

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления регионального
по Красноярскому краю г. Железнодорожника



Я.И. Веллер
"02" 12 2020 г.

Утверждено:

Директор ООО "Управление торговли Северо-Енисейского района"



Т.А. Дашевская
"10" 12 2020 г.

Согласовано:

Директор муниципального бюджетного
общественного учреждения
"Брянковская средняя школа №5"



М.Е.
"10" 12 2020 г.

Циклическое меню (горячий завтрак, горячий обед, полдник)
Осенне-зимний, весенне-летний периоды
для учащихся в МБОУ "БСШ №5" от 11 до 18 лет включительно

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/п (ккал)	Витамины (мг)					№ ТК
		Б	Ж	У	С	В1		Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак													
Каша рисовая молочная жидкая	200	6,51	8,77	33,76	242,00	1,98	0,07	185,48	182,36	36,06	0,41	59	
Какао с молоком	200	5,53	6,06	18,64	150,00	2,34	0,07	218,86	175,10	33,70	0,58	11	
Молоко стуженное (порциями)	40	2,88	3,40	22,20	131,20	0,40	0,02	122,80	87,60	13,60	0,08	104	
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	110	0,44	0,44	10,78	51,62	11,00	0,04	17,60	12,10	9,90	2,42	ГП	
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,00	0,03	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП	
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	0,00	0,09	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП	
Итого		19,89	19,46	113,07	704,85	15,72	0,32	564,54	535,96	127,46	5,99		
Обед													
Икра кабачковая (или перец свежий)	100	1,20	4,70	7,70	78,00	9,60	0,03	32,00	30,00	13,00	0,80	64	
Суп из овощей со сметаной, с мясом	235/15	4,59	6,40	11,31	122,00	8,20	0,10	42,78	136,95	26,49	0,95	66	
Поджарка из рыбы	150	17,79	6,33	6,09	153,00	1,73	0,03	39,60	219,24	50,09	0,99	54	

Пюре картофельное или картофель отварной в молоке	180	3,69	8,72	21,69	191,70	21,54	0,17	50,64	109,92	38,26	1,28	10,84
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	16,89	71,00	4,00	0,01	6,79	4,40	3,60	0,92	14
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье или др.)	35	2,23	0,70	26,49	121,34	0,00	0,03	4,68	18,68	3,50	0,35	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,28	0,68	22,28	112,52	0,00	0,12	16,00	59,00	31,00	2,15	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		36,74	28,29	137,15	949,56	45,07	0,56	209,99	657,19	189,44	9,39	

Полдник

Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье или др.)	35	2,23	0,70	26,49	121,34	0,00	0,03	4,68	18,68	3,50	0,35	ГП
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,19	54,00	2,80	0,00	4,18	3,19	1,72	0,24	31
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	110	0,44	0,44	10,78	51,62	11,00	0,04	17,60	12,10	9,90	2,42	ГП
Итого		2,73	1,15	50,46	226,96	13,80	0,07	26,46	33,97	15,12	3,01	
Норма соли на весь день	4.2 гр.											
Итого за день		59,36	48,90	300,68	1881,37	74,59	0,95	800,99	1227,12	332,02	18,39	
Суточная потребность 60%		54,00	55,20	229,80	1627,80	42,00	0,84	720,00	1080,00	180,00	10,20	
Процент удовлетворения суточной потребности		109,93	88,59	130,84	115,58	177,60	113,10	111,25	113,62	184,46	180,29	

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/л (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	№ ТК
		Б	Ж	У	Эн/л	С		В1	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		

Завтрак

Суп молочный с крупой	250	6,89	8,32	22,68	193,00	1,38	0,09	243,53	205,48	33,98	0,32	30
Чай с молоком	200	4,00	4,80	20,03	139,00	1,95	0,06	181,38	136,55	21,88	0,29	45
Колбаса (порциями)	35	5,25	4,10	0,04	57,75	0,00	0,02	8,05	73,15	7,35	1,23	62
Сыр (порциями)	16	3,72	4,73	0,00	58,24	0,12	0,01	140,80	80,00	5,60	0,16	88
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	110	0,44	0,44	10,78	51,62	11,00	0,04	17,60	12,10	9,90	2,42	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,00	0,03	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	0,00	0,09	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП
Итого		24,83	23,18	81,22	629,64	14,45	0,34	611,16	586,08	112,91	6,92	

Обед

Винегрет овощной или салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,24	10,14	9,47	126,00	9,36	0,04	23,64	40,53	18,44	0,79	74
--	-----	------	-------	------	--------	------	------	-------	-------	-------	------	----

Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом																			
ПТИЦЫ	235/30	7,44	10,63	8,97	173,00	8,61	0,06	51,74	94,46	28,23	1,54		28						
Плов с мясом	200	17,51	14,49	31,24	326,51	2,37	0,05	7,35	146,35	35,00	1,51		81						
Компот из сухофруктов	200	0,77	0,00	28,58	122,00	0,70	0,01	78,09	26,95	10,50	2,14		25						
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	7,18	3,53	18,03	141,43	0,24	0,07	49,58	74,99	9,08	0,36		69						
Хлеб пшеничный	40	3,42	0,55	17,82	90,02	0,00	0,10	12,80	47,20	24,80	1,72		ГП						
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95		ГП						
Итого		40,36	39,94	138,81	1078,96	21,28	0,40	240,70	509,48	149,55	10,01								
Полдник																			
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	7,18	3,53	18,03	141,43	0,24	0,07	49,58	74,99	9,08	0,36		69						
Чай с молоком	200	4,00	4,80	20,03	139,00	1,95	0,06	181,38	136,55	21,88	0,29		45						
Итого		11,18	8,33	38,06	280,43	2,19	0,13	230,96	211,54	30,96	0,65								
Норма соли на весь день	4.2 гр.																		
Итого за день		76,37	71,45	258,09	1989,03	37,92	0,87	1082,82	1307,10	293,42	17,58								
Суточная потребность 60%		54,00	55,20	229,80	1627,80	42,00	0,84	720,00	1080,00	180,00	10,20								
Процент удовлетворения суточной потребности		141,43	129,44	112,31	122,19	90,29	103,57	150,39	121,03	163,01	172,35								

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)						№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
Омлет натуральный	200	13,06	18,57	6,33	243,00	1,56	0,10	190,40	264,60	26,40	2,09	17
Какао с молоком	200	5,53	6,06	18,64	150,00	2,34	0,07	218,86	175,10	33,70	0,58	11
Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,64	0,12	79,20	0,00	0,00	2,88	3,60	0,00	0,02	65
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	110	0,44	0,44	10,78	51,62	11,00	0,04	17,60	12,10	9,90	2,42	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,00	0,03	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	0,00	0,09	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП
Итого		23,68	34,50	63,56	653,85	14,90	0,33	449,54	534,20	104,20	7,61	
Обед												
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком или салат из редиса	100	2,11	8,13	7,36	111,00	9,40	0,06	27,30	48,77	20,24	1,01	95

Суп крестьянский с крупой с мясом	235/15	6,10	5,62	13,58	131,00	19,20	0,06	22,95	129,79	20,34	0,65	76	
Котлеты или биточки рыбные	100	14,40	2,38	52,22	113,33	0,22	0,10	53,02	213,45	46,41	0,96	33	
Картофель отварной	180	3,46	7,98	24,18	182,36	14,40	0,17	22,80	96,36	38,28	1,41	18	
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	ГП	
Хлеб пшеничный	50	4,28	0,68	22,28	112,52	0,00	0,12	16,00	59,00	31,00	2,15	ГП	
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП	
Итого		34,15	25,59	164,52	825,21	47,22	0,60	173,57	640,37	187,77	8,73		
Полдник													
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье или др.)	35	2,23	0,70	26,49	121,34	0,00	0,03	4,68	18,68	3,50	0,35	ГП	
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	110	0,44	0,44	10,78	51,62	11,00	0,04	17,60	12,10	9,90	2,42	ГП	
Какао с молоком	200	5,53	6,06	18,64	150,00	2,34	0,07	218,86	175,10	33,70	0,58	11	
Итого		8,20	7,20	55,91	322,96	13,34	0,14	241,14	205,88	47,10	3,35		
Норма соли на весь день	4.2 гр.												
Итого за день		66,03	67,29	283,99	1802,02	75,46	1,07	864,25	1380,45	339,07	19,69		
Суточная потребность 60%		54,00	55,20	229,80	1627,80	42,00	0,84	720,00	1080,00	180,00	10,20		
Процент удовлетворения													
Суточная потребности		122,28	121,90	123,58	110,70	179,67	127,38	120,03	127,82	188,37	193,04		
День 4													
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/п (ккал)	Витамины (мг)					
		Б	Ж	У	5	6		С	В1	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
Макаронные изделия отварные	200	6,88	8,82	42,10	268,00	0,00	0,07	8,62	47,82	10,30	1,02	103	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,98	52,00	0,00	0,00	1,38	1,65	0,88	0,20	16	
Сыр (порциями)	16	3,72	4,73	0,00	58,24	0,12	0,01	140,80	80,00	5,60	0,16	88	
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	200	0,80	0,80	19,60	93,85	20,00	0,07	32,00	22,00	18,00	4,40	ГП	
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,00	0,03	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП	
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	0,00	0,09	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП	
Итого		15,93	15,14	102,37	602,12	20,12	0,27	202,60	230,27	68,98	8,28		
Обед													
Икра морковная или салат из помидоров с перцем	100	2,06	6,84	9,39	113,76	8,87	0,06	29,17	61,29	36,69	1,06	42	

Рассольник Ленинградский со сметаной, с мясом	235/15	6,17	8,59	19,00	171,00	7,15	0,10	36,59	146,34	28,72	1,05	67
Котлеты, биточки, шинцели из говядины	100	17,14	14,14	16,01	259,00	0,30	0,09	37,88	164,45	44,10	1,45	85
Капустя тушеная	180	3,58	3,68	13,57	113,00	28,97	0,06	95,38	73,64	38,38	1,46	15
Компот из изюма	200	0,63	0,00	36,07	144,00	0,00	0,05	28,39	45,15	14,70	1,09	23
Хлеб пшеничный	50	4,28	0,68	22,28	112,52	0,00	0,12	16,00	59,00	31,00	2,15	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		36,66	34,53	141,02	1013,28	45,29	0,55	260,91	628,87	217,09	10,21	

Полдник

Бутерброд с сыром	50/10/25	9,68	14,92	24,73	273,00	0,17	0,00	232,40	115,20	15,75	0,82	3
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,98	52,00	0,00	0,00	1,38	1,65	0,88	0,20	16
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	200	0,80	0,80	19,60	93,85	20,00	0,07	32,00	22,00	18,00	4,40	ГП
Итого		10,48	15,72	57,31	418,85	20,17	0,07	265,78	138,85	34,63	5,42	
Норма соли на весь день	4.2 гр.											
Итого за день		63,07	65,39	300,70	2034,25	85,58	0,89	729,29	997,99	320,70	23,91	
Суточная потребность 60%		54,00	55,20	229,80	1627,80	42,00	0,84	720,00	1080,00	180,00	10,20	
Процент удовлетворения												
суточной потребности		116,80	118,46	130,85	124,97	203,76	105,95	101,29	92,41	178,17	234,41	

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/л (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ ТК
		Б	Ж	У	5	6		С	В1	8	9	Са	Р	10	Мг	11	Fe	
Завтрак																		
Запеканка из творога с молоком стуженым	170/50	32,74	24,24	49,89	570,00	0,67	0,10	390,72	453,31	50,30	1,03	71						
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,19	54,00	2,80	0,00	4,18	3,19	1,72	0,24	31						
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02	65						
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,00	0,03	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП						
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	0,00	0,09	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП						
Итого		37,43	32,24	90,87	820,03	3,47	0,22	417,10	538,30	86,22	3,79							
Обед																		
Салат из отварной моркови с зеленым горошком или салат из белокочанной капусты	100	2,01	8,13	6,06	106,00	6,30	0,07	22,30	52,77	26,24	0,61	91						
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	235/30	8,63	7,18	24,14	187,00	7,85	0,11	25,14	102,65	29,51	1,37	46						

Рыба, запеченная под молочным соусом	200	20,71	16,71	84,63	262,00	1,12	0,16	149,67	368,67	74,31	1,03	53
Рис отварной с овощами	180	3,96	7,32	29,24	222,00	3,96	0,02	4,03	73,44	26,66	0,84	19
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,28	0,68	22,28	112,52	0,00	0,12	16,00	59,00	31,00	2,15	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		43,39	40,82	211,25	1064,52	23,23	0,57	248,64	749,53	219,22	8,55	
Полдник												
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,19	54,00	2,80	0,00	4,18	3,19	1,72	0,24	31
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье или др.)	35	2,23	0,70	26,49	121,34	0,00	0,03	4,68	18,68	3,50	0,35	ГП
Итого		2,29	0,71	39,68	175,34	2,80	0,03	8,86	21,87	5,22	0,59	
Норма соли на весь день	4.2 гр.											
Итого за день		83,11	73,77	341,80	2059,89	29,50	0,82	674,60	1309,70	310,66	12,93	
Суточная потребность 60%		54,00	55,20	229,80	1627,80	42,00	0,84	720,00	1080,00	180,00	10,20	
Процент удовлетворения суточной потребности		153,91	133,64	148,74	126,54	70,24	97,62	93,69	121,27	172,59	126,76	
День 6												
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)						№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
Омлет натуральный	200	13,06	18,57	6,33	243,00	1,56	0,10	190,40	264,60	26,40	2,09	17
Чай с молоком	200	4,00	4,80	20,03	139,00	1,95	0,06	181,38	136,55	21,88	0,29	45
Сыр (порциями)	16	3,72	4,73	0,00	58,24	0,12	0,01	140,80	80,00	5,60	0,16	88
Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,64	0,12	79,20	0,00	0,00	2,88	3,60	0,00	0,02	65
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	110	0,44	0,44	10,78	51,62	11,00	0,04	17,60	12,10	9,90	2,42	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,00	0,03	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	0,00	0,09	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП
Итого		25,87	37,97	64,95	701,09	14,63	0,33	552,86	575,65	97,98	7,48	
Обед												
Икра кабачковая (или перец свежий)	100	1,20	4,70	7,70	78,00	9,60	0,03	32,00	30,00	13,00	0,80	64
Суп картофельный с мясными фрикадельками	230/20	6,00	5,63	13,39	143,00	9,97	0,12	18,21	106,02	32,34	1,28	105/106
Бигус с колбасными изделиями	200	7,63	6,83	12,63	152,00	26,92	0,06	95,79	130,00	41,85	2,40	47

Компот из сухофруктов	200	0,77	0,00	28,58	122,00	0,70	0,01	78,09	26,95	10,50	2,14	25
Печенье творожное	30	3,30	7,20	11,70	126,30	0,00	0,02	22,50	36,00	4,20	0,18	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,28	0,68	22,28	112,52	0,00	0,12	16,00	59,00	31,00	2,15	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		25,98	25,64	120,98	833,82	47,19	0,43	280,09	466,97	156,39	10,90	

Полдник

Бутерброд с сыром	50/10/25	9,68	14,92	24,73	273,00	0,17	0,00	232,40	115,20	15,75	0,82	3
Чай с молоком	200	4,00	4,80	20,03	139,00	1,95	0,06	181,38	136,55	21,88	0,29	45
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	110	0,44	0,44	10,78	51,62	11,00	0,04	17,60	12,10	9,90	2,42	ГП
Итого		14,12	20,16	55,54	463,62	13,12	0,10	431,38	263,85	47,53	3,53	
Норма соли на весь день	4.2 гр.											
Итого за день		65,97	83,77	241,47	1998,53	74,94	0,86	1264,33	1306,47	301,90	21,91	
Суточная потребность 60%		54,00	55,20	229,80	1627,80	42,00	0,84	720,00	1080,00	180,00	10,20	
Процент удовлетворения суточной потребности		122,17	151,76	105,08	122,77	178,43	102,38	175,60	120,97	167,72	214,80	

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	№ ТК
		Б	Ж	У	Эн/ц	С		В1	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		

Завтрак

Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,61	9,47	36,99	268,00	1,87	0,20	182,83	219,77	52,00	1,16	26
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,98	52,00	0,00	0,00	1,38	1,65	0,88	0,20	16
Молоко сгущенное (порциями)	40	2,88	3,40	22,20	131,20	0,40	0,02	122,80	87,60	13,60	0,08	104
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	110	0,44	0,44	10,78	51,62	11,00	0,04	17,60	12,10	9,90	2,42	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,00	0,03	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	0,00	0,09	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП
Итого		16,46	14,10	110,64	632,85	13,27	0,38	344,41	399,92	110,58	6,36	

Обед

Винегрет овощной или салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,24	10,14	9,47	126,00	9,36	0,04	23,64	40,53	18,44	0,79	74
Суп "Шахтерский" с мясом	235/15	5,84	4,58	18,35	128,00	7,77	0,13	22,84	125,23	32,77	1,11	7
Птица отварная	170	35,84	23,12	0,00	358,32	0,00	0,09	66,30	243,10	34,00	3,06	57
Соус сметанный	15	0,21	2,40	0,71	24,75	0,03	0,00	6,27	4,62	0,57	0,03	9
Картофель отварной	180	3,46	7,98	24,18	182,36	14,40	0,17	22,80	96,36	38,28	1,41	18
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	ГП

Хлеб пшеничный	40	3,42	0,55	17,82	90,02	0,00	0,10	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП	
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП	
Итого		53,81	49,57	115,43	1084,45	35,56	0,62	186,15	650,04	180,36	10,67		
Полдник													
Булочка "Домашняя"	95	7,64	13,55	58,14	386,46	0,34	0,06	40,53	32,10	11,60	0,66	50	
Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс и др.)	200	5,81	5,00	8,00	106,00	1,40	0,07	240,00	118,75	28,00	0,19	41	
Итого		13,45	18,55	66,14	492,46	1,74	0,13	280,53	150,85	39,60	0,85		
Норма соли на весь день	4.2 гр.												
Итого за день		83,72	82,22	292,21	2209,76	50,57	1,13	811,09	1200,81	330,54	17,88		
Суточная потребность 60%		54,00	55,20	229,80	1627,80	42,00	0,84	720,00	1080,00	180,00	10,20		
Процент удовлетворения суточной потребности		155,04	148,95	127,16	135,75	120,40	134,52	112,65	111,19	183,63	175,29		
День 8													
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)							№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
Суп молочный с крупой	250	6,89	8,32	22,68	193,00	1,38	0,09	243,53	205,48	33,98	0,32	30	
Сыр (порциями)	16	3,72	4,73	0,00	58,24	0,12	0,01	140,80	80,00	5,60	0,16	88	
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	200	0,80	0,80	19,60	93,85	20,00	0,07	32,00	22,00	18,00	4,40	ГП	
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,00	0,03	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП	
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	0,00	0,09	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП	
Какао с молоком	200	5,53	6,06	18,64	150,00	2,34	0,07	218,86	175,10	33,70	0,58	11	
Итого		21,47	20,70	88,61	625,12	23,84	0,36	654,99	561,38	125,48	7,96		
Обед													
Маринад овощной или салат витаминовый	100	1,20	5,09	7,53	82,00	6,06	0,06	23,03	46,97	29,16	0,66	93	
Суп картофельный с бобовыми с мясом	235/15	7,55	4,24	20,67	147,00	5,73	0,22	42,00	167,23	40,53	2,20	40	
Гуляш	100	9,54	11,45	3,57	156,00	0,92	0,03	16,07	102,91	15,98	1,62	89	
Макаронные изделия отварные	180	6,19	7,94	37,89	241,20	0,00	0,06	7,76	43,04	9,27	0,92	103	
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	ГП	
Хлеб пшеничный	50	4,28	0,68	22,28	112,52	0,00	0,12	16,00	59,00	31,00	2,15	ГП	
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП	
Итого		32,56	30,20	136,84	913,72	16,71	0,58	136,36	512,15	157,44	10,10		

Полдник														
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье или др.)	35	2,23	0,70	26,49	121,34	0,00	0,03	4,68	18,68	3,50	0,35	ГП		
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	200	0,80	0,80	19,60	93,85	20,00	0,07	32,00	22,00	18,00	4,40	ГП		
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	ГП		
Итого		4,03	1,70	66,29	290,19	24,00	0,12	50,68	54,68	29,50	5,35			
Норма соли на весь день	4.2 гр.													
Итого за день		58,06	52,60	291,74	1829,03	64,55	1,06	842,03	1128,21	312,42	23,41			
Суточная потребность 60%		54,00	55,20	229,80	1627,80	42,00	0,84	720,00	1080,00	180,00	10,20			
Процент удовлетворения														
суточной потребности		107,52	95,29	126,95	112,36	153,69	126,19	116,95	104,46	173,57	229,51			
День 9														
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Витамины		Минеральные вещества (мг)					№ ТК
		Б	Ж	У	Эн/п (ккал)	С	В1	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Завтрак														
Запеканка из творога с молоком стуженым	170/50	32,74	24,24	49,89	570,00	0,67	0,10	390,72	453,31	50,30	1,03	71		
Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,64	0,12	79,20	0,00	0,00	2,88	3,60	0,00	0,02	65		
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,98	52,00	0,00	0,00	1,38	1,65	0,88	0,20	16		
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,00	0,03	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП		
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,27	8,91	45,01	0,00	0,05	6,40	23,60	12,40	0,86	ГП		
Итого		35,69	33,39	81,78	786,21	0,67	0,18	408,38	513,76	72,98	2,89			
Обед														
Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные или отурицы свежие	100	5,06	0,20	8,30	55,00	10,00	0,11	20,00	62,00	21,00	0,70	100,34		
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	235/30	7,44	10,63	8,97	173,00	8,61	0,06	51,74	94,46	28,23	1,54	28		
Поджарка из рыбы	150	17,79	6,33	6,09	153,00	1,73	0,03	39,60	219,24	50,09	0,99	54		
Пюре картофельное или картофель отварной в молоке	180	3,69	8,72	21,69	191,70	21,54	0,17	50,64	109,92	38,26	1,28	10,84		
Компот из изюма	200	0,63	0,00	36,07	144,00	0,00	0,05	28,39	45,15	14,70	1,09	23		
Хлеб пшеничный	50	4,28	0,68	22,28	112,52	0,00	0,12	16,00	59,00	31,00	2,15	ГП		
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП		

Итого		41,69	27,16	128,10	929,22	41,88	0,61	223,87	668,77	206,78	9,70	
Полдник												
Кондитерские изделия (пряники, вафли, печенье или др.)	35	2,23	0,70	26,49	121,34	0,00	0,03	4,68	18,68	3,50	0,35	ГП
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,98	52,00	0,00	0,00	1,38	1,65	0,88	0,20	16
Итого		2,23	0,70	39,47	173,34	0,00	0,03	6,06	20,33	4,38	0,55	
Норма соли на весь день	4.2 гр.											
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	Са	Р	Мг	Fe	
		79,61	61,25	249,35	1888,77	42,55	0,82	638,31	1202,86	284,14	13,14	
Суточная потребность 60%		54,00	55,20	229,80	1627,80	42,00	0,84	720,00	1080,00	180,00	10,20	
Процент удовлетворения												
Суточной потребности		147,43	110,96	108,51	116,03	101,31	97,62	88,65	111,38	157,86	128,82	
День 10												
Завтрак												
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ ТК
	1	Б	Ж	У	6	С	В1	Са	Р	Мг	Fe	13
Каша манная молочная жидкая	200	7,43	8,70	32,66	241,00	1,96	0,09	186,66	161,27	26,27	0,41	35
Какао с молоком	200	5,53	6,06	18,64	150,00	2,34	0,07	218,86	175,10	33,70	0,58	11
Молоко стуженное (порциями)	40	2,88	3,40	22,20	131,20	0,40	0,02	122,80	87,60	13,60	0,08	104
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	110	0,44	0,44	10,78	51,62	11,00	0,04	17,60	12,10	9,90	2,42	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,00	0,03	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	0,00	0,09	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП
Итого		20,81	19,39	111,97	703,85	15,70	0,34	565,72	514,87	117,67	5,99	
Обед												
Салат из отварной моркови или помидоры свежие	100	1,16	2,94	15,66	94,29	3,37	0,04	24,21	45,17	30,11	0,56	94,32
Суп с крупой и рыbnыми консервами	250	6,70	5,79	24,21	152,00	8,25	0,09	18,32	120,40	30,15	1,04	75
Бигус с колбасными изделиями	200	7,63	6,83	12,63	152,00	26,92	0,06	95,79	130,00	41,85	2,40	47
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	ГП
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	7,18	3,53	18,03	141,43	0,24	0,07	49,58	74,99	9,08	0,36	69
Хлеб пшеничный	50	4,28	0,68	22,28	112,52	0,00	0,12	16,00	59,00	31,00	2,15	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП
Итого		30,75	20,57	137,71	827,24	42,78	0,47	235,40	522,56	173,69	9,06	

Подник												
Ватрушка с творогом из Дрожжевого теста	50	7,18	3,53	18,03	141,43	0,24	0,07	49,58	74,99	9,08	0,36	69
Какао с молоком	200	5,53	6,06	18,64	150,00	2,34	0,07	218,86	175,10	33,70	0,58	11
Итого		13,15	10,03	47,45	343,05	13,58	0,18	286,04	262,19	52,68	3,36	
Норма соли на весь день	4,2 гр.											
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	Са	Р	Мг	Fe	
		64,71	49,99	297,13	1874,14	72,06	0,99	1087,16	1299,62	344,04	18,41	
Суточная потребность 60%		54,00	55,20	229,80	1627,80	42,00	0,84	720,00	1080,00	180,00	10,20	
Процент удовлетворения суточной потребности		119,83	90,56	129,30	115,13	171,57	117,86	150,99	120,34	191,13	180,49	
День 11												
Завтрак												
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ ТК
	1	Б	Ж	У	6	С	В1	Са	Р	Мг	Fe	13
Омлет натуральный	200	13,06	18,57	6,33	243,00	1,56	0,10	190,40	264,60	26,40	2,09	17
Сыр (порциями)	16	3,72	4,73	0,00	58,24	0,12	0,01	140,80	80,00	5,60	0,16	88
Колбаса (порциями)	35	0,00	0,00	12,98	52,00	0,00	0,00	1,38	1,65	0,88	0,20	62
Чай с молоком	200	4,00	4,80	20,03	139,00	1,95	0,06	181,38	136,55	21,88	0,29	45
Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,64	0,12	79,20	0,00	0,00	2,88	3,60	0,00	0,02	65
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	110	0,44	0,44	10,78	51,62	11,00	0,04	17,60	12,10	9,90	2,42	ГП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,00	0,03	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	0,00	0,09	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП
Итого		25,87	37,97	77,93	753,09	14,63	0,33	554,24	577,30	98,86	7,68	
Обед												
Салат картофельный с соевыми отруцями и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99,00	10,10	0,00	16,00	46,00	18,00	0,70	96
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	235/15	5,77	7,44	7,95	126,00	17,66	0,06	52,91	134,44	25,71	0,93	55
Тертая из говядины с рисом	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,80	0,05	21,00	108,00	16,00	1,50	70
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	9,32	50,58	331,00	0,00	0,12	18,37	245,00	162,68	5,46	52
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	ГП
Хлеб пшеничный	50	4,28	0,68	22,28	112,52	0,00	0,12	16,00	59,00	31,00	2,15	ГП
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП

Итого	35,45	39,74	146,01	Полдник								1064,52	32,56	0,44	155,78	685,44	284,89	13,29
				Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	Са	Р							
Кисло-молочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобагас и др.)	200	5,81	5,00	8,00	106,00	1,40	0,07	240,00	118,75	28,00	0,19	41						
Булочка "Дорожная"																		
Итого																		
Норма соли на весь день	4,2 гр.																	
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	Са	Р	Мг	Fe							
Суточная потребность 60%		61,32	77,71	223,94	1817,61	47,19	0,77	710,02	1262,74	383,75	20,97							
Процент удовлетворения суточной потребности		54,00	55,20	229,80	1627,80	42,00	0,84	720,00	1080,00	180,00	10,20							
		113,56	140,78	97,45	111,66	112,36	91,67	98,61	116,92	213,19	205,59							
День 12																		
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			№ ТК		
		Б	Ж	У	Эн/ц	С		В1	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
Завтрак																		
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,11	7,65	24,58	194,00	1,17	0,09	220,47	180,15	28,40	0,44	44						
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	22,00	76,80	4,80	1,00	4						
Масло сливочное (порциями)	12	0,12	8,64	0,12	79,20	0,00	0,00	2,88	3,60	0,00	0,02	65						
Яблоко (груша, банан, апельсин, мандарин)	200	0,80	0,80	19,60	93,85	20,00	0,07	32,00	22,00	18,00	4,40	ГП						
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,00	0,03	7,00	31,60	9,40	0,78	ГП						
Хлеб пшеничный	40	3,41	0,55	17,81	90,03	0,00	0,09	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП						
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,19	54,00	2,80	0,00	4,18	3,19	1,72	0,24	31						
Итого		17,70	22,49	85,46	614,08	23,97	0,31	301,33	364,54	87,12	8,60							
Обед																		
Маринад овощной или салат витаминный	100	1,20	5,09	7,53	82,00	6,06	0,06	23,03	46,97	29,16	0,66	93						
Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	235/15	6,17	8,59	19,00	171,00	7,15	0,10	36,59	146,34	28,72	1,05	67						
Жаркое по-домашнему	200	12,57	13,23	18,06	249,00	10,57	0,13	67,83	144,27	41,33	1,69	72						
Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	4,00	0,02	14,00	14,00	8,00	0,60	ГП						
Печенье творожное	30	3,30	7,20	11,70	126,30	0,00	0,02	22,50	36,00	4,20	0,18	ГП						
Хлеб пшеничный	50	4,28	0,68	22,28	112,52	0,00	0,12	16,00	59,00	31,00	2,15	ГП						
Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,00	0,07	17,50	79,00	23,50	1,95	ГП						
Итого		31,32	35,59	123,47	915,82	27,78	0,52	197,45	525,58	165,91	8,28							

