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
						ДЕНЬ3										
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011
	Какао с молоком	1/200	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	27,10	148,00	14,2	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8		421	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	итого	**555**	**12,96**	**10,80**	**77,36**	**459,60**	**144,63**	**37,75**	**154,30**	**1,96**	**0,12**	**0,18**	**0,98**	**1,45**		
Обед	Борщ картофельный с фасолью и сметаной	250/8	3,68	5,30	5,83	122,9	52,25	35,88	101,66	1,78	0,09	0,04	0,73	6,94	63	2011
	Тефтели из говядины в сметанном соусе с луком	100/80	13,50	23,50	20,50	348,30	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608	
	Каша пшеничная вязкая	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313	2011
	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005
	Компот из (вишни,яблок,абрикосов.)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,2	10,5	14,4	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	Итого	**950**	**31,60**	**35,15**	**81,27**	**1027,78**	**194,68**	**155,17**	**580,49**	**10,34**	**0,43**	**0,36**	**5,73**	**19,64**		
	ВСЕГО за день		**44,56**	**45,95**	**158,63**	**1487,38**	**339,31**	**192,92**	**734,79**	**12,30**	**0,55**	**0,54**	**6,71**	**21,09**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту-ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
		ДЕНЬ 4														
Завтрак	Пудинг из творога запеченый со сгущенным молоком	200/30	35,08	24,10	21,42	494,00	294,3	44,4	465	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	237	2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	итого	**500**	**39,0**	**24,6**	**45,6**	**610,6**	**305,8**	**60,9**	**508,5**	**2,4**	**0,1**	**0,2**	**1,4**	**0,7**		
Обед	Суп картофельный с лапшой домашней	1/250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011
	Цыпленок-бройлер запеченый	100	20,85	13,32	0,00	202,00	15,78	17,14	134,36	1,16	0,04	0,11	4,28	1,25	306	2011
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011
	Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,2	10,5	14,4	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	Итого	**870**	**34,58**	**25,37**	**56,35**	**774,34**	**155,07**	**121,92**	**426,21**	**6,97**	**1,88**	**0,40**	**8,56**	**43,03**		
Всего за день			**73,61**	**49,97**	**101,92**	**1384,94**	**460,87**	**182,82**	**934,71**	**9,35**	**2,02**	**0,63**	**9,92**	**43,73**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту-ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
день 5																
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочныя крестьянским	250/5	9,16	8,60	45,03	296,00	168,95	78,65	222,4	2,12	0,22	0,19	0,06	1,73	104	2011
	Сыр Российский (порциями)	15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011
	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011
	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого	**525**	**16,65**	**13,54**	**80,48**	**511,86**	**323,76**	**100,50**	**343,72**	**3,27**	**0,30**	**0,27**	**0,91**	**1,86**		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67	2011
	Биточки из филе цыпленка - бройлера	2/50	17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6	306	2011
	Макароные изделия отварные с маслом сливочным крестьянским	180	5,51	4,51	1,11	168,45	4,86	21,09	37,17	5,55	2,13	0,02	0,77	0	317	2011
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,2	10,5	14,4	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	• Мороженное "Пломбир" без растительных добавок	1 шт/80	2,3	9,1	17,6	163,80	225,1	26,3	182,3	0,16	0,05	0,28	0,19	0,6		
	итого	**950**	**33,88**	**37,99**	**74,77**	**1002,04**	**373,47**	**134,66**	**501,91**	**11,31**	**2,47**	**0,58**	**8,81**	**27,96**		
	Всего за день		**50,53**	**51,53**	**155,25**	**1513,90**	**697,23**	**235,16**	**845,63**	**14,58**	**2,77**	**0,85**	**9,72**	**29,82**		

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту-ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011
	Сыр Российский (порциями)	1/15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011
	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011
	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62,00	17,38	5,24	9,78	0,91	0,004	0,011	0,09	2,9	1168	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого	**525**	**15,68**	**19,91**	**103,76**	**650,70**	**169,01**	**29,69**	**135,58**	**2,59**	**0,085**	**0,103**	**0,98**	**3,12**		
Обед	Суп картофельный с рисом	1/250	4,48	3,68	16,80	118,50	44,1	37,13	109,45	1,33	0,14	0,08	1,18	9,63	317	2011
	Минтай свежемороженный тушенный в томате с овощами	100/100	21,71	11,01	9,99	225,33	57,31	37,72	232,11	1,09	0,08	0,11	2,11	5,8	668	2011
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	1/180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	1081	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,2	10,5	14,4	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	итого	**910**	**35,87**	**21,43**	**75,36**	**765,27**	**180,49**	**140,85**	**538,57**	**6,69**	**1,93**	**0,38**	**5,98**	**39,16**		
	Итого за день		**51,6**	**41,3**	**179,1**	**1416,0**										

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту-ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 7																
Завтрак	Сырники из творога со сметаной и сахаром	200/30/5	37,60	30,00	25,60	520,00	294,3	44,4	465	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	219	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Зефир бело-розовый	30	1,20	8,68	14,40	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		
	Итого	**515**	**42,87**	**39,20**	**74,35**	**814,85**	**319,35**	**64,85**	**526,75**	**2,95**	**0,14**	**0,24**	**1,45**	**3,53**		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67	2011
	Цыпленок-бройлер тушеный в соусе с овощами	100/300	19,27	24,46	39,73	416,00	68,46	76,79	247,65	3,23	0,26	0,24	8,74	16,17	561	
	Компот из яблок (вишня,абрикоса,)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0.006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,2	10,5	14,4	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	итого	**830**	**27,38**	**30,24**	**96,35**	**782,55**	**165,58**	**135,94**	**401,57**	**7,43**	**0,45**	**0,34**	**10,70**	**35,03**		
	Всего за день		**70,25**	**69,44**	**170,70**	**1597,40**	**484,93**	**200,79**	**928,32**	**10,38**	**0,59**	**0,58**	**12,15**	**38,56**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 8																
завтрак	Оладьи с повидлом	150/30	12,37	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89	177,15	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23	449	
	Какао с молоком	200/15	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011
	Банан	1 шт/300	3,00	1,00	38,00	190,00	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2011
	Итого	**680**	**15,87**	**6,60**	**93,44**	**498,36**	**261,17**	**48,44**	**283,65**	**2,05**	**0,23**	**0,35**	**1,64**	**2,56**		
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4.65	81	2011
	Фрикадельки из мяса говядины в соусе томатном	100/50	12,10	15,31	16,51	252,85	57,11	31,75	138,72	1,41	0,074	0,14	2,64	1	668	
	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	5,58	6,52	25,12	181,44	9,5	60,88	131,84	2,95	0,13	0,07	1,61	0	377	
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005
	Сок фруктовый(яблочный)	200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,2	10,5	14,4	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	Итого	**920**	**30,49**	**28,23**	**110,00**	**822,49**	**165,37**	**182,19**	**509,20**	**11,39**	**0,54**	**0,34**	**6,59**	**20,65**		
Всего за день			**46,36**	**34,83**	**203,44**	**1320,85**	**426,54**	**230,63**	**792,85**	**13,44**	**0,77**	**0,69**	**8,23**	**23,21**		
ДЕНЬ 9																
Завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных"Геркулес"с маслом сливочным крестьянским	250/5	6,66	9,12	31,85	236,29	54,13	62,84	191,68	2,18	0,263	0,068	0,6	0	467	
	Сыр Российский (порциями)	1/15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011
	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011
	Булочка с повидлом обсыпная	50	2,50	5,60	24,00	156,00	13,4	17,5	48,1	1	0,08	0,03	0,8	0	426	2005
	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	итого	**580**	**10,67**	**9,64**	**67,30**	**398,15**	**76,94**	**79,44**	**238,00**	**3,18**	**0,34**	**0,10**	**1,42**	**0,03**		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011
	Котлета из цыпленка-бройлера	1/100	17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6	306	2011
	Каша пшеничная вязкая	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313	2011
	Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
	Компот из яблок (вишни,абрикоса,)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,2	10,5	14,4	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	Мороженное "Пломбир" без растительных добавок	1 шт/80	2,3	9,1	17,6	163,80	225,1	26,3	182,3	0,16	0,05	0,28	0,19	0,6		
	Итого	**950**	**38,11**	**30,18**	**62,42**	**983,90**	**194,51**	**143,53**	**521,54**	**10,04**	**0,49**	**0,48**	**9,51**	**19,05**		
Всего за день			**42,06**	**30,68**	**86,57**	**1100,50**	**206,01**	**160,03**	**565,04**	**11,04**	**0,57**	**0,51**	**10,31**	**19,05**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг				Витамины мг				№ рецептуры	№ сборника рецептур
			Ъ	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
день 10																
Завтрак	Омлет натуральный	150	5,54	16,97	1,97	182,3	47,1	7,8	103,95	1,16	0,04	0,23	0,11	0,11	215	2011
	Икра кабачковая	100	0,6	3,3	4,1	4,9	12,67	9,17	1,59	0,42	1,66	0,014	0,014	3,86	75	2011
	Сыр Российский (порциями)	15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011
	Чай с сахаром	200/12	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого за завтрак	**515**	**13,76**	**32,40**	**41,65**	**469,01**	**214,58**	**38,82**	**226,86**	**2,73**	**1,78**	**0,32**	**0,97**	**4,10**		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	206	
	Рефтели из минтая свежемороженного в соусе сметанном с томатом и луком	100/80	12,80	11,80	18,20	230,00	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58		239	2011
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
	Компот из черешни (вишни,абрикоса,ябл	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,2	10,5	14,4	47,4	1,17	0,054	0,024	0,21	0	1	2011
	Итого за обед	**950**	**25,08**	**23,34**	**77,18**	**761,19**	**184,38**	**120,74**	**431,91**	**6,62**	**1,82**	**0,31**	**5,16**	**41,19**		
	Всего за день		38,84	55,74	118,83	1230,20										
	Среднее значение за период		50,30	48,20	1580,00	1342										
	Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период		21	20	59											
	в % от калорийности															

Составил: инженер - технолог МУ "БЦООО" Н.В. Белых