Государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Белгородский центр развития и социализации ребёнка «Южный»

УТВЕРЖДЕНО
постановлением Управляющего Совета
ГБУ «БЦРиСР«Южный»
протокол № 8 от 28 августа 2024 г.

Председатель С.М. **Цыганкова**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБУ «БЦРиСР «Южный»
Приказ № 144/2 о/д от «28» августа 2024г.

Директор **Н.Н. Мовчан**

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕ 12 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20, МР2.4.0179-20.2.4, постановлением правительства Белгородской области №399-пп от 24.07.2023 г.:

- на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации под общей редакцией А.Я.Перевалова, 5-е издание, переработанное и дополненное, 2013 г., ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад.Е.А.Вагнера»
- на основе Сборника технических нормативов «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2-е издание, дополненное и переработанное, 2016 г., ФГБОУ ВО МГУТУ им.К.Г.Разумовского, ФГБНУ «НИИ питания»

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
199 (2)	**Каша жидкая (ячневая)**	**300**	**7,8**	**9,4**	**32,7**	**245,9**	**0,134**	**2,600**	**0,070**	**0,350**	**260,580**	**250,300**	**38,200**	**0,629**
	Крупа ячневая	20												
	Молоко цельное 2,5%	200												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
501	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**4,9**	**4,1**	**26,8**	**163,0**	**0,081**	**2,080**	**0,032**	**0,039**	**194,800**	**167,200**	**32,160**	**0,392**
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**70**	**5,3**	**0,6**	**34,4**	**164,5**	**0,077**	**0,000**	**0,000**	**0,770**	**14,000**	**45,500**	**9,800**	**0,770**
105	**Масло сливочное**	**16**	**0,1**	**13,2**	**0,1**	**119,7**	**0,000**	**0,000**	**0,094**	**0,160**	**1,920**	**3,040**	**0,000**	**0,032**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
112	**Фрукты свежие**	**260**												
	Яблоки	260	**1,0**	**1,0**	**25,5**	**122,2**	**0,078**	**26,000**	**0,000**	**0,520**	**41,600**	**28,600**	**23,400**	**5,720**
	Груши	260	1,0	0,8	26,8	122,2	0,052	13,000	0,000	1,040	49,400	41,600	31,200	5,980
	Бананы	260	3,9	1,3	54,6	249,6	0,104	26,000	0,000	1,040	20,800	72,800	109,200	1,560
	Хурма	260	1,3	1,0	39,8	174,2	0,052	39,000	0,000	1,300	330,200	109,200	145,600	6,500
	Виноград	260	1,6	1,6	40,0	187,2	0,130	15,600	0,000	1,040	78,000	57,200	44,200	1,560
	Мандарины	260	2,1	0,5	19,5	98,8	0,156	98,800	0,000	0,520	91,000	44,200	28,600	0,260
	Апельсины	260	2,3	0,5	21,1	111,8	0,104	156,000	0,000	0,520	88,400	59,800	33,800	0,780
Итого за завтрак		**858**	**22,2**	**31,4**	**119,5**	**856,5**	**0,374**	**30,764**	**0,224**	**1,899**	**620,900**	**565,440**	**109,560**	**7,651**

	Обед													
155	Суп с крупой	350	17,8	5,8	14,1	180,4	0,028	0,000	0,018	0,330	8,040	18,320	3,820	0,235
	Крупа манная	5												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
170	Гренки	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,022	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
405	Курица в соусе с томатом	170	11,3	15,1	6,9	208,8	0,071	4,554	0,011	0,561	31,840	121,590	20,890	1,274
	Курица	250												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Мука пшеничная	5												
	Масло сливочное	5												
	Сметана	5												
	Томатная паста	2												
	Чеснок	2												
429	Картофельное пюре	300	5,3	8,2	37,0	243,6	0,274	43,990	0,060	0,298	66,120	156,460	54,780	2,066
	Картофель	290												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	7												
	Соль	2												
1 или 48	Салат из капусты белокочанной или из квашеной капусты с луком	160	1,8	7,2	8,5	105,8	0,038	49,700	0,032	3,279	53,120	39,710	20,360	0,702
	Капуста белокочанная	160												
	Лук	20												
	Морковь	10												
	Сахар	3												

1 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

	Кислота лимонная	0,1												
	Масло растительное	9												
	Соль	1												
110	**Хлеб ржаной**	**100**	**6,6**	**1,2**	**34,0**	**181,0**	**0,180**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**35,000**	**158,000**	**47,000**	**3,900**
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,7**	**0,0**	**33,7**	**139,7**	**0,006**	**60,000**	**0,001**	**0,300**	**33,780**	**23,100**	**9,000**	**1,848**
	Сухофрукты	30												
	Сахар	16												
Итого за обед		**1300,0**	**45,0**	**37,7**	**144,1**	**1106,3**	**0,6**	**158,2**	**0,1**	**5,0**	**231,9**	**530,2**	**158,7**	**10,2**
Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
108	**Хлеб пшеничный**	**40**	**3,0**	**0,3**	**19,7**	**94,0**	**0,044**	**0,000**	**0,000**	**0,440**	**8,000**	**26,000**	**5,600**	**0,440**
588-590	**Кондитерские изделия**	**50**												
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590	Печенье	50	**3,8**	**4,9**	**37,2**	**208,5**	**0,040**	**0,000**	**0,005**	**1,750**	**14,500**	**10,000**	**10,000**	**1,050**
Итого за полдник		**290**	**7,8**	**5,4**	**57,1**	**394,5**	**0,104**	**4,000**	**0,005**	**2,190**	**36,500**	**36,000**	**15,600**	**4,290**
Ужин														
297	**Макароны, запеченные с яйцом**	**155**	**9,4**	**14,8**	**21,9**	**260,0**	**0,091**	**0,390**	**0,157**	**1,200**	**92,120**	**148,560**	**16,940**	**1,464**
	Макаронные изделия	30												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Яйцо	30												
	Масло растительное	2												

1 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

	Масло сливочное	6												
	Соль	2												
76	**Винегрет овощной**	**207**	**3,1**	**9,4**	**20,6**	**180,8**	**0,127**	**25,350**	**0,031**	**4,259**	**51,090**	**96,560**	**43,670**	**1,990**
	Свекла	80												
	Картофель	100												
	Лук	30												
	Морковь	30												
	Масло растительное	12												
	Огурец соленый	40												
110	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**17,0**	**90,5**	**0,090**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**17,500**	**79,000**	**23,500**	**1,950**
493	**Чай с сахаром**	**200**	**0,0**	**0,0**	**16,0**	**63,9**	**0,000**	**0,004**	**0,000**	**0,000**	**0,872**	**0,330**	**0,176**	**0,081**
	Чай	1												
	Сахар	19												
108	**Хлеб пшеничный**	**70**	**5,3**	**0,6**	**34,4**	**164,5**	**0,077**	**0,000**	**0,000**	**0,770**	**14,000**	**45,500**	**9,800**	**0,770**
105	**Масло сливочное**	**16**	**0,1**	**13,2**	**0,1**	**119,7**	**0,000**	**0,000**	**0,094**	**0,160**	**1,920**	**3,040**	**0,000**	**0,032**
Итого за ужин		**698**	**21,282**	**38,615**	**110,06**	**879,346**	**0,385**	**25,744**	**0,282**	**6,389**	**177,502**	**372,99**	**94,086**	**6,287**
Второй ужин														
517	**Кефир**	**150**	**7,5**	**4,8**	**12,8**	**130,5**	**0,045**	**0,900**	**0,030**	**0,000**	**178,500**	**136,500**	**21,000**	**0,150**
170	**Гренки из пшеничного хлеба**	**60**	**3,0**	**0,3**	**19,7**	**94,0**	**0,044**	**0,000**	**0,000**	**0,440**	**8,000**	**2,600**	**5,600**	**0,440**
Итого за второй ужин		**210**	**10,5**	**5,1**	**32,4**	**224,5**	**0,089**	**0,900**	**0,030**	**0,440**	**186,500**	**139,100**	**26,600**	**0,590**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**3356**	**106,8**	**118,3**	**463,2**	**3461,1**	**1,571**	**219,652**	**0,663**	**15,906**	**1253,302**	**1643,710**	**404,496**	**29,063**

1 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
248	**Каша гречневая вязкая**	**300**	**10,7**	**9,5**	**45,8**	**310,8**	**0,275**	**1,950**	**0,061**	**0,450**	**194,580**	**285,700**	**121,220**	**3,569**
	Крупа гречневая	50												
	Молоко цельное 2,5%	150												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
497	**Какао с молоком**	**200**	**5,1**	**4,3**	**22,9**	**150,4**	**0,066**	**2,080**	**0,032**	**0,006**	**195,010**	**157,100**	**30,900**	**0,645**
	Какао	2												
	Молоко цельное 2.5%	160												
	Сахар	15												
108	**Хлеб пшеничный**	**80**	**6,1**	**0,6**	**39,4**	**188,0**	**0,088**	**0,000**	**0,000**	**0,880**	**16,000**	**52,000**	**11,200**	**0,880**
105	**Масло сливочное**	**11**	**0,1**	**9,1**	**0,1**	**82,3**	**0,000**	**0,000**	**0,065**	**0,110**	**1,320**	**2,090**	**0,000**	**0,022**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
112	**Фрукты свежие**	**260**												
	Яблоки	260	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94,0**	**0,060**	**20,000**	**0,000**	**0,400**	**32,000**	**22,000**	**18,000**	**4,400**
	Груши	260	0,8	0,6	20,6	94,0	40,000	10,000	0,000	0,800	32,000	32,000	24,000	4,600
	Бананы	260	3,0	1,0	42,0	192,0	0,800	20,000	0,000	0,008	16,000	56,000	84,000	1,200
	Хурма	260	1,0	0,8	30,6	134,0	0,400	30,000	0,000	1,000	254,000	84,000	112,000	5,000
	Виноград	260	1,2	1,2	30,8	144,0	0,100	12,000	0,000	0,800	60,000	44,000	34,000	1,200
	Мандарины	260	1,6	0,4	15,0	76,0	0,120	76,000	0,000	0,400	70,000	34,000	22,000	0,200
	Апельсины	260	1,8	0,4	16,2	86,0	0,080	120,000	0,000	0,400	68,000	46,000	26,000	0,600
Итого за завтрак		**863**	**25,8**	**27,5**	**127,7**	**866,7**	**0,493**	**24,114**	**0,186**	**1,906**	**546,910**	**589,690**	**187,320**	**9,624**

Обед														
128	**Борщ с капустой и картофелем**	**350**	**23,0**	**9,3**	**23,6**	**270,6**	**0,141**	**66,280**	**0,058**	**0,378**	**95,775**	**109,290**	**52,760**	**2,154**
	Свекла	60												
	Капуста	90												
	Картофель	100												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	2												
	Сахар	1												
	Томатная паста	3												
479	**Сметана**	**10**	**0,3**	**1,5**	**0,4**	**16,2**	**0,003**	**0,040**	**0,011**	**0,030**	**8,800**	**6,100**	**0,900**	**0,020**
381	**(Котлеты, биточки,) шницели**	**151**	**22,9**	**34,3**	**11,3**	**445,0**	**0,100**	**0,390**	**0,047**	**5,130**	**58,100**	**249,830**	**31,640**	**3,292**
	Мясо (говядина)	149												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	4												
	Соль	2												
	Масло растительное	10												
	Сухари из хлеба пшеничного	30												
241	**Каша пшенная рассыпчатая**	**172**	**7,5**	**7,9**	**43,3**	**274,7**	**0,273**	**0,000**	**0,043**	**0,265**	**25,750**	**154,280**	**54,390**	**1,827**
	Пшено	65												
	Масло сливочное	7												
	Соль	2												
453	**Соус томатный**	**30**	**0,2**	**0,8**	**2,1**	**16,8**	**0,003**	**0,780**	**0,012**	**0,043**	**0,930**	**3,150**	**1,540**	**3,150**
	Масло сливочное	1												
	Мука пшеничная	1												
	Сахар	1												
	Томатная паста	3												

9	**Салат из моркови и яблок**	**157**	**1,6**	**4,3**	**11,1**	**89,6**	**0,080**	**9,850**	**0,207**	**2,556**	**64,350**	**66,850**	**46,720**	**1,715**
	Морковь	150												
	Яблоки	60												
	Масло растительное	10												
110	**Хлеб ржаной**	**100**	**6,6**	**1,2**	**34,0**	**181,0**	**0,180**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**35,000**	**158,000**	**47,000**	**3,900**
507	**Компот из свежих плодов или ягод**	**200**	**0,2**	**0,2**	**18,9**	**78,7**	**0,012**	**4,000**	**0,000**	**0,080**	**6,850**	**4,400**	**3,600**	**0,925**
	Свежие плоды или ягоды	40												
	Сахар	15												
Итого за обед		**1170**	**62,3**	**59,5**	**144,6**	**1372,4**	**0,792**	**81,340**	**0,378**	**8,482**	**295,555**	**751,900**	**238,550**	**16,983**
Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
564	**Булочка домашняя**	**100**	**10,5**	**8,7**	**73,3**	**413,3**	**0,166**	**0,260**	**0,042**	**2,289**	**45,540**	**102,390**	**17,890**	**1,216**
	Молоко цельное 2,5%	20												
	Мука пшеничная	80												
	Дрожжи	1,125												
	Яйцо	10												
	Сахар	10												
	Соль	1												
	Масло сливочное	6												
	Масло растительное	7												
Итого за полдник		**300**	**11,5**	**8,9**	**73,5**	**505,3**	**0,186**	**4,260**	**0,042**	**2,289**	**59,540**	**102,390**	**17,890**	**4,016**

Ужин														
319	**Пудинг творожный запеченный**	**191**	**32,7**	**22,9**	**22,4**	**433,3**	**0,090**	**0,860**	**0,165**	**0,631**	**288,560**	**401,680**	**42,090**	**1,076**
	Творог	170												
	Крупа манная	10												
	Яйцо	10												
	Масло сливочное	7												
	Сахар	10												
	Сметана	5												
	Сухари из пшеничного хлеба	5												
395	**Сосиски/ сардельки /колбаса отварные**	**125**	**12,6**	**25,3**	**0,0**	**278,3**	**0,169**	**0,000**	**0,000**	**0,484**	**37,510**	**162,140**	**20,570**	**1,936**
479	**Сметана**	**12**	**0,3**	**1,8**	**0,4**	**19,4**	**0,004**	**0,048**	**0,013**	**0,036**	**10,560**	**7,320**	**1,080**	**0,024**
75	**Салат картофельный с солеными огурцами, зеленым горошком и яйцом**	**240/40**	**8,7**	**11,1**	**21,2**	**220,8**	**0,204**	**27,200**	**0,144**	**3,185**	**58,060**	**178,220**	**46,730**	**2,563**
	Картофель	140												
	Морковь	20												
	Зеленый горошек	70												
	Лук	20												
	Огурец соленый	55												
	Яйцо	40												
	Масло растительное	10												
110	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**17,0**	**90,5**	**0,090**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**17,500**	**79,000**	**23,500**	**1,950**
493	**Чай с сахаром**	**200**	**0,0**	**0,0**	**16,0**	**63,9**	**0,000**	**0,004**	**0,000**	**0,000**	**0,872**	**0,330**	**0,176**	**0,081**
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**70**	**5,3**	**0,6**	**34,4**	**164,5**	**0,077**	**0,000**	**0,000**	**0,770**	**14,000**	**45,500**	**9,800**	**0,770**
105	**Масло сливочное**	**11**	**0,1**	**9,1**	**0,1**	**82,3**	**0,000**	**0,000**	**0,065**	**0,110**	**1,320**	**2,090**	**0,000**	**0,022**

2 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

Итого за ужин		814	50,4	46,1	95,5	1010,8	0,465	28,108	0,387	4,732	390,000	713,810	123,200	6,405
Второй ужин														
515	Молоко	140	4,1	3,5	6,7	74,2	0,056	1,820	0,028	0,000	168,000	126,000	19,600	0,140
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за второй ужин		190	7,9	3,9	31,3	191,7	0,111	1,820	0,028	0,550	178,000	158,500	26,600	0,690
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3337	157,8	145,9	472,6	3946,8	2,047	139,642	1,021	17,959	1470,005	2316,290	593,560	37,718

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
165	**Суп молочный с макаронными изделиями**	**300**	**8,1**	**9,7**	**33,0**	**252,3**	**0,114**	**2,600**	**0,070**	**0,050**	**261,780**	**209,500**	**33,220**	**0,509**
	Макаронные изделия	20												
	Молоко цельное 2,5%	200												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
501	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**4,9**	**4,1**	**26,8**	**163,0**	**0,081**	**2,080**	**0,032**	**0,039**	**194,800**	**167,200**	**32,160**	**0,392**
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**90**	**6,8**	**0,7**	**44,3**	**211,5**	**0,099**	**0,000**	**0,000**	**0,099**	**18,000**	**58,500**	**12,600**	**0,990**
105	**Масло сливочное**	**12**	**0,1**	**9,9**	**0,1**	**89,8**	**0,000**	**0,000**	**0,071**	**0,120**	**1,440**	**2,280**	**0,000**	**0,024**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
Итого за завтрак		**614**	**23,0**	**27,6**	**104,2**	**757,8**	**0,298**	**4,764**	**0,201**	**0,368**	**584,020**	**508,280**	**83,980**	**2,023**
Обед														
144	**Суп картофельный с бобовыми**	**350**	**26,5**	**9,8**	**36,8**	**341,6**	**0,360**	**32,500**	**0,052**	**0,455**	**73,325**	**173,530**	**67,950**	**3,022**
	Бобовые (горох)	20												
	Картофель	200												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	2												

3 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

304 (2)	**Тефтели мясные**	**180**	**25,1**	**28,2**	**19,8**	**433,2**	**0,107**	**1,700**	**0,059**	**0,781**	**23,720**	**278,050**	**40,460**	**3,766**
	Мясо (говядина)	169												
	Крупа рисовая	20												
	Масло сливочное	10												
	Лук	25												
	Мука пшеничная	10												
	Соль	1												
143 (2)	**Капуста тушеная**	**103**	**2,1**	**6,2**	**13,2**	**117,2**	**0,051**	**51,680**	**0,067**	**2,966**	**63,210**	**52,910**	**28,380**	**0,915**
	Капуста белокочанная	100												
	Лук	20												
	Морковь	40												
	Сахар	4												
	Соль	1												
	Масло растительное	7												
	Томатная паста	3												
107	**Овощи натуральные соленые (помидор)**	**100**	**1,0**	**0,1**	**3,3**	**18,6**	**0,009**	**13,950**	**0,000**	**0,651**	**9,300**	**32,550**	**13,950**	**0,744**
110	**Хлеб ржаной**	**100**	**6,6**	**1,2**	**34,0**	**181,0**	**0,180**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**35,000**	**158,000**	**47,000**	**3,900**
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,7**	**0,0**	**33,7**	**139,7**	**0,006**	**60,000**	**0,001**	**0,300**	**33,780**	**23,100**	**9,000**	**1,848**
	Сухофрукты	30												
	Сахар	16												
Итого за обед		**1033**	**62,0**	**45,6**	**140,6**	**1231,4**	**0,713**	**159,830**	**0,179**	**5,153**	**238,335**	**718,140**	**206,740**	**14,195**
Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый /**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600

3 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
331	**Яблоки фаршированные творогом**	**278**	**11,9**	**6,6**	**37,6**	**266,8**	**0,104**	**26,695**	**0,038**	**0,658**	**140,400**	**162,680**	**37,570**	**6,124**
	Яблоки свежие	300												
	Творог	60												
	Яйцо	2												
	Сахар	10												
Итого за полдник		**478**	**12,9**	**6,8**	**37,8**	**358,8**	**0,124**	**30,695**	**0,038**	**0,658**	**154,400**	**162,680**	**37,570**	**8,924**
						Ужин								
345	**Котлеты или биточки рыбные**	**182**	**29,5**	**5,2**	**10,9**	**208,9**	**0,218**	**1,100**	**0,052**	**0,784**	**101,990**	**445,120**	**98,820**	**1,744**
	Рыба	200												
	Молоко цельное 2,5%	20												
	Яйцо	5												
	Масло сливочное	3												
	Сухари из пшеничного	20												
	Соль	1												
427	**Картофель в молоке**	**175**	**4,7**	**7,3**	**32,2**	**213,5**	**0,231**	**36,390**	**0,053**	**0,280**	**62,560**	**135,950**	**46,360**	**1,746**
	Картофель	271												
	Масло сливочное	7												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Соль	2												
	Мука пшеничная	2												
115	**Икра кабачковая**	**100**	**1,9**	**8,9**	**7,7**	**119,0**	**0,020**	**7,000**	**0,000**	**3,100**	**41,000**	**37,000**	**15,000**	**0,700**
110	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**17,0**	**90,5**	**0,090**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**17,500**	**79,000**	**23,500**	**1,950**
493	**Чай с сахаром**	**200**	**0,0**	**0,0**	**16,0**	**63,9**	**0,000**	**0,004**	**0,000**	**0,000**	**0,872**	**0,330**	**0,176**	**0,081**
	Чай	1												
	Сахар	16												

3 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

108	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211,5	0,099	0,000	0,000	0,990	18,000	58,500	12,600	0,990
105	Масло сливочное	13	0,1	10,7	0,1	97,2	0,000	0,000	0,077	0,130	1,560	2,470	0,000	0,026
Итого за ужин		810	46,3	33,4	128,1	1004,5	0,658	44,494	0,182	5,284	243,482	758,370	196,456	7,237
Второй ужин														
516	Кефир	140	3,9	5,6	5,9	93,8	0,028	0,420	0,046	0,140	173,600	128,800	19,600	0,140
170	Гренки из пшеничного хлеба	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за второй ужин		190	7,7	6,0	30,5	211,3	0,083	0,420	0,046	0,690	183,600	161,300	26,600	0,690
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3125	151,9	119,4	441,3	3563,8	1,876	240,203	0,646	12,153	1403,837	2308,770	551,346	33,069

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
301	**Омлет натуральный**	**115**	**11,1**	**13,3**	**2,0**	**171,4**	**0,068**	**0,390**	**0,238**	**0,520**	**87,840**	**182,860**	**14,240**	**2,096**
	Яйцо	80												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	4												
	Соль	2												
497	**Какао с молоком**	**200**	**5,1**	**4,3**	**22,9**	**150,4**	**0,066**	**2,080**	**0,032**	**0,006**	**195,010**	**157,100**	**30,900**	**0,645**
	Какао	2												
	Молоко цельное 2.5%	160												
	Сахар	15												
108	**Хлеб пшеничный**	**100**	**7,6**	**0,8**	**49,2**	**235,0**	**0,110**	**0,000**	**0,000**	**1,100**	**20,000**	**65,000**	**14,000**	**1,100**
105	**Масло сливочное**	**12**	**0,1**	**9,9**	**0,1**	**89,8**	**0,000**	**0,000**	**0,071**	**0,120**	**1,440**	**2,280**	**0,000**	**0,024**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
Итого за завтрак		**439**	**26,9**	**31,4**	**74,2**	**687,8**	**0,248**	**2,554**	**0,369**	**1,806**	**412,290**	**478,040**	**65,140**	**3,973**
Обед														
134	**Рассольник ленинградский**	**350**	**15,2**	**13,5**	**38,4**	**336,3**	**0,243**	**31,300**	**0,063**	**0,788**	**51,860**	**271,540**	**64,430**	**3,509**
	Мясо	100												
	Картофель	180												
	Крупа перловая	20												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Огурец соленый	40												
	Масло сливочное	5												
	Соль	1												

382	**Пудинг из говядины**	**104**	**18,7**	**14,8**	**7,9**	**240,0**	**0,072**	**0,000**	**0,036**	**0,600**	**18,000**	**196,800**	**34,200**	**2,880**
	Говядина(котлетное мясо)	132												
	Молоко	20												
	Яйцо	10												
	Масло сливочное	5												
	Масло растительное	2												
237	**Каша гречневая рассыпчатая**	**165**	**8,2**	**7,9**	**37,2**	**252,6**	**0,280**	**0,000**	**0,043**	**0,590**	**21,200**	**196,530**	**130,440**	**4,427**
	Крупа гречневая	65												
	Масло сливочное	7												
	Соль	2												
119	**Икра морковная**	**140**	**2,4**	**3,2**	**12,8**	**88,9**	**0,100**	**11,430**	**0,242**	**2,235**	**83,120**	**98,220**	**56,500**	**1,331**
	Морковь	170												
	Лук	50												
	Масло растительное	3												
	Сахар	1												
	Соль	1												
	Томатная паста	3												
110	**Хлеб ржаной**	**100**	**6,6**	**1,2**	**34,0**	**181,0**	**0,180**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**35,000**	**158,000**	**47,000**	**3,900**
518	**Сок овощной**	**100**	0,5	0,1	0,1	46,0	0,010	2,000	0,000	0,000	7,000	0,000	0,000	1,400
	Томатный	**100**	1,0	0,1	0,1	18,0	0,030	1,000	0,000	0,000	7,000	0,000	0,000	0,700
Итого за обед		**959**	**51,6**	**40,6**	**130,4**	**1144,8**	**0,885**	**44,730**	**0,384**	**4,213**	**216,180**	**921,090**	**332,570**	**17,447**
Полдник														
588-590	**Кондитерские изделия**	**50**												
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590	Печенье	50	**3,8**	**4,9**	**37,2**	**208,5**	**0,040**	**0,000**	**0,005**	**1,750**	**14,500**	**10,000**	**10,000**	**1,050**
518	**Сок фруктовый**	**100**												

4 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

	Яблочный	100	0,5	0,1	0,1	46,0	0,010	2,000	0,000	0,000	7,000	0,000	0,000	1,400
	Апельсиновый	100	0,7	0,1	0,1	60,0	0,045	4,000	0,000	0,000	18,000	0,000	0,000	0,300
112	Фрукты свежие	300												
	Яблоки	300	1,2	1,2	29,4	141,0	0,090	30,000	0,000	0,600	48,000	33,000	27,000	6,600
Итого за полдник		450	5,5	6,2	66,7	395,5	0,140	32,000	0,005	2,350	69,500	43,000	37,000	9,050
Ужин														
538	Оладьи с яблоками	100	10,0	16,9	71,6	478,9	0,161	2,800	0,043	6,244	27,200	90,840	17,290	1,850
	Дрожжи	1,125												
	Мука пшеничная	54												
	Яйцо	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
	Масло растительное	9												
	Масло сливочное	3												
	Яблоки	40												
479	Сметана	9	0,2	1,4	0,3	14,6	0,003	0,036	0,010	0,027	7,920	5,490	0,810	0,018
195	Рагу из овощей	225	4,9	8,7	29,0	214,3	0,215	77,700	0,094	4,064	88,310	136,960	63,300	2,162
	Капуста белокочанная	141												
	Картофель	190												
	Морковь	60												
	Лук	30												
	Масло растительное	10												
	Соль	2												
110	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,090	0,000	0,000	0,000	17,500	79,000	23,500	1,950
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,842	0,330	0,176	0,078
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211,5	0,099	0,000	0,000	0,099	18,000	58,500	12,600	0,990
105	Масло сливочное	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,001	0,000	0,071	0,120	1,440	2,280	0,000	0,024
Итого за ужин		686	25,275	38,238	177,27	1159,35	0,569	80,54	0,218	10,554	161,212	373,4	117,676	7,072
Второй ужин														

4 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

515	Молоко	140	4,1	3,5	6,7	74,2	0,056	1,820	0,028	0,000	168,000	126,000	19,600	0,140
108	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,066	0,000	0,000	0,660	12,000	39,000	8,400	0,660
Итого за второй ужин		200	8,6	4,0	36,2	215,2	0,122	1,820	0,028	0,660	180,000	165,000	28,000	0,800
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2780	117,8	120,4	484,8	3602,6	1,964	161,644	1,004	19,583	1039,182	1980,530	580,386	38,342

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
266	**Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» (крупа овсяная) жидкая**	**300**	**7,7**	**9,3**	**33,0**	**246,3**	**0,104**	**2,600**	**0,070**	**0,270**	**252,180**	**246,300**	**36,220**	**0,629**
	Крупа овсяная	20												
	Молоко цельное 2,5%	200												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
501	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**4,9**	**4,1**	**26,8**	**163,0**	**0,081**	**2,080**	**0,032**	**0,039**	**194,800**	**167,200**	**32,160**	**0,392**
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**100**	**7,6**	**0,8**	**49,2**	**235,0**	**0,110**	**0,000**	**0,000**	**1,100**	**20,000**	**65,000**	**14,000**	**1,100**
105	**Масло сливочное**	**14**	**0,1**	**11,6**	**0,1**	**104,7**	**0,000**	**0,000**	**0,083**	**0,140**	**1,680**	**2,660**	**0,000**	**0,028**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
Итого за завтрак		**626**	**23,3**	**28,9**	**109,1**	**790,2**	**0,299**	**4,764**	**0,213**	**1,609**	**576,660**	**551,960**	**88,380**	**2,257**
Обед														
131	**Свекольник**	**350**	**21,4**	**11,1**	**35,0**	**326,4**	**0,199**	**38,300**	**0,076**	**0,433**	**82,180**	**138,960**	**62,180**	**2,730**
	Свекла	100												
	Картофель	180												
	Лук	20												
	Морковь	20												

	Масло сливочное	5												
	Сахар	3												
	Соль	2												
	Томатная паста	3												
	Сметана	5												
368	**Гуляш из говядины**	**143**	**18,9**	**19,6**	**6,2**	**276,5**	**0,085**	**3,020**	**0,063**	**0,656**	**31,330**	**207,290**	**31,740**	**3,008**
	Мясо 1-й категории	209												
	Лук	20												
	Морковь	30												
	Масло сливочное	5												
	Мука пшеничная	5												
	Соль	2												
	Томатная паста	4												
414	**Рис отварной**	**177**	**4,2**	**6,4**	**44,5**	**252,2**	**0,048**	**0,000**	**0,041**	**0,310**	**13,000**	**92,830**	**30,440**	**0,672**
	Крупа рисовая	65												
	Масло сливочное	7												
	Соль	2												
20 (2)	**Салат из соленых огурцов с луком**	**157**	**1,2**	**4,2**	**3,6**	**59,1**	**0,033**	**7,750**	**0,000**	**1,915**	**32,650**	**39,280**	**18,900**	**0,850**
	Огурец соленый	157												
	Лук	25												
	Масло растительное	10												
110	**Хлеб ржаной**	**100**	**6,6**	**1,2**	**34,0**	**181,0**	**0,180**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**35,000**	**158,000**	**47,000**	**3,900**
509	**Компот из яблок с лимоном**	**200**	**0,2**	**0,1**	**19,5**	**81,2**	**0,011**	**4,120**	**0,000**	**0,075**	**6,760**	**4,246**	**3,396**	**0,848**
	Яблоки свежие	40												
	Лимон	3												
	Сахар	16												
Итого за обед		**1127**	**52,5**	**42,6**	**142,7**	**1176,3**	**0,556**	**53,190**	**0,180**	**3,389**	**200,920**	**640,606**	**193,656**	**12,008**

5 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
112	**Фрукты свежие**	**257**												
	Яблоки	257	**1,0**	**1,0**	**25,2**	**120,8**	**0,077**	**25,700**	**0,000**	**0,514**	**41,120**	**28,270**	**23,130**	**5,654**
	Груши	257	1,0	0,8	26,5	120,8	0,051	12,850	0,000	1,028	48,830	41,120	30,840	5,911
	Бананы	257	3,9	1,3	54,0	246,7	0,103	25,700	0,000	1,028	20,560	71,960	107,940	1,542
	Хурма	257	1,3	1,0	39,3	172,2	0,051	38,550	0,000	1,285	326,390	107,940	143,920	6,425
	Виноград	257	1,5	1,5	39,6	185,0	0,129	15,420	0,000	1,028	77,100	56,540	43,690	1,542
	Мандарины	257	2,1	0,5	19,3	97,7	0,154	97,660	0,000	0,514	89,950	43,690	28,270	0,257
	Апельсины	257	2,3	0,5	20,8	110,5	0,103	154,200	0,000	0,000	87,380	59,110	33,410	0,771
588-590	**Кондитерские изделия**	**50**												
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590	Печенье	50	**3,8**	**4,9**	**37,2**	**208,5**	**0,040**	**0,000**	**0,005**	**1,750**	**14,500**	**10,000**	**10,000**	**1,050**
Итого за полдник		**507**	**5,8**	**6,1**	**62,6**	**421,3**	**0,137**	**29,700**	**0,005**	**2,264**	**69,620**	**38,270**	**33,130**	**9,504**
Ужин														
320	**Сырники из творога**	**204**	**35,7**	**25,5**	**49,3**	**575,8**	**0,153**	**0,830**	**0,119**	**4,201**	**287,600**	**416,480**	**46,720**	**1,417**
	Творог	167												
	Мука пшеничная	49												
	Масло сливочное	3												
	Масло растительное	10												
	Яйцо	4												

5 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

	Соль	1												
	Сахар	10												
479	Сметана	12	0,3	1,8	0,4	19,4	0,004	0,048	0,013	0,036	10,560	7,320	1,080	0,024
234	Запеканка овощная	256	7,1	7,5	41,3	261,0	0,247	65,800	0,125	3,531	92,080	164,840	68,500	2,499
	Капуста белокочанная	72												
	Картофель	170												
	Крупа манная	10												
	Лук репчатый	40												
	Морковь	72												
	Яйцо	5												
	Соль	2												
	Сухари из хлеба пшеничного	10												
	Масло растительное	6												
110	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,090	0,000	0,000	0,000	17,500	79,000	23,500	1,950
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,872	0,330	0,176	0,081
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100
105	Масло сливочное	14	0,1	11,6	0,1	104,7	0,000	0,000	0,083	0,140	1,680	2,660	0,000	0,028
Итого за ужин		836	54,1	47,7	173,2	1350,3	0,604	66,682	0,340	9,008	430,292	735,630	153,976	7,099
Второй ужин														
516	Кефир	140	4,1	3,5	5,6	70,0	0,056	0,980	0,028	0,000	168,000	126,000	19,600	0,140
108	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за второй ужин		210	7,9	3,9	30,2	187,5	0,111	0,980	0,028	0,550	178,000	158,500	26,600	0,690
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3286	143,6	129,3	517,9	3925,7	1,707	155,316	0,766	16,820	1455,492	2124,966	495,742	31,558

5 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
262	**Каша манная молочная жидкая**	**300**	**7,0**	**8,6**	**32,3**	**234,0**	**0,096**	**2,210**	**0,064**	**0,350**	**212,580**	**171,700**	**27,620**	**0,439**
	Крупа манная	20												
	Молоко цельное 2,5%	170												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
497	**Какао с молоком**	**200**	**5,1**	**4,3**	**23,9**	**154,4**	**0,066**	**2,080**	**0,032**	**0,006**	**195,040**	**157,100**	**30,900**	**0,648**
	Какао	2												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	16												
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
108	**Хлеб пшеничный**	**100**	**7,6**	**0,8**	**49,2**	**235,0**	**0,110**	**0,000**	**0,000**	**1,100**	**20,000**	**65,000**	**14,000**	**1,100**
105	**Масло сливочное**	**14**	**0,1**	**11,6**	**0,1**	**104,7**	**0,000**	**0,000**	**0,083**	**0,140**	**1,680**	**2,660**	**0,000**	**0,028**
Итого за завтрак		**626**	**22,9**	**28,4**	**105,5**	**769,3**	**0,276**	**4,374**	**0,207**	**1,656**	**537,300**	**467,260**	**78,520**	**2,323**
Обед														
149 168	**Суп картофельный с фрикадельками рыбными**	**350/70**	**16,1**	**6,0**	**25,8**	**222,3**	**0,275**	**31,480**	**0,083**	**0,061**	**73,000**	**300,690**	**84,590**	**2,392**
	Картофель	180												
	Лук	30												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	5												
	Рыба	150												
	Яйцо	5												

	Соль	2												
	Лук для бульона	10												
401	**Печень, тушеная в соусе**	**144**	**19,9**	**6,5**	**7,9**	**170,9**	**0,332**	**35,970**	**9,138**	**1,056**	**10,710**	**345,410**	**20,100**	**7,563**
	Печень говяжья	200												
	Масло сливочное	3												
	Мука пшеничная	5												
442	**Соус сметанный**	**25**	**0,8**	**5,1**	**2,7**	**60,0**	**0,010**	**0,068**	**0,036**	**0,126**	**15,860**	**13,520**	**2,010**	**0,076**
	Сметана	12												
	Масло сливочное	3												
	Мука пшеничная	3												
291	**Макаронные изделия отварные**	**172**	**6,4**	**6,5**	**36,9**	**234,6**	**0,094**	**0,000**	**0,035**	**0,060**	**51,700**	**78,340**	**13,970**	**0,701**
	Макаронные изделия	55												
	Масло сливочное	6												
	Соль	1												
59	**Салат из свеклы с чесноком**	**198**	**3,7**	**8,2**	**20,8**	**169,5**	**0,068**	**22,504**	**0,003**	**3,706**	**98,090**	**100,880**	**42,310**	**2,726**
	Свекла	220												
	Чеснок	20												
	Соль	1												
	Масло растительное	10												
110	**Хлеб ржаной**	**100**	**6,6**	**1,2**	**34,0**	**181,0**	**0,180**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**35,000**	**158,000**	**47,000**	**3,900**
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,7**	**0,0**	**33,7**	**139,7**	**0,006**	**60,000**	**0,001**	**0,300**	**33,780**	**23,100**	**9,000**	**1,848**
	Сухофрукты	30												
	Сахар	16												
Итого за обед		**1189**	**54,0**	**33,6**	**161,7**	**1178,0**	**0,965**	**150,022**	**9,296**	**5,309**	**318,140**	**1019,940**	**218,980**	**19,206**

6 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
482	**Яблоки печеные**	**265**	**1,1**	**1,1**	**40,8**	**183,9**	**0,079**	**26,400**	**0,000**	**0,528**	**42,690**	**29,040**	**23,760**	**5,853**
	Яблоки	300												
	Сахар	15												
588-590	**Кондитерские изделия**	**50**												
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590	Печенье	50	**3,8**	**4,9**	**37,2**	**208,5**	**0,040**	**0,000**	**0,005**	**1,750**	**14,500**	**10,000**	**10,000**	**1,050**
Итого за полдник		**515**	**5,8**	**6,2**	**78,2**	**484,4**	**0,139**	**30,400**	**0,005**	**2,278**	**71,190**	**39,040**	**33,760**	**9,703**
Ужин														
216	**Котлеты капустные**	**158**	**7,9**	**18,6**	**19,9**	**279,5**	**0,096**	**98,790**	**0,092**	**5,399**	**136,680**	**131,660**	**35,980**	**1,732**
	Капуста	240												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Яйцо	20												
	Соль	2												
	Масло сливочное	2												
	Крупа манная	15												
	Масло растительное	11												
	Сухари из пшеничного хлеба	10												

179	Суфле из картофеля	245	5,7	2,2	34,1	179,6	0,258	41,330	0,034	0,266	45,460	149,180	50,420	2,172
	Картофель	275												
	Молоко цельное 2,5%	10												
	Соль	2												
	Яйцо	10												
434	Соус молочный	35	1,3	2,5	4,3	44,2	0,019	0,390	0,018	0,080	36,960	30,820	4,840	0,082
	Мука пшеничная	4												
	Масло сливочное	2												
	Молоко цельное 2,5%	30												
110	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,090	0,000	0,000	0,000	17,500	79,000	23,500	1,950
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,872	0,330	0,176	0,081
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100
105	Масло сливочное	13	0,1	10,7	0,1	97,2	0,000	0,000	0,077	0,130	1,560	2,470	0,000	0,026
Итого за ужин		801	25,9	35,4	140,6	989,9	0,573	140,514	0,221	6,975	259,032	458,460	128,916	7,143
Второй ужин														
517	Молоко цельное	140	7,0	4,5	11,9	121,8	0,042	0,840	0,028	0,000	166,600	127,400	19,600	0,140
170	Гренки из пшеничного хлеба	60	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	2,600	5,600	0,440
Итого за второй ужин		200	10,0	4,8	31,6	215,8	0,086	0,840	0,028	0,440	174,600	130,000	25,200	0,580
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3395	118,7	108,4	517,6	3637,5	2,039	326,150	9,757	16,658	1360,262	2114,700	485,376	38,955

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
273	**Плов из риса с курагой (изюмом)**	**175**	**3,9**	**4,6**	**59,6**	**293,6**	**0,069**	**0,000**	**0,030**	**0,250**	**20,100**	**100,460**	**32,980**	**1,110**
	Крупа рисовая	50												
	Курага/изюм	20												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
501	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**4,9**	**4,1**	**26,8**	**163,0**	**0,081**	**2,080**	**0,032**	**0,039**	**194,800**	**167,200**	**32,160**	**0,392**
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**100**	**7,6**	**0,8**	**49,2**	**235,0**	**0,110**	**0,000**	**0,000**	**1,100**	**20,000**	**65,000**	**14,000**	**1,100**
105	**Масло сливочное**	**12**	**0,1**	**9,9**	**0,1**	**89,8**	**0,000**	**0,000**	**0,071**	**0,120**	**1,440**	**2,280**	**0,000**	**0,024**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
Итого за завтрак		**499**	**19,5**	**22,6**	**135,7**	**822,5**	**0,264**	**2,164**	**0,161**	**1,569**	**344,340**	**405,740**	**85,140**	**2,734**
Обед														
155	**Суп с крупой (пшено)**	**350**	**5,5**	**3,7**	**37,7**	**206,6**	**0,264**	**29,500**	**0,052**	**0,360**	**40,050**	**145,630**	**56,550**	**2,067**
	Картофель	180												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Крупа пшенная	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	2												

365	**Говядина тушеная с капустой**	**212**	**20,4**	**29,6**	**17,7**	**419,2**	**0,143**	**102,630**	**0,116**	**3,986**	**121,250**	**260,950**	**62,820**	**4,023**
	Мясо (говядина)	189												
	Капуста	200												
	Лук	55												
	Морковь	41												
	Мука пшеничная	2												
	Масло сливочное	10												
	Масло растительное	10												
	Сахар	3												
	Соль	2												
	Томатная паста	3												
352	**Сельдь с картофелем и маслом**	**245**	**9,9**	**10,5**	**12,6**	**184,8**	**0,102**	**15,400**	**0,012**	**1,485**	**46,100**	**174,300**	**36,910**	**1,221**
	Сельдь-филе сл/с	135												
	Картофель	110												
	Масло растительное	5												
9	**Салат из моркови и яблок**	**157**	**1,6**	**4,3**	**11,1**	**89,6**	**0,080**	**9,850**	**0,207**	**2,556**	**64,350**	**66,850**	**46,720**	**1,715**
	Морковь	150												
	Яблоки	60												
	Масло растительное	4												
110	**Хлеб ржаной**	**100**	**6,6**	**1,2**	**34,0**	**181,0**	**0,180**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**35,000**	**158,000**	**47,000**	**3,900**
507	**Компот из свежих плодов или ягод**	**200**	**0,2**	**0,2**	**18,9**	**78,7**	**0,012**	**4,000**	**0,000**	**0,080**	**6,850**	**4,400**	**3,600**	**0,925**
	Свежие плоды	40												
	Сахар	15												
Итого за обед		**1264**	**44,2**	**49,5**	**131,9**	**1159,8**	**0,781**	**161,380**	**0,387**	**8,467**	**313,600**	**810,130**	**253,600**	**13,851**

7 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
588-590	**Кондитерские изделия**	**40**												
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	40	**3,0**	**3,9**	**29,8**	**166,8**	**0,032**	**0,000**	**0,004**	**1,400**	**11,600**	**36,000**	**8,000**	**0,840**
112	**Фрукты свежие**	**320**												
	Яблоки	320	**1,0**	**1,0**	**25,5**	**122,2**	**0,078**	**26,000**	**0,000**	**0,520**	**41,600**	**28,600**	**23,400**	**5,720**
	Груши	320	1,0	0,8	26,8	122,2	0,052	13,000	0,000	1,040	49,400	41,600	31,200	5,980
	Бананы	320	3,9	1,3	54,6	249,6	0,104	26,000	0,000	1,040	20,800	72,800	109,200	1,560
	Хурма	320	1,3	1,0	39,8	174,2	0,052	39,000	0,000	1,300	330,200	109,200	145,600	6,500
	Виноград	320	1,6	1,6	40,0	187,2	0,130	15,600	0,000	1,040	78,000	57,200	44,200	1,560
	Мандарины	320	2,1	0,5	19,5	98,8	0,156	98,800	0,000	0,520	91,000	44,200	28,600	0,260
	Апельсины	320	2,3	0,5	21,1	111,8	0,104	156,000	0,000	0,520	88,400	59,800	33,800	0,780
Итого за полдник		**560**	**5,0**	**5,1**	**55,4**	**381,0**	**0,130**	**30,000**	**0,004**	**1,920**	**67,200**	**64,600**	**31,400**	**9,360**
Ужин														
325	**Вареники ленивые**	**224**	**33,2**	**23,7**	**42,7**	**522,6**	**0,136**	**0,765**	**0,169**	**1,066**	**268,800**	**392,850**	**43,010**	**1,421**
	Творог	156												
	Мука пшеничная	40												
	Яйцо	10												
	Масло сливочное	10												
	Сахар	8												
	Соль	1												
479	**Сметана**	**10**	**0,3**	**1,5**	**0,4**	**16,2**	**0,003**	**0,040**	**0,011**	**0,030**	**8,800**	**6,100**	**0,900**	**0,020**

75	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	240	3,6	6,5	20,9	158,0	0,176	27,200	0,040	2,945	36,060	101,420	41,930	1,563
	Картофель	140												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Зеленый горошек	70												
	Огурец соленый	55												
	Масло растительное	10												
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,028	0,000	0,104	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
110	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,090	0,000	0,000	0,000	17,500	79,000	23,500	1,950
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,872	0,330	0,176	0,081
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100
105	Масло сливочное	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,001	0,000	0,071	0,120	1,440	2,280	0,000	0,024
Итого за ужин		876	53,1	47,6	146,5	1238,7	0,544	28,009	0,395	5,501	375,472	723,780	128,316	7,159
Второй ужин														
515	Молоко	140	4,1	3,5	6,7	74,2	0,056	1,820	0,028	0,000	168,000	126,000	19,600	0,140
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Кондитерские изделия	10												
	Мед	10	0,1	0,0	8,0	32,8	0,001	0,200	0,000	0,000	1,400	1,800	0,300	0,800
	Джем	10	0,1	0,0	0,6	2,8	0,004	0,500	0,002	0,000	1,500	3,400	0,900	0,400
	Варенье	10	0,1	0,0	0,6	2,8	0,004	0,500	0,002	0,000	1,500	3,400	0,900	0,400
Итого за второй ужин		200	7,9	3,9	39,4	224,5	0,112	2,020	0,028	0,550	179,400	160,300	26,900	1,490
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3399	129,7	128,7	508,9	3826,5	1,831	223,573	0,975	18,007	1280,012	2164,550	525,356	34,594

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
199 (2)	**Каша жидкая (ячневая)**	**300**	**7,8**	**9,4**	**32,7**	**245,9**	**0,134**	**2,600**	**0,070**	**0,350**	**260,580**	**250,300**	**38,200**	**0,629**
	Крупа ячневая	20												
	Молоко цельное 2,5%	200												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
497	**Какао с молоком**	**200**	**5,1**	**4,3**	**23,9**	**154,4**	**0,066**	**2,080**	**0,032**	**0,006**	**195,040**	**157,100**	**30,900**	**0,648**
	Какао	2												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**70**	**5,3**	**0,6**	**34,4**	**164,5**	**0,077**	**0,000**	**0,000**	**0,770**	**14,000**	**45,500**	**9,800**	**0,770**
105	**Масло сливочное**	**15**	**0,1**	**12,4**	**0,1**	**112,2**	**0,000**	**0,000**	**0,089**	**0,150**	**1,800**	**2,850**	**0,000**	**0,030**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
Итого за завтрак		**597**	**21,4**	**29,8**	**91,1**	**718,2**	**0,281**	**4,764**	**0,219**	**1,336**	**579,420**	**526,550**	**84,900**	**2,185**
Обед														
142	**Щи из свежей капусты с картофелем**	**350**	**22,4**	**9,3**	**18,6**	**248,0**	**0,133**	**66,020**	**0,056**	**0,332**	**81,625**	**90,430**	**43,020**	**1,507**
	Капуста	100												
	Картофель	100												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	3												

8 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

	Соль	2												
	Томатная паста	2												
412	**Биточки припущенные**	**115**	**13,9**	**13,5**	**11,3**	**221,8**	**0,078**	**1,524**	**0,051**	**0,975**	**57,440**	**145,470**	**18,780**	**1,316**
	Птица	200												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Соль	2												
	Сухари из пшеничного хлеба	20												
	Масло растительное	1												
238	**Каша гречневая рассыпчатая с луком**	**173**	**7,8**	**11,1**	**35,8**	**274,5**	**0,267**	**1,800**	**0,031**	**2,766**	**21,860**	**191,040**	**122,740**	**4,203**
	Крупа гречневая	60												
	Лук	40												
	Масло сливочное	5												
	Масло растительное	5												
	Соль	1												
107	**Овощи натуральные соленые (помидор)**	**100**	**0,7**	**0,1**	**2,3**	**13,0**	**0,007**	**9,765**	**0,000**	**0,456**	**6,510**	**22,785**	**9,765**	**0,521**
110	**Хлеб ржаной**	**100**	**6,6**	**1,2**	**34,0**	**181,0**	**0,180**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**35,000**	**158,000**	**47,000**	**3,900**
506	**Кисель**	**200**	**0,7**	**0,0**	**40,4**	**166,5**	**0,006**	**0,060**	**0,001**	**0,300**	**36,240**	**27,720**	**9,000**	**1,854**
	Сухофрукты	30												
	Крахмал	6												
	Кислота лимонная	0,2												
	Сахар	18												
Итого за обед		**1038**	**52,0**	**35,2**	**142,3**	**1104,9**	**0,671**	**79,169**	**0,139**	**4,829**	**238,675**	**635,445**	**250,305**	**13,301**

8 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

						Полдник								
518	Сок овощной / фруктовый / ягодный	200												
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
112	Фрукты свежие	300												
	Яблоки	300	1,2	1,2	29,4	141,0	0,090	30,000	0,000	0,600	48,000	33,000	27,000	6,600
	Груши	300	1,2	0,9	30,9	141,0	0,060	15,000	0,000	1,200	57,000	48,000	36,000	3,900
	Бананы	300	4,5	1,5	63,0	288,0	0,120	30,000	0,000	1,200	24,000	84,000	126,000	1,800
	Хурма	300	1,5	1,2	45,9	201,0	0,060	45,000	0,000	1,500	381,000	126,000	168,000	7,500
	Виноград	300	1,8	1,8	46,2	216,0	0,150	18,000	0,000	1,200	90,000	66,000	51,000	1,800
	Мандарины	300	2,4	0,6	22,5	114,0	0,180	114,000	0,000	0,600	105,000	51,000	33,000	0,300
	Апельсины	300	2,7	0,6	24,3	129,0	0,120	180,000	0,000	0,600	102,000	69,000	39,000	0,900
548	Колбасные изделия запечённые в тесте	160	20,6	13,4	31,0	572,0	0,240	0,000	0,040	3,400	52,000	222,000	32,000	2,600
	Сосиски или сардельки	125												
	Мука пшеничная	40												
	Сахар	5												
	Масло сливочное	3												
	Яйцо	10												
	Масло растительное	2												
	Дрожжи	1,125												
	Соль	1												
Итого за полдник		660	22,8	14,8	60,6	805,0	0,350	34,000	0,040	4,000	114,000	255,000	59,000	12,000
						Ужин								
338	Рыба, запеченная в сметанном соусе	210	26,8	6,6	7,0	195,0	0,195	0,810	0,016	2,836	73,960	399,000	91,140	1,474

	Рыба	270												
	Мука пшеничная	10												
	Масло растительное	5												
	Соль	2												
442	**Соус сметанный**	**13**	**0,2**	**1,6**	**0,9**	**18,9**	**0,003**	**0,020**	**0,011**	**0,040**	**4,700**	**4,100**	**0,610**	**0,024**
	Сметана	5												
	Мука пшеничная	2												
	Масло сливочное	1												
428	**Картофель запеченный из отварного**	**220**	**4,2**	**6,8**	**34,6**	**217,2**	**0,254**	**42,400**	**0,006**	**2,852**	**28,560**	**124,580**	**49,200**	**1,966**
	Картофель	290												
	Соль	2												
	Масло растительное	10												
1 или 48	**Салат из капусты белокочанной или из квашеной капусты с луком**	**160**	**1,8**	**7,2**	**8,5**	**105,8**	**0,038**	**49,700**	**0,032**	**3,279**	**53,120**	**39,710**	**20,360**	**0,702**
	Капуста белокочанная	160												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Сахар	3												
	Кислота лимонная	0,1												
	Масло растительное	10												
	Соль	1												
110	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**17,0**	**90,5**	**0,090**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**17,500**	**79,000**	**23,500**	**1,950**
493	**Чай с сахаром**	**200**	**0,0**	**0,0**	**16,0**	**63,9**	**0,000**	**0,004**	**0,000**	**0,000**	**0,872**	**0,330**	**0,176**	**0,081**
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**70**	**5,3**	**0,6**	**34,4**	**164,5**	**0,077**	**0,000**	**0,000**	**0,770**	**14,000**	**45,500**	**9,800**	**0,770**
105	**Масло сливочное**	**16**	**0,1**	**13,2**	**0,1**	**119,7**	**0,000**	**0,000**	**0,094**	**0,160**	**1,920**	**3,040**	**0,000**	**0,032**

Итого за ужин		939	41,8	36,6	118,5	975,5	0,657	92,934	0,159	9,937	194,632	695,260	194,786	6,999
Второй ужин														
516	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90,0	0,072	1,260	0,036	0,000	216,000	162,000	25,200	0,180
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за второй ужин		230	9,0	4,9	31,8	207,5	0,127	1,260	0,036	0,550	226,000	194,500	32,200	0,730
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3464	147,1	121,2	444,3	3811,0	2,086	212,127	0,593	20,652	1352,727	2306,755	621,191	35,215

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
267	**Каша пшенная молочная жидкая**	**300**	**7,0**	**8,8**	**31,0**	**230,5**	**0,148**	**2,080**	**0,062**	**0,110**	**201,980**	**192,300**	**39,220**	**0,769**
	Крупа пшенная	20												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
501	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**4,9**	**4,1**	**26,8**	**163,0**	**0,081**	**2,080**	**0,032**	**0,039**	**194,800**	**167,200**	**32,160**	**0,392**
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**100**	**7,6**	**0,8**	**49,2**	**235,0**	**0,110**	**0,000**	**0,000**	**1,100**	**20,000**	**65,000**	**14,000**	**1,100**
105	**Масло сливочное**	**15**	**0,1**	**12,4**	**0,1**	**112,2**	**0,000**	**0,000**	**0,089**	**0,150**	**1,800**	**2,850**	**0,000**	**0,030**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
Итого за завтрак		**867**	**23,6**	**30,2**	**130,6**	**894,7**	**0,415**	**28,244**	**0,211**	**1,939**	**564,980**	**524,550**	**112,980**	**7,679**
Обед														
143	**Суп из овощей с фасолью**	**350**	**22,7**	**8,3**	**36,4**	**311,2**	**0,269**	**80,980**	**0,066**	**0,423**	**88,390**	**168,910**	**67,000**	**2,614**
	Картофель	200												
	Капуста	100												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	5												

	Соль	2												
	Фасоль	40												
369	**Жаркое по-домашнему**	**330**	**22,0**	**20,0**	**35,9**	**412,3**	**0,318**	**44,220**	**0,040**	**0,682**	**43,090**	**312,230**	**72,720**	**4,672**
	Мясо (говядина)	209												
	Картофель	280												
	Лук	40												
	Масло сливочное	5												
	Томатная паста	2												
	Соль	2												
115	**Икра кабачковая (промышленного производства)**	**150**	**2,9**	**13,4**	**11,6**	**178,5**	**0,030**	**10,500**	**0,000**	**4,650**	**61,500**	**55,500**	**22,500**	**1,050**
110	**Хлеб ржаной**	**100**	**6,6**	**1,2**	**34,0**	**181,0**	**0,180**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**35,000**	**158,000**	**47,000**	**3,900**
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,7**	**0,0**	**33,7**	**139,7**	**0,006**	**60,000**	**0,001**	**0,300**	**33,780**	**23,100**	**9,000**	**1,848**
	Сухофрукты	30												
	Сахар	16												
Итого за обед		**1130**	**54,9**	**42,9**	**151,6**	**1222,8**	**0,803**	**195,700**	**0,107**	**6,055**	**261,760**	**717,740**	**218,220**	**14,084**
						Полдник								
487	**Желе из сока плодового, ягодного натурального**	**160**	**4,9**	**0,1**	**20,1**	**143,6**	**0,010**	**2,000**	**0,000**	**0,000**	**42,600**	**15,000**	**4,000**	**1,560**
	Сок плодовый, ягодный, натуральный	100												
	Желатин	5												
	Сахар	15												
518	**Сок фруктовый**	**100**												
	Яблочный	100	**0,5**	**0,1**	**0,1**	**46,0**	**0,010**	**2,000**	**0,000**	**0,000**	**7,000**	**0,000**	**0,000**	**1,400**
	Апельсиновый	100	0,7	0,1	0,1	60,0	0,045	4,000	0,000	0,000	18,000	0,000	0,000	0,300

9 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

588-590	**Кондитерские изделия**	**50**												
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590	Печенье	50	**3,8**	**4,9**	**37,2**	**208,5**	**0,040**	**0,000**	**0,005**	**1,750**	**14,500**	**10,000**	**10,000**	**1,050**
112	**Фрукты свежие**	**240**												
	Яблоки	240	**1,0**	**1,0**	**23,5**	**112,8**	**0,072**	**24,000**	**0,000**	**0,480**	**38,400**	**26,400**	**21,600**	**5,280**
	Груши	240	1,0	0,7	24,7	112,8	0,048	12,000	0,000	0,960	45,600	38,400	28,800	5,520
	Бананы	240	3,6	1,2	50,4	230,4	0,096	24,000	0,000	0,960	19,200	67,200	100,800	1,440
	Хурма	240	1,2	1,0	36,7	160,8	0,048	36,000	0,000	1,200	304,800	100,800	134,400	6,000
	Виноград	240	1,4	1,4	37,0	172,8	0,120	14,400	0,000	0,960	72,000	52,800	40,800	1,440
	Мандарины	240	1,9	0,5	18,0	91,2	0,144	91,200	0,000	0,480	84,000	40,800	26,400	0,240
	Апельсины	240	2,2	0,5	19,4	103,2	0,096	144,000	0,000	0,480	81,600	55,200	31,200	0,720
Итого за полдник		**550**	**10,1**	**6,1**	**80,9**	**510,9**	**0,132**	**28,000**	**0,005**	**2,230**	**102,500**	**51,400**	**35,600**	**9,290**
Ужин														
301	**Омлет натуральный**	**115**	**11,1**	**13,3**	**2,0**	**171,4**	**0,068**	**0,390**	**0,238**	**0,520**	**87,840**	**182,860**	**14,240**	**2,096**
	Яйцо	80												
	Молок цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	4												
	Соль	2												
324	**Зразы творожные с изюмом (яблоками)**	**210**	**32,1**	**24,4**	**58,9**	**587,0**	**0,168**	**0,745**	**0,092**	**5,322**	**274,060**	**402,330**	**51,650**	**1,956**
	Творог	150												
	Яйцо	4												
	Мука пшеничная	40												
	Изюм	25												
	Сахар	10												
	Масло растительное	15												
479	**Сметана**	**13**	**0,3**	**2,0**	**0,5**	**21,1**	**0,004**	**0,052**	**0,014**	**0,039**	**11,440**	**7,930**	**1,170**	**0,026**
110	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**17,0**	**90,5**	**0,090**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**17,500**	**79,000**	**23,500**	**1,950**

493	**Чай с сахаром**	**200**	**0,0**	**0,0**	**16,0**	**63,9**	**0,000**	**0,004**	**0,000**	**0,000**	**0,872**	**0,330**	**0,176**	**0,081**
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**100**	**7,6**	**0,8**	**49,2**	**235,0**	**0,110**	**0,000**	**0,000**	**1,100**	**20,000**	**65,000**	**14,000**	**1,100**
105	**Масло сливочное**	**15**	**0,1**	**12,4**	**0,1**	**112,2**	**0,000**	**0,000**	**0,089**	**0,150**	**1,800**	**2,850**	**0,000**	**0,030**
Итого за ужин		**703**	**54,5**	**53,4**	**143,7**	**1281,1**	**0,440**	**1,191**	**0,433**	**7,131**	**413,512**	**740,300**	**104,736**	**7,239**
Второй ужин														
515	**Молоко**	**150**	**4,4**	**3,8**	**7,2**	**79,5**	**0,060**	**1,950**	**0,030**	**0,000**	**180,000**	**135,000**	**21,000**	**0,150**
108	**Хлеб пшеничный**	**50**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**	**0,055**	**0,000**	**0,000**	**0,550**	**10,000**	**32,500**	**7,000**	**0,550**
Итого за второй ужин		**200**	**8,2**	**4,2**	**31,8**	**197,0**	**0,115**	**1,950**	**0,030**	**0,550**	**190,000**	**167,500**	**28,000**	**0,700**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**3450**	**151,1**	**136,7**	**538,6**	**4106,4**	**1,905**	**255,085**	**0,786**	**17,905**	**1532,752**	**2201,490**	**499,536**	**38,992**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
253	**Каша рисовая вязкая**	**300**	**7,9**	**8,4**	**54,2**	**323,3**	**0,100**	**1,950**	**0,060**	**0,250**	**188,580**	**211,700**	**46,220**	**0,719**
	Крупа рисовая	50												
	Молоко цельное 2,5%	150												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
497	**Какао с молоком**	**200**	**5,1**	**4,3**	**23,9**	**154,4**	**0,066**	**2,080**	**0,032**	**0,006**	**195,040**	**157,100**	**30,900**	**0,648**
	Какао	2												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**80**	**6,1**	**0,6**	**39,4**	**188,0**	**0,088**	**0,000**	**0,000**	**0,880**	**16,000**	**52,000**	**11,200**	**0,880**
105	**Масло сливочное**	**12**	**0,1**	**9,9**	**0,1**	**89,8**	**0,001**	**0,000**	**0,071**	**0,120**	**1,440**	**2,280**	**0,000**	**0,024**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
112	**Фрукты свежие**	**257**												
	Яблоки	257	**1,0**	**1,0**	**25,2**	**120,8**	**0,077**	**25,700**	**0,000**	**0,514**	**41,120**	**28,270**	**23,130**	**5,654**
	Груши	257	1,0	0,8	26,5	120,8	0,051	12,850	0,000	1,028	48,830	41,120	30,840	5,911
	Бананы	257	3,9	1,3	54,0	246,7	0,103	25,700	0,000	1,028	20,560	71,960	107,940	1,542
	Хурма	257	1,3	1,0	39,3	172,2	0,051	38,550	0,000	1,285	326,390	107,940	143,920	6,425
	Виноград	257	1,5	1,5	39,6	185,0	0,129	15,420	0,000	1,028	77,100	56,540	43,690	1,542
	Мандарины	257	2,1	0,5	19,3	97,7	0,154	97,660	0,000	0,514	89,950	43,690	28,270	0,257
	Апельсины	257	2,3	0,5	20,8	110,5	0,103	154,200	0,000	0,000	87,380	59,110	33,410	0,771
Итого за завтрак		**861**	**23,2**	**27,4**	**142,7**	**917,4**	**0,336**	**29,814**	**0,191**	**1,830**	**550,180**	**522,150**	**117,450**	**8,033**

					Обед									
155	Суп с крупой (гречка)	350	24,6	10,0	35,8	332,1	0,266	29,500	0,051	0,460	49,145	157,880	82,880	2,838
	Картофель	180												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Крупа гречневая	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
412	Котлеты припущенные	109	13,9	13,5	11,3	221,8	0,078	1,524	0,051	0,975	57,440	145,470	18,780	1,316
	Птица	200												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Соль	2												
	Сухари из пшеничного хлеба	20												
	Масло растительное	1												
291	Макаронные изделия отварные	172	6,4	6,5	36,9	234,6	0,094	0,000	0,035	0,060	51,700	78,340	13,970	0,701
	Макаронные изделия	55												
	Масло сливочное	6												
	Соль	1												
56 (2)	Икра овощная	208	3,0	5,3	19,1	135,2	0,089	17,370	0,143	2,871	87,590	108,080	54,060	2,107
	Свекла	100												
	Морковь	100												
	Лук	70												
	Масло растительное	10												
	Сахар	3												
	Соль	1												
	Томатная паста	2												
110	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0,180	0,000	0,000	0,000	35,000	158,000	47,000	3,900

509	**Компот из яблок с лимоном**	**200**	**0,2**	**0,1**	**19,5**	**81,3**	**0,012**	**4,700**	**0,000**	**0,076**	**7,280**	**4,510**	**3,510**	**0,836**
	Яблоки свежие	40												
	Лимон	3												
	Сахар	16												
Итого за обед		**1139**	**54,5**	**36,7**	**156,6**	**1186,0**	**0,719**	**53,094**	**0,280**	**4,442**	**288,155**	**652,280**	**220,200**	**11,698**
Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
541	**Ватрушка с творожным фаршем**	**120**	**18,8**	**9,2**	**73,2**	**451,5**	**0,196**	**0,200**	**0,047**	**2,518**	**86,920**	**188,020**	**26,310**	**1,527**
	Мука пшеничная	90												
	Творог	40												
	Яйцо	5												
	Дрожжи	1,125												
	Масло растительное	2												
	Масло сливочное	2												
	Сахар	7												
Итого за полдник		**320**	**19,8**	**9,4**	**73,4**	**543,5**	**0,216**	**4,200**	**0,047**	**2,518**	**100,920**	**188,020**	**26,310**	**4,327**
Ужин														
204	**Рулет картофельный с яйцом**	**263**	**11,6**	**15,9**	**43,3**	**363,5**	**0,294**	**39,340**	**0,192**	**0,847**	**68,880**	**227,700**	**54,760**	**3,231**
	Картофель	250												
	Лук	30												
	Мука пшеничная	15												

	Масло сливочное	10												
	Яйцо	45												
	Сухари из пшеничного хлеба	10												
	Соль	2												
	Сметана	10												
353	**Сельдь с луком**	**160**	**18,7**	**22,2**	**1,3**	**280,0**	**0,029**	**1,600**	**0,021**	**2,958**	**89,760**	**295,560**	**44,640**	**1,294**
	Сельдь - филе сл/с	135												
	Масло растительное	5												
	Лук	20												
10 (2)	**Салат из горошка зеленого консервированного**	**120**	**4,06**	**2,26**	**8,52**	**70,38**	**0,144**	**13,100**	**0,066**	**1,142**	**26,200**	**81,260**	**26,200**	**0,917**
	Зеленый горошек консервированный	115												
	Масло растительное	5												
110	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**17,0**	**90,5**	**0,090**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**17,500**	**79,000**	**23,500**	**1,950**
493	**Чай с сахаром**	**200**	**0,0**	**0,0**	**16,0**	**63,9**	**0,000**	**0,004**	**0,000**	**0,000**	**0,872**	**0,330**	**0,176**	**0,081**
	Чай	1												
	Сахар	19												
108	**Хлеб пшеничный**	**80**	**6,1**	**0,6**	**39,4**	**188,0**	**0,088**	**0,000**	**0,000**	**0,880**	**16,000**	**52,000**	**11,200**	**0,880**
105	**Масло сливочное**	**12**	**0,1**	**9,9**	**0,1**	**89,8**	**0,001**	**0,000**	**0,071**	**0,120**	**1,440**	**2,280**	**0,000**	**0,024**
Итого за ужин		**885,00**	**43,8**	**51,5**	**125,5**	**1146,0**	**0,646**	**54,044**	**0,350**	**5,947**	**220,652**	**738,130**	**160,476**	**8,377**
Второй ужин														
516	**Кефир**	**190**	**5,3**	**7,6**	**8,0**	**127,3**	**0,038**	**0,570**	**0,063**	**0,190**	**235,600**	**174,800**	**26,600**	**0,190**
170	**Гренки из пшеничного хлеба**	**40**	**3,0**	**0,3**	**19,7**	**94,0**	**0,044**	**0,000**	**0,000**	**0,440**	**8,000**	**2,600**	**5,600**	**0,440**
Итого за второй ужин		**230**	**8,36**	**7,92**	**27,66**	**221,3**	**0,082**	**0,57**	**0,063**	**0,63**	**243,6**	**177,4**	**32,2**	**0,63**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**3282**	**149,7**	**132,8**	**525,9**	**4014,2**	**1,999**	**141,722**	**0,931**	**15,367**	**1403,507**	**2277,980**	**556,636**	**33,065**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
199 (2)	**Каша жидкая (гречневая)**	**300**	**3,3**	**9,8**	**31,0**	**244,9**	**0,166**	**2,600**	**0,070**	**0,210**	**248,580**	**241,300**	**68,220**	**1,609**
	Крупа гречневая	20												
	Молоко цельное 2,5%	200												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
501	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**4,9**	**4,1**	**26,8**	**163,0**	**0,081**	**2,080**	**0,032**	**0,039**	**194,800**	**167,200**	**32,160**	**0,392**
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**120**	**9,1**	**1,0**	**59,0**	**282,0**	**0,132**	**0,000**	**0,000**	**1,320**	**24,000**	**78,000**	**16,800**	**1,320**
105	**Масло сливочное**	**13**	**0,1**	**10,7**	**0,1**	**97,2**	**0,000**	**0,000**	**0,077**	**0,130**	**1,560**	**2,470**	**0,000**	**0,026**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
Итого за завтрак		**645**	**20,5**	**28,7**	**117,0**	**828,3**	**0,383**	**4,764**	**0,207**	**1,759**	**576,940**	**559,770**	**123,180**	**3,455**
Обед														
150	**Суп картофельный с рыбой**	**350**	**29,7**	**5,2**	**26,8**	**274,2**	**0,292**	**32,830**	**0,060**	**0,571**	**70,240**	**313,550**	**90,560**	**2,342**
	Рыба	150												
	Картофель	200												
	Лук	10												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	2												
	Лук для бульона	10												

399	**Оладьи из печени по-кунцевски**	**165**	**27,3**	**18,2**	**21,7**	**360,3**	**0,432**	**42,000**	**105,380**	**6,480**	**37,180**	**457,320**	**34,020**	**9,499**
	Печень говяжья	200												
	Яйцо	10												
	Морковь	10												
	Мука пшеничная	15												
	Масло растительное	11												
	Соль	1												
443	**Соус сметанный (натуральный)**	**23**	**0,4**	**2,3**	**1,1**	**27,0**	**0,005**	**0,040**	**0,017**	**0,055**	**9,100**	**7,150**	**1,060**	**0,034**
	Сметана	10												
	Масло сливочное	1												
	Мука пшеничная	1												
429	**Картофельное пюре**	**300**	**5,3**	**8,2**	**37,0**	**243,6**	**0,274**	**43,990**	**0,060**	**0,298**	**66,120**	**156,460**	**54,780**	**2,066**
	Картофель	290												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	8												
	Соль	2												
1 или 48	**Салат из капусты белокочанной или из квашеной капусты с луком**	**160**	**1,8**	**7,2**	**8,5**	**105,8**	**0,038**	**49,700**	**0,032**	**3,279**	**53,120**	**39,710**	**20,360**	**0,702**
	Капуста белокочанная	160												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Сахар	3												
	Кислота лимонная	0,1												
	Масло растительное	10												
	Соль	1												
110	**Хлеб ржаной**	**100**	**6,6**	**1,2**	**34,0**	**181,0**	**0,180**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**35,000**	**158,000**	**47,000**	**3,900**

518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
Итого за обед		**1298**	**72,0**	**42,5**	**129,2**	**1284,0**	**1,241**	**172,560**	**105,549**	**10,683**	**284,760**	**1132,190**	**247,780**	**21,343**
Полдник														
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,7**	**0,0**	**33,7**	**139,7**	**0,006**	**60,000**	**0,001**	**0,300**	**33,780**	**23,100**	**9,000**	**1,848**
	Сухофрукты	30												
	Сахар	16												
482	**Яблоки печеные**	**260**	**1,1**	**1,1**	**35,9**	**164,0**	**0,079**	**26,400**	**0,000**	**0,528**	**42,540**	**29,040**	**23,760**	**5,838**
	Яблоки	300												
	Сахар	10												
588-590	**Кондитерские изделия**	**40**												
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	40	**3,0**	**3,9**	**29,8**	**166,8**	**0,032**	**0,000**	**0,004**	**1,400**	**11,600**	**36,000**	**8,000**	**0,840**
Итого за полдник		**500**	**4,7**	**5,0**	**99,3**	**470,5**	**0,117**	**86,400**	**0,005**	**2,228**	**87,920**	**88,140**	**40,760**	**8,526**
Ужин														
314	**Запеканка морковная с творогом**	**265**	**33,6**	**21,3**	**34,2**	**468,3**	**0,147**	**4,150**	**0,262**	**1,113**	**343,690**	**448,000**	**68,430**	**1,604**
	Творог	160												
	Крупа манная	20												
	Морковь	80												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	5												
	Сметана	5												
	Яйцо	10												

	Сахар	10												
	Соль	1												
	Сухари из пшеничного хлеба	10												
470	**Соус яблочный (из свежих яблок)**	**24**	**0,0**	**0,0**	**2,8**	**11,4**	**0,001**	**0,400**	**0,000**	**0,008**	**0,900**	**0,825**	**0,360**	**0,094**
	Яблоки свежие	15												
	Крахмал	0,5												
	Кислота лимонная	0,05												
	Сахар	2												
316 II сборник	**Перец, фаршированный мясом и рисом**	**220**	**2,7**	**9,7**	**22,2**	**181,2**	**0,129**	**107,868**	**0,108**	**4,805**	**43,990**	**85,520**	**41,320**	**1,123**
	Перец сладкий	120												
	Мясо(говядина)	121												
	Лук	20												
	Рис	15												
	Масло сливочное	5												
	Хлеб пшеничный	5												
373	**Соус сметанный с томатом**	**20**	**0,2**	**1,6**	**0,9**	**18,9**	**0,003**	**0,020**	**0,011**	**0,040**	**4,700**	**4,100**	**0,610**	**0,024**
	Сметана 15 %	5												
	Мука пшеничная	1												
	Томатный	3												
110	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**17,0**	**90,5**	**0,090**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**17,500**	**79,000**	**23,500**	**1,950**
493	**Чай с сахаром**	**200**	**0,0**	**0,0**	**16,0**	**63,9**	**0,000**	**0,004**	**0,000**	**0,000**	**0,872**	**0,330**	**0,176**	**0,081**
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**80**	**6,1**	**0,6**	**39,4**	**188,0**	**0,088**	**0,000**	**0,000**	**0,880**	**16,000**	**52,000**	**11,200**	**0,880**
105	**Масло сливочное**	**13**	**0,1**	**10,7**	**0,1**	**97,2**	**0,000**	**0,000**	**0,077**	**0,130**	**1,560**	**2,470**	**0,000**	**0,026**
Итого за ужин		**852**	**45,7**	**42,9**	**131,7**	**1100,6**	**0,455**	**112,422**	**0,447**	**6,936**	**424,512**	**668,145**	**144,986**	**5,758**
Второй ужин														

11 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

516	Кефир	140	4,1	3,5	5,6	70,0	0,056	0,980	0,028	0,000	168,000	126,000	19,600	0,140
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
588-590	Кондитерские изделия	10												
	Мед	10	0,1	0,0	8,0	32,8	0,001	0,200	0,000	0,000	1,400	1,800	0,300	0,800
Итого за второй ужин		200	7,9	3,9	38,2	220,3	0,112	1,180	0,028	0,550	179,400	160,300	26,900	1,490
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3721	150,9	123,0	515,4	3903,7	2,308	377,326	106,236	22,156	1553,532	2608,545	583,606	40,572

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
266	**Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» (крупа овсяная) жидкая**	**300**	**7,7**	**9,3**	**33,0**	**246,3**	**0,104**	**2,600**	**0,070**	**0,270**	**252,180**	**246,300**	**36,220**	**0,629**
	Крупа овсяная	20												
	Молоко цельное 2,5%	200												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
497	**Какао с молоком**	**200**	**5,1**	**4,3**	**23,9**	**154,4**	**0,066**	**2,080**	**0,032**	**0,006**	**195,040**	**157,100**	**30,900**	**0,648**
	Какао	2												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**105**	**8,0**	**0,8**	**51,7**	**246,8**	**0,116**	**0,000**	**0,000**	**1,155**	**21,000**	**68,250**	**14,700**	**1,155**
105	**Масло сливочное**	**16**	**0,1**	**13,2**	**0,1**	**119,7**	**0,000**	**0,000**	**0,094**	**0,160**	**1,920**	**3,040**	**0,000**	**0,032**
112	**Фрукты свежие**	**255**												
	Яблоки	255	**1,0**	**1,0**	**25,0**	**119,9**	**0,077**	**25,500**	**0,000**	**0,510**	**40,800**	**28,050**	**22,950**	**5,610**
	Груши	255	1,0	0,8	26,3	119,9	0,051	12,750	0,000	1,020	48,450	40,800	30,600	5,865
	Бананы	255	3,8	1,3	53,6	244,8	0,102	25,500	0,000	1,020	20,400	71,400	107,100	1,530
	Хурма	255	1,3	1,0	39,0	170,9	0,051	38,250	0,000	1,275	323,850	107,100	142,800	6,375
	Виноград	255	1,5	1,5	39,3	183,6	0,128	15,300	0,000	1,020	76,500	56,100	43,350	1,530
	Мандарины	255	2,0	0,5	19,1	96,9	0,153	96,900	0,000	0,510	89,250	43,350	28,050	0,255
	Апельсины	255	2,3	0,5	20,7	109,7	0,102	153,000	0,000	0,510	86,700	58,650	33,150	0,765
Итого за завтрак		**876**	**21,9**	**28,7**	**133,6**	**887,0**	**0,363**	**30,180**	**0,196**	**2,101**	**510,940**	**502,740**	**104,770**	**8,074**

					Обед									
128	Борщ с капустой и картофелем	350	23,0	9,3	23,6	270,6	0,141	66,280	0,058	0,378	95,775	109,290	52,760	2,154
	Свекла	60												
	Капуста	90												
	Картофель	100												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	2												
	Сахар	1												
	Томатная паста	3												
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,040	0,011	0,030	8,800	6,100	0,900	0,020
370	Плов из отварной говядины	285	21,6	19,6	54,2	479,4	0,126	2,500	0,065	0,823	34,940	289,860	63,040	3,367
	Мясо (говядина)	189												
	Лук	30												
	Морковь	30												
	Масло сливочное	6												
	Крупа рисовая	50												
	Соль	2												
107	Овощи натуральные соленые (помидор)	110	1,0	0,1	3,3	18,6	0,009	13,950	0,000	0,651	9,300	32,550	13,950	0,744
110	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0,180	0,000	0,000	0,000	35,000	158,000	47,000	3,900
503	Кисель	200	0,7	0,0	40,4	166,5	0,006	60,000	0,001	0,300	36,240	27,720	9,000	1,854
	Сухофрукты	30												
	Крахмал	6												
	Лимонная кислота	0,2												
	Сахар	18												
Итого за обед		1055	53,1	31,8	155,8	1132,3	0,465	142,770	0,135	2,182	220,055	623,520	186,650	12,039

12 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
528	**Блинчики с маслом**	**105**	**10,1**	**15,8**	**52,5**	**392,5**	**0,142**	**0,910**	**0,070**	**4,575**	**101,590**	**137,490**	**21,080**	**1,101**
	Мука пшеничная	63												
	Молоко цельное 2,5%	70												
	Яйцо	10												
	Сахар	5												
	Масло растительное	11												
	Масло сливочное	5												
479	**Сметана**	**10**	**0,3**	**1,5**	**0,4**	**16,2**	**0,003**	**0,040**	**0,011**	**0,030**	**8,800**	**6,100**	**0,900**	**0,020**
Итого за полдник		**315**	**11,4**	**17,5**	**53,1**	**500,7**	**0,165**	**4,950**	**0,081**	**4,605**	**124,390**	**143,590**	**21,980**	**3,921**
Ужин														
309	**Омлет с сыром**	**127**	**14,1**	**15,6**	**2,0**	**205,1**	**0,072**	**0,474**	**0,259**	**0,570**	**195,720**	**253,470**	**20,240**	**2,202**
	Яйцо	80												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	3												
	Сыр	12												
	Соль	2												
76	**Винегрет овощной**	**207**	**3,1**	**9,4**	**20,6**	**180,8**	**0,127**	**25,350**	**0,031**	**4,259**	**51,090**	**96,560**	**43,670**	**1,990**
	Свекла	80												
	Картофель	100												
	Лук	20												
	Морковь	30												
	Масло растительное	10												

ГБУ "БЕЛГОРОДСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ РЕБЁНКА "ЮЖНЫЙ"

	Огурец соленый	40												
110	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**17,0**	**90,5**	**0,090**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**17,500**	**79,000**	**23,500**	**1,950**
493	**Чай с сахаром**	**200**	**0,0**	**0,0**	**16,0**	**63,9**	**0,000**	**0,004**	**0,000**	**0,000**	**0,872**	**0,330**	**0,176**	**0,081**
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**100**	**7,6**	**0,8**	**49,2**	**235,0**	**0,110**	**0,000**	**0,000**	**1,100**	**20,000**	**65,000**	**14,000**	**1,100**
105	**Масло сливочное**	**16**	**0,1**	**13,2**	**0,1**	**119,7**	**0,000**	**0,000**	**0,094**	**0,160**	**1,920**	**3,040**	**0,000**	**0,032**
Итого за ужин		**700**	**28,2**	**39,6**	**105,0**	**894,9**	**0,399**	**25,828**	**0,384**	**6,089**	**287,102**	**497,400**	**101,586**	**7,355**
Второй ужин														
515	**Молоко**	**140**	**4,1**	**3,5**	**6,7**	**74,2**	**0,056**	**1,820**	**0,028**	**0,000**	**168,000**	**126,000**	**19,600**	**0,140**
170	**Гренки из пшеничного хлеба**	**50**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**	**0,055**	**0,000**	**0,000**	**0,550**	**10,000**	**32,500**	**7,000**	**0,550**
Итого за второй ужин		**190**	**7,9**	**3,9**	**31,3**	**191,7**	**0,111**	**1,820**	**0,028**	**0,550**	**178,000**	**158,500**	**26,600**	**0,690**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**3136**	**122,5**	**121,5**	**478,8**	**3606,6**	**1,503**	**205,548**	**0,824**	**15,527**	**1320,487**	**1925,750**	**441,586**	**32,079**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
267	**Каша пшенная молочная жидкая**	**300**	**7,0**	**8,8**	**31,0**	**230,5**	**0,148**	**2,080**	**0,062**	**0,110**	**201,980**	**192,300**	**39,220**	**0,769**
	Крупа пшенная	20												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
501	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**4,9**	**4,1**	**26,8**	**163,0**	**0,081**	**2,080**	**0,032**	**0,039**	**194,800**	**167,200**	**32,160**	**0,392**
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**100**	**7,6**	**0,8**	**49,2**	**235,0**	**0,110**	**0,000**	**0,000**	**1,100**	**20,000**	**65,000**	**14,000**	**1,100**
105	**Масло сливочное**	**12**	**0,1**	**9,9**	**0,1**	**89,8**	**0,000**	**0,000**	**0,071**	**0,120**	**1,440**	**2,280**	**0,000**	**0,024**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
Итого за завтрак		**624**	**22,6**	**26,7**	**107,1**	**759,5**	**0,343**	**4,244**	**0,193**	**1,429**	**526,220**	**497,580**	**91,380**	**2,393**
Обед														
146 172	**Суп картофельный с Клецки мучные**	**350 45**	**23,3**	**8,7**	**51,0**	**375,8**	**0,271**	**35,500**	**0,072**	**0,833**	**45,120**	**149,230**	**52,170**	**2,248**
	Картофель	220												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	5												
	Мука пшеничная	31												
	Яйцо	3												
	Соль	2												
404	**Птица отварная**	**180**	**25,3**	**25,6**	**0,2**	**331,7**	**0,099**	**2,652**	**0,106**	**0,714**	**23,770**	**231,000**	**26,160**	**2,245**

	Морковь	5												
	Птица	270												
195	Рагу из овощей	225	4,9	8,7	29,0	214,3	0,215	77,700	0,094	4,064	88,310	136,960	63,300	2,162
	Капуста белокочанная	100												
	Картофель	190												
	Морковь	60												
	Лук	30												
	Масло растительное	12												
	Соль	2												
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	120	1,5	4,1	7,7	74,8	0,024	10,000	0,002	1,880	38,800	44,080	23,200	1,360
	Свекла	100												
	Огурец соленый	50												
	Масло растительное	8												
110	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0,180	0,000	0,000	0,000	35,000	158,000	47,000	3,900
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	18,9	78,7	0,012	4,000	0,000	0,080	6,850	4,400	3,600	0,925
	Яблоки	40												
	Сахар	15												
Итого за обед		1175	61,7	48,5	140,8	1256,2	0,801	129,852	0,274	7,571	237,850	723,670	215,430	12,840
Полдник														
518	Сок овощной /	200												
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
588-590	Кондитерские изделия	50												
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,040	0,000	0,005	1,750	14,500	10,000	10,000	1,050
112	Фрукты свежие	300												
	Яблоки	300	1,2	1,2	29,4	141,0	0,090	30,000	0,000	0,600	48,000	33,000	27,000	6,600

13 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

	Груши	300	1,2	0,9	30,9	141,0	0,060	15,000	0,000	1,200	57,000	48,000	36,000	3,900
	Бананы	300	4,5	1,5	63,0	288,0	0,120	30,000	0,000	1,200	24,000	84,000	126,000	1,800
	Хурма	300	1,5	1,2	45,9	201,0	0,060	45,000	0,000	1,500	381,000	126,000	168,000	7,500
	Виноград	300	1,8	1,8	46,2	216,0	0,150	18,000	0,000	1,200	90,000	66,000	51,000	1,800
	Мандарины	300	2,4	0,6	22,5	114,0	0,180	114,000	0,000	0,600	105,000	51,000	33,000	0,300
	Апельсины	300	2,7	0,6	24,3	129,0	0,120	180,000	0,000	0,600	102,000	69,000	39,000	0,900
Итого за полдник		**550**	**6,0**	**6,3**	**66,8**	**441,5**	**0,150**	**34,000**	**0,005**	**2,350**	**76,500**	**43,000**	**37,000**	**10,450**
						Ужин								
343	**Рыба тушеная в томате с овощами**	**250**	**33,8**	**7,9**	**6,5**	**233,0**	**0,256**	**4,920**	**0,078**	**3,492**	**107,120**	**527,430**	**129,020**	**2,094**
	Рыба	270												
	Лук	20												
	Морковь	36												
	Масло растительное	10												
	Сахар	3												
	Соль	1												
	Томатная паста	3												
206	**Котлеты картофельные**	**220**	**5,8**	**15,9**	**38,5**	**320,0**	**0,245**	**36,800**	**0,045**	**5,280**	**28,020**	**130,290**	**45,180**	**1,987**
	Картофель	245												
	Яйцо	6												
	Мука пшеничная	12												
	Масло сливочное	4												
	Масло растительное	11												
	Соль	1												
115	**Икра промышленного производства**	**140**	**1,9**	**8,9**	**7,7**	**119,0**	**0,020**	**7,000**	**0,000**	**3,100**	**41,000**	**37,000**	**15,000**	**0,700**
110	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**17,0**	**90,5**	**0,090**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**17,500**	**79,000**	**23,500**	**1,950**
493	**Чай с сахаром**	**200**	**0,0**	**0,0**	**16,0**	**63,9**	**0,000**	**0,004**	**0,000**	**0,000**	**0,872**	**0,330**	**0,176**	**0,081**
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**100**	**7,6**	**0,8**	**49,2**	**235,0**	**0,110**	**0,000**	**0,000**	**1,100**	**20,000**	**65,000**	**14,000**	**1,100**

105	Масло сливочное	13	0,1	10,7	0,1	97,2	0,000	0,000	0,077	0,130	1,560	2,470	0,000	0,026
Итого за ужин		973	52,4	44,8	134,9	1158,6	0,721	48,724	0,200	13,102	216,072	841,520	226,876	7,938
Второй ужин														
516	Кефир	140	3,9	5,6	5,9	93,8	0,028	0,420	0,046	0,140	173,600	128,800	19,600	0,140
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за второй ужин		190	7,7	6,0	30,5	211,3	0,083	0,420	0,046	0,690	183,600	161,300	26,600	0,690
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3552	150,4	132,4	480,1	3827,1	2,098	217,240	0,718	25,142	1240,242	2267,070	597,286	34,311

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
253	**Каша рисовая вязкая**	**300**	**7,9**	**8,4**	**54,2**	**323,3**	**0,100**	**1,950**	**0,060**	**0,250**	**188,580**	**211,700**	**46,220**	**0,719**
	Крупа рисовая	50												
	Молоко цельное 2,5%	150												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
497	**Какао с молоком**	**200**	**5,1**	**4,3**	**23,9**	**154,4**	**0,066**	**2,080**	**0,032**	**0,006**	**195,040**	**157,100**	**30,900**	**0,648**
	Какао	2												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**80**	**6,1**	**0,6**	**39,4**	**188,0**	**0,088**	**0,000**	**0,000**	**0,880**	**16,000**	**52,000**	**11,200**	**0,880**
105	**Масло сливочное**	**16**	**0,1**	**13,2**	**0,1**	**119,7**	**0,000**	**0,000**	**0,094**	**0,160**	**1,920**	**3,040**	**0,000**	**0,032**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
Итого за завтрак		**608**	**22,2**	**29,6**	**117,6**	**826,6**	**0,258**	**4,114**	**0,214**	**1,356**	**509,540**	**494,640**	**94,320**	**2,387**
Обед														
149 / 169	**Суп картофельный с фрикадельками**	**350/45**	**10,5**	**12,2**	**22,2**	**241,0**	**0,192**	**27,384**	**0,103**	**0,550**	**46,480**	**168,230**	**44,570**	**2,194**
	Птица	130												
	Картофель	150												
	Лук	40												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	5												
	Яйцо	5												
	Соль	2												

395	**Сосиски/ сардельки/ колбаса отварные**	**125**	**12,6**	**25,3**	**0,0**	**278,3**	**0,169**	**0,000**	**0,000**	**0,484**	**37,510**	**162,140**	**20,570**	**1,936**
	Сосиски/ сардельки/ колбаса	125												
291	**Макаронные изделия отварные**	**172**	**6,4**	**6,5**	**36,9**	**234,6**	**0,094**	**0,000**	**0,035**	**0,060**	**51,700**	**78,340**	**13,970**	**0,701**
	Макаронные изделия	55												
	Масло сливочное	6												
	Соль	1												
453	**Соус томатный**	**30**	**0,2**	**0,8**	**2,1**	**16,8**	**0,003**	**0,780**	**0,012**	**0,043**	**0,930**	**3,150**	**1,540**	**0,077**
	Томатная паста	3												
	Масло сливочное	1												
	Мука пшеничная	1												
	Сахар	1												
107	**Овощи натуральные соленые (огурец)**	**110**	**0,8**	**0,1**	**1,8**	**13,7**	**0,021**	**5,250**	**0,000**	**0,105**	**24,150**	**25,200**	**14,700**	**0,630**
110	**Хлеб ржаной**	**100**	**6,6**	**1,2**	**34,0**	**181,0**	**0,180**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**35,000**	**158,000**	**47,000**	**3,900**
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,7**	**0,0**	**33,7**	**139,7**	**0,006**	**60,000**	**0,001**	**0,300**	**33,780**	**23,100**	**9,000**	**1,848**
	Сухофрукты	30												
	Сахар	16												
Итого за обед		**1087**	**37,8**	**46,2**	**130,6**	**1105,1**	**0,67**	**93,41**	**0,15**	**1,54**	**229,55**	**618,16**	**151,35**	**11,29**
Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600

	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
482	**Яблоки печеные**	**260**	**1,1**	**1,1**	**35,9**	**164,0**	**0,079**	**26,400**	**0,000**	**0,528**	**42,540**	**29,040**	**23,760**	**5,838**
	Яблоки	300												
	Сахар	10												
170	**Гренки из пшеничного хлеба**	**70**	**5,3**	**0,6**	**34,4**	**164,5**	**0,077**	**0,000**	**0,000**	**0,770**	**14,000**	**45,500**	**9,800**	**0,770**
Итого		**530,00**	**7,4**	**1,8**	**70,5**	**420,5**	**0,18**	**30,40**	**0,00**	**1,30**	**70,54**	**74,54**	**33,56**	**9,41**
						Ужин								
329	**Оладьи из творога**	**233**	**32,6**	**26,4**	**36,9**	**520,7**	**0,135**	**1,110**	**0,137**	**5,258**	**292,540**	**408,950**	**44,740**	**1,525**
	Творог	147												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Мука пшеничная	30												
	Яйцо	20												
	Сахар	10												
	Соль	1												
	Масло растительное	10												
479	**Сметана**	**12**	**0,3**	**1,8**	**0,4**	**19,4**	**0,004**	**0,048**	**0,013**	**0,036**	**10,560**	**7,320**	**1,080**	**0,024**
74	**Салат картофельный с морковью и зеленым горошком**	**265**	**6,4**	**12,7**	**19,1**	**215,9**	**0,194**	**22,600**	**0,196**	**5,095**	**68,200**	**148,060**	**54,220**	**2,004**
	Зеленый горошек	100												
	Картофель	100												
	Масло растительное	10												
	Морковь	100												
	Яйцо	20												
	Соль	2												
110	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**17,0**	**90,5**	**0,090**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**17,500**	**79,000**	**23,500**	**1,950**

14 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,872	0,330	0,176	0,081
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
105	Масло сливочное	16	0,1	13,2	0,1	119,7	0,000	0,000	0,094	0,160	1,920	3,040	0,000	0,032
Итого за ужин		826	46,432	55,134	114,07	1147,62	0,478	23,762	0,44	11,099	401,592	679,2	130,716	6,166
Второй ужин														
516	Кефир	190	5,5	4,8	7,6	95,0	0,076	1,330	0,038	0,000	228,000	171,000	26,600	0,190
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за второй ужин		240	9,3	5,2	32,2	212,5	0,131	1,330	0,038	0,550	238,000	203,500	33,600	0,740
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3372	123,1	138,0	464,9	3712,3	1,708	153,020	0,843	15,845	1449,222	2070,040	443,546	29,987

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
262	**Каша манная молочная жидкая**	**300**	**7,0**	**8,6**	**32,3**	**234,0**	**0,096**	**2,210**	**0,064**	**0,350**	**212,580**	**171,700**	**27,620**	**0,439**
	Крупа манная	20												
	Молоко цельное 2,5 %	170												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
501	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**4,9**	**4,1**	**26,8**	**163,0**	**0,081**	**2,080**	**0,032**	**0,039**	**194,800**	**167,200**	**32,160**	**0,392**
	Кофейный напиток	4												
	Молоко цельное 2,5 %	160												
	Сахар	16												
108	**Хлеб пшеничный**	**80**	**6,1**	**0,6**	**39,4**	**188,0**	**0,088**	**0,000**	**0,000**	**0,880**	**16,000**	**52,000**	**11,200**	**0,880**
105	**Масло сливочное**	**15**	**0,1**	**12,4**	**0,1**	**112,2**	**0,000**	**0,000**	**0,089**	**0,150**	**1,800**	**2,850**	**0,000**	**0,030**
100	**Сыр**	**12**	**3,1**	**3,1**	**0,0**	**41,2**	**0,004**	**0,084**	**0,028**	**0,060**	**108,000**	**70,800**	**6,000**	**0,108**
Итого за завтрак		**607**	**21,1**	**28,8**	**98,6**	**738,4**	**0,269**	**4,374**	**0,213**	**1,479**	**533,180**	**464,550**	**76,980**	**1,849**
Обед														
134	**Рассольник ленинградский**	**350**	**24,2**	**11,3**	**38,4**	**353,1**	**0,211**	**31,300**	**0,063**	**0,576**	**61,265**	**171,900**	**55,920**	**2,078**
	Картофель	180												
	Крупа перловая	20												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Огурец соленый	40												

15 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
479	**Сметана**	**5**	**0,1**	**0,8**	**0,2**	**8,1**	**0,002**	**0,020**	**0,005**	**0,015**	**4,400**	**3,050**	**0,450**	**0,010**
372	**Ленивые голубцы**	**257**	**19,6**	**21,3**	**19,5**	**348,8**	**0,115**	**90,500**	**0,058**	**0,668**	**93,510**	**239,370**	**52,480**	**3,518**
	Мясо (говядина)	183												
	Рис	15												
	Капуста	200												
	Лук	20												
	Масло сливочное	7												
	Соль	2												
453	**Соус томатный**	**30**	**0,2**	**0,8**	**2,1**	**16,8**	**0,003**	**0,780**	**0,012**	**0,043**	**0,930**	**3,150**	**1,540**	**0,077**
	Томатная паста	3												
	Масло сливочное	1												
	Мука пшеничная	2												
	Сахар	1												
12 (2)	**Салат из кукурузы (консервированной)**	**140**	**2,9**	**5,5**	**14,8**	**121,5**	**0,003**	**6,336**	**0,004**	**2,200**	**55,440**	**54,220**	**17,160**	**0,000**
	Кукуруза консервированная	130												
	Масло растительное	10												
110	**Хлеб ржаной**	**100**	**6,6**	**1,2**	**34,0**	**181,0**	**0,180**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**35,000**	**158,000**	**47,000**	**3,900**
519	**Компот из свежих яблок**	**200**	**0,0**	**0,0**	**14,0**	**55,9**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,420**	**0,000**	**0,000**	**0,042**
	Яблоки	40												
	Сахар	14												
112	**Фрукты свежие**	**300**												
	Яблоки	300	**1,2**	**1,2**	**29,4**	**141,0**	**0,090**	**30,000**	**0,000**	**0,600**	**48,000**	**33,000**	**27,000**	**6,600**
	Груши	300	1,2	0,9	30,9	141,0	0,060	15,000	0,000	1,200	57,000	48,000	36,000	3,900
	Бананы	300	4,5	1,5	63,0	288,0	0,120	30,000	0,000	1,200	24,000	84,000	126,000	1,800
	Хурма	300	1,5	1,2	45,9	201,0	0,060	45,000	0,000	1,500	381,000	126,000	168,000	7,500

15 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

	Виноград	300	1,8	1,8	46,2	216,0	0,150	18,000	0,000	1,200	90,000	66,000	51,000	1,800
	Мандарины	300	2,4	0,6	22,5	114,0	0,180	114,000	0,000	0,600	105,000	51,000	33,000	0,300
	Апельсины	300	2,7	0,6	24,3	129,0	0,120	180,000	0,000	0,600	102,000	69,000	39,000	0,900
Итого за обед		**1382**	**54,9**	**42,1**	**152,3**	**1226,2**	**0,604**	**158,936**	**0,142**	**4,102**	**298,965**	**662,690**	**201,550**	**16,225**
Полдник														
487	**Желе из сока плодового, ягодного натурального**	**160**	**4,9**	**0,1**	**20,1**	**143,6**	**0,010**	**2,000**	**0,000**	**0,000**	**42,600**	**15,000**	**4,000**	**1,560**
	Сок плодовый, ягодный, натуральный	100												
	Желатин	5												
	Сахар	15												
518	**Сок фруктовый**	**100**												
	Яблочный	100	**0,5**	**0,1**	**0,1**	**46,0**	**0,010**	**2,000**	**0,000**	**0,000**	**7,000**	**0,000**	**0,000**	**1,400**
	Апельсиновый	100	0,7	0,1	0,1	60,0	0,045	4,000	0,000	0,000	18,000	0,000	0,000	0,300
588-590	**Кондитерские изделия**	**50**												
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590	Печенье	50	**3,8**	**4,9**	**37,2**	**208,5**	**0,040**	**0,000**	**0,005**	**1,750**	**14,500**	**10,000**	**10,000**	**1,050**
Итого за полдник		**310**	**9,1**	**5,1**	**57,4**	**398,1**	**0,060**	**4,000**	**0,005**	**1,750**	**64,100**	**25,000**	**14,000**	**4,010**
Ужин														
349	**Тефтели рыбные**	**275**	**36,0**	**9,5**	**19,8**	**309,3**	**0,280**	**3,045**	**0,064**	**3,267**	**131,720**	**545,760**	**117,830**	**2,409**
	Рыба	265												
	Лук	20												
	Яйцо	15												
	Масло растительное	10												
	Молоко цельное 2,5%	30												

15 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

	Мука пшеничная	10												
	Хлеб пшеничный	20												
451	**Соус белый (для запекания рыбы)**	**30**	**1,3**	**2,6**	**2,1**	**37,3**	**0,005**	**0,000**	**0,018**	**0,075**	**0,090**	**3,150**	**0,480**	**0,042**
	Бульон рыбный	30												
	Масло сливочное	3												
	Мука пшеничная	3												
428	**Картофель запеченный из отварного**	**230**	**4,2**	**6,8**	**34,6**	**217,2**	**0,254**	**42,400**	**0,006**	**2,852**	**28,560**	**124,580**	**49,200**	**1,966**
	Картофель	290												
	Соль	2												
	Масло растительное	10												
119	**Икра свекольная**	**143**	**2,7**	**5,2**	**18,5**	**131,6**	**0,047**	**18,180**	**0,009**	**2,426**	**66,710**	**82,870**	**37,160**	**2,330**
	Свекла	180												
	Лук	41												
	Масло растительное	5												
	Сахар	3												
	Соль	1												
	Томатная паста	3												
110	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**17,0**	**90,5**	**0,090**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**17,500**	**79,000**	**23,500**	**1,950**
493	**Чай с сахаром**	**200**	**0,0**	**0,0**	**16,0**	**63,9**	**0,000**	**0,004**	**0,000**	**0,000**	**0,872**	**0,330**	**0,176**	**0,081**
	Чай	1												
	Сахар	19												
108	**Хлеб пшеничный**	**80**	**6,1**	**0,6**	**39,4**	**188,0**	**0,088**	**0,000**	**0,000**	**0,880**	**16,000**	**52,000**	**11,200**	**0,880**
105	**Масло сливочное**	**15**	**0,1**	**12,4**	**0,1**	**112,2**	**0,000**	**0,000**	**0,089**	**0,150**	**1,800**	**2,850**	**0,000**	**0,030**
Итого за ужин		**1023**	**53,7**	**37,8**	**147,4**	**1150,0**	**0,764**	**63,629**	**0,186**	**9,650**	**263,252**	**890,540**	**239,546**	**9,688**
Второй ужин														

15 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

515	Молоко	100	2,9	2,5	4,8	53,0	0,040	1,300	0,020	0,000	120,000	90,000	14,000	0,100
170	Гренки из пшеничного хлеба	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,077	0,000	0,000	0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
Итого за второй ужин		170	8,2	3,1	39,2	217,5	0,117	1,300	0,020	0,770	134,000	135,500	23,800	0,870
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3515	147,0	116,9	494,9	3730,1	1,814	232,239	0,566	17,751	1293,497	2178,280	555,876	32,642

№ рец	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
295	**Макаронные изделия отварные с**	186	10,9	9,8	43,9	311,8	0,175	0,091	0,062	0,120	179,304	170,572	23,217	0,948
	Макаронные изделия	60												
	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
100	**Сыр**	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108
497	**Какао с молоком**	200	5,9	4,9	26,5	173,5	0,072	2,210	0,034	0,012	209,660	179,200	40,800	1,104
	Какао	2												
	Молоко цельное 2,5%	170												
	Сахар	18												
108	**Хлеб пшеничный**	120	9,1	0,9	59,0	282,0	0,132	0,000	0,000	1,320	24,000	78,000	16,800	1,320
105	**Масло сливочное**	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,000	0,000	0,071	0,120	1,440	2,280	0,000	0,024
395	**Сосиска/колбаса отварные**	25	2,5	5,0	0,0	55,2	0,034	0,000	0,000	0,096	7,440	32,160	4,080	0,384
Итого за завтрак		555	31,532	33,632	129,496	953,420	0,417	2,385	0,195	1,728	529,844	533,012	90,897	3,888
	Обед													
139	**Щи из квашеной капусты**	350	9,7	7,9	24,1	207,8	0,193	39,730	0,055	0,478	62,190	166,480	53,820	2,596
	Капуста квашеная	90												
	Мясо	50												
	Картофель	170												
	Лук	20												

16 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

	Морковь	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
	Томатная паста	1												
479	**Сметана**	**11**	**0,3**	**1,6**	**0,4**	**17,8**	**0,003**	**0,044**	**0,012**	**0,033**	**9,680**	**6,710**	**0,990**	**0,022**
308 (2)	**Запеканка картофельная с мясом или печенью**	**280**	**17,9**	**19,4**	**28,5**	**361,1**	**0,259**	**35,812**	**0,072**	**0,617**	**40,267**	**246,803**	**56,744**	**3,363**
	Картофель	230												
	Мясо	60												
	Печень говяжья	40												
	Птица	70												
	Лук	20												
	Масло сливочное	6												
	Сухари из пшеничного хлеба	10												
	Соль	2												
59	**Салат из свеклы с чесноком**	**104**	**2,3**	**9,3**	**12,8**	**142,7**	**0,052**	**13,395**	**0,001**	**4,158**	**65,936**	**62,134**	**21,655**	**1,415**
	Свекла	100												
	Чеснок	20												
	Масло растительное	8												
	Соль	1												
110	**Хлеб ржаной**	**100**	**6,6**	**1,2**	**34,0**	**181,0**	**0,180**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**35,000**	**158,000**	**47,000**	**3,900**
561	**Булочка осенняя**	**40**	**3,6**	**5,0**	**21,4**	**145,5**	**0,055**	**0,115**	**0,039**	**0,979**	**9,730**	**39,393**	**6,206**	**0,518**
	Мука	33												
	Морковь	2												
	Яйцо	5												
	Масло сливочное	3												

16 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

	Сахар	3												
	Масло растительное	5												
	Дрожжи	0,6												
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,4**	**0,0**	**31,7**	**129,5**	**0,003**	**33,000**	**0,000**	**0,165**	**18,975**	**12,705**	**4,950**	**1,056**
	Сухофрукты	20												
	Сахар	19												
Итого за обед		**1085**	**40,756**	**44,365**	**152,870**	**1185,370**	**0,745**	**122,096**	**0,179**	**6,430**	**241,778**	**692,225**	**191,365**	**12,870**
Полдник														
518	**Сок овощной / фруктовый / ягодный**	**200**												
	Яблочный	200	**1,0**	**0,2**	**0,2**	**92,0**	**0,020**	**4,000**	**0,000**	**0,000**	**14,000**	**0,000**	**0,000**	**2,800**
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
331	**Яблоки фаршированные творогом**	**287**	**16,6**	**8,9**	**40,2**	**318,4**	**0,114**	**26,726**	**0,055**	**0,715**	**181,706**	**219,985**	**43,360**	**6,248**
	Яблоки свежие	300												
	Творог	70												
	Яйцо	3												
	Сахар	10												
Итого за полдник		**487**	**17,600**	**9,100**	**40,400**	**410,400**	**0,134**	**30,726**	**0,055**	**0,715**	**195,706**	**219,985**	**43,360**	**9,048**
Ужин														
335	**Суфле рыбное**	**82**	**15,9**	**8,2**	**5,9**	**161,3**	**0,116**	**0,451**	**0,070**	**0,505**	**47,281**	**235,766**	**51,873**	**1,006**
	Рыба	110												
	Мука	5												
	Масло сливочное	5												
	Яйцо	3												

	Соль	1												
434	**Соус молочный**	**35**	**1,3**	**2,5**	**4,3**	**44,2**	**0,019**	**0,390**	**0,018**	**0,080**	**36,960**	**30,820**	**4,840**	**0,082**
	Мука	4												
	Масло сливочное	2												
	Молоко цельное 2,5%	30												
230	**Перец, фаршированный овощами и рисом**	**170**	**1,8**	**6,6**	**15,0**	**124,0**	**29,184**	**71,485**	**0,071**	**3,307**	**29,184**	**57,168**	**27,491**	**0,748**
	Перец	143												
	Лук	20												
	Морковь	40												
	Рис	15												
	Масло растительное	12												
	Соль	2												
	Томатная паста	2												
300	**Яйцо вареное**	**29**	**3,7**	**3,3**	**0,2**	**45,5**	**0,020**	**0,000**	**0,075**	**0,174**	**15,950**	**55,680**	**3,480**	**0,725**
110	**Хлеб ржаной**	**50**	**3,3**	**0,6**	**17,0**	**90,5**	**0,090**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**17,500**	**79,000**	**23,500**	**1,950**
413 (2)	**Чай с молоком**	**200**	**3,5**	**3,0**	**27,7**	**151,4**	**0,048**	**1,560**	**0,024**	**0,000**	**144,699**	**108,033**	**16,818**	**0,189**
	Чай	1												
	Молоко цельное 2,5%	150												
	Сахар	20												
108	**Хлеб пшеничный**	**120**	**9,1**	**0,9**	**59,0**	**282,0**	**1,300**	**0,000**	**0,000**	**1,320**	**24,000**	**78,000**	**16,800**	**1,320**
105	**Масло сливочное**	**15**	**0,1**	**12,4**	**0,1**	**112,2**	**0,000**	**0,000**	**0,089**	**0,150**	**1,800**	**2,850**	**0,000**	**0,030**
Итого за ужин		**701**	**38,668**	**37,427**	**129,188**	**1011,11**	**30,777**	**73,886**	**0,347**	**5,536**	**317,374**	**647,317**	**144,80**	**6,050**
Второй ужин														
516	**Кефир**	**150**	**4,3**	**3,7**	**6,0**	**75,0**	**0,060**	**1,050**	**0,030**	**0,000**	**180,000**	**135,000**	**21,000**	**0,150**

16 день

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

588-590	**Кондитерские изделия**	**30**												
588	Вафли	30	0,7	0,8	19,3	87,5	0,080	0,000	0,000	0,175	4,000	9,000	2,500	0,375
589	Пряники	30	1,5	1,2	18,8	91,5	0,020	0,000	0,000	0,600	2,750	12,500	2,250	0,200
590	Печенье	30	**2,2**	**3,0**	**22,3**	**125,1**	**0,024**	**0,000**	**0,003**	**1,050**	**8,700**	**27,000**	**6,000**	**0,630**
Итого за второй ужин		**180**	**6,500**	**6,700**	**28,300**	**200,100**	**0,084**	**1,050**	**0,033**	**1,050**	**188,700**	**162,000**	**27,000**	**0,780**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**3008**	**135,06**	**131,22**	**480,25**	**3760,40**	**32,16**	**230,14**	**0,81**	**15,46**	**1473,40**	**2254,54**	**497,42**	**32,64**