

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Красноярскому краю г. Лесосибирска
Я.И. Вещлер
"02" 12 2020 г.



Утверждено:

Директор ООО "Управление торговли Северо-Енисейского района"
Т.А. Лашевская
"10" 12 2020 г.

Согласовано: Северо-Енисейский районный бюджетного
Директор муниципального учреждения
общественного питания Учреждения
"Енисейская средняя школа №5"
Л.А. Шурова и.е.
"10" 12 2020 г.



Диетическое меню (горячий завтрак, горячий обед, полдник)
Осенне-зимний, весенне-летний периоды
для учащихся в МБОУ "БСШ №5" от 6 до 10 лет включительно

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ ТК
		Б	Ж	У	5	6		С	В1	8	9	10	11	12	13			
																3	4	
День 1																		
Завтрак																		
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,88	6,58	25,32	181,50	1,48	0,05	139,11	136,77	27,04	0,31	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	20	1,71	0,27	8,91	45,01	0,00	0,05	6,40	23,60	12,40	0,86	ГП						
Итого		16,56	16,99	95,73	599,33	15,22	0,26	511,77	466,77	106,04	5,03							
Обед																		
Икра кабачковая (или перец свежий)	70	0,84	3,29	5,39	54,60	6,72	0,02	22,40	21,00	9,10	0,56	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	100	11,86	4,22	4,06	102,00	1,15	0,02	26,40	146,16	33,39	0,66	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	40	3,42	0,55	17,82	90,02	0,00	0,10	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	0,00	0,04	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		28,47	24,40	118,47	812,66	41,61	0,49	176,99	531,71	153,24	7,61	

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	3 гр.											
Итого за день		47,76	42,54	264,66	1638,95	70,63	0,82	715,22	1032,45	274,40	15,65	
Суточная потребность 60%		46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	660,00	990,00	150,00	7,20	
Процент удовлетворения суточной потребности		103,38	89,75	131,67	116,24	196,19	113,89	108,37	104,29	182,93	217,36	

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	№ ТК
		Б	Ж	У	У	У		С	В1	Са	Р	Мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Завтрак														
Суп молочный с крупой	200	5,51	6,66	18,14	154,40	1,10	0,07	194,82	164,38	21,18	0,26	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)	20	3,00	2,34	0,02	33,00	0,00	0,01	4,60	41,80	4,20	0,70	62		
Сыр (порциями)	13	3,02	3,84	0,00	47,32	0,10	0,01	114,40	65,00	4,55	0,13	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	20	1,71	0,27	8,91	45,01	0,00	0,05	6,40	23,60	12,40	0,86	ГП
Итого		18,80	18,59	67,76	510,35	14,15	0,27	526,20	475,03	83,51	5,44	

Обед

Винегрет овощной или салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,87	7,10	6,63	88,20	6,55	0,03	16,55	28,37	12,91	0,55	74
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	235/15	4,28	8,59	8,97	141,00	8,61	0,05	45,89	73,01	25,23	1,30	28
Плов с мясом	150	13,13	10,87	23,43	244,88	1,78	0,04	5,51	109,76	26,25	1,13	81
Компот из сухофруктов	200	0,59	0,00	25,01	106,00	0,54	0,01	60,33	20,79	8,10	1,66	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	30	1,68	0,36	14,82	60,00	0,00	0,04	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		31,15	31,00	114,71	871,53	17,72	0,34	201,16	401,52	120,47	7,89	

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	3 гр.											
Итого за день		61,13	57,92	220,53	1662,31	34,06	0,74	958,32	1088,09	234,94	13,98	
Суточная потребность 60%		46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	660,00	990,00	150,00	7,20	
Процент удовлетворения суточной потребности		132,32	122,19	109,72	117,89	94,61	102,78	145,20	109,91	156,63	194,17	

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)					Мг	Fe	№ 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)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	2,40	3,00	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	20	1,71	0,27	8,91	45,01	0,00	0,05	6,40	23,60	12,40	0,86	ГП
Итого		21,96	32,78	54,64	595,63	14,90	0,29	442,66	510,00	91,80	6,75	

Обед

Салат из отварной свеклы с зеленым горошком или салат из редиса	70	1,48	5,69	5,15	77,70	6,58	0,04	19,11	34,14	14,17	0,71	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	40	3,42	0,55	17,82	90,02	0,00	0,10	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	0,00	0,04	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		31,54	22,78	147,97	729,41	44,40	0,53	155,18	582,34	166,10	7,22	

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	ГП
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	3 гр.											
Итого за день		61,70	62,76	258,52	1648,00	72,64	0,96	838,98	1298,22	305,00	17,32	
Суточная потребность 60%		50,05	51,35	217,75	1527,50	39,00	0,78	65,00	1072,50	162,50	7,80	
Процент удовлетворения суточной потребности		123,28	122,22	118,72	107,89	186,26	123,08	1290,74	121,05	187,69	222,05	

День 4

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

Макаронные изделия отварные	150	5,16	6,61	31,58	201,00	0,00	0,05	6,46	35,86	7,72	0,76	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)	13	3,02	3,84	0,00	47,32	0,10	0,01	114,40	65,00	4,55	0,13	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	20	1,71	0,27	8,91	45,01	0,00	0,05	6,40	23,60	12,40	0,86	ГП
Итого		11,81	11,76	82,95	479,18	20,10	0,21	167,64	179,71	52,95	7,13	ГП
Обед												
Икра морковная или салат из помидоров с перцем	70	1,44	4,79	6,57	79,63	6,21	0,04	20,42	42,90	25,68	0,74	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, шницели из говядины	100	17,14	14,14	16,01	259,00	0,30	0,09	37,88	164,45	44,10	1,45	85
Капуста тушеная	150	2,98	3,07	11,31	94,17	24,14	0,05	79,48	61,37	31,98	1,22	15
Компот из изюма	200	0,49	0,00	30,79	123,00	0,00	0,04	21,99	34,83	11,34	0,85	23
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	30	1,68	0,36	14,82	60,00	0,00	0,04	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		33,32	31,50	116,32	876,82	37,80	0,46	219,66	544,49	180,72	8,20	ГП
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)	110	0,44	0,44	10,78	51,62	11,00	0,04	17,60	12,10	9,90	2,42	ГП
Итого		9,68	14,92	37,71	325,00	0,17	0,00	233,78	116,85	16,63	1,02	19,00
Норма соли на весь день	3 гр.											
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	Са	Р	Мг	Fe	
Суточная потребность 60%		54,81	58,18	236,98	1681,00	58,07	0,67	621,08	841,05	250,30	16,35	
Процент удовлетворения		46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	660,00	990,00	150,00	7,20	
Суточной потребности		118,64	122,74	117,90	119,22	161,31	93,06	94,10	84,95	166,87	227,08	
День 5												
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (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													
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/45	28,89	21,39	44,02	502,94	0,59	0,09	344,75	399,98	44,38	0,91	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	20	1,71	0,27	8,91	45,01	0,00	0,05	6,40	23,60	12,40	0,86	ГП	
Итого		31,88	29,11	76,10	707,95	3,39	0,17	364,73	461,37	67,90	2,81		
Обед													
Салат из отварной моркови с зеленым горошком или салат из белокочанной капусты	70	1,41	5,69	4,24	74,20	4,41	0,05	15,61	36,94	18,37	0,43	91	
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	235/15	5,47	5,14	24,14	155,00	7,85	0,10	19,29	81,20	26,51	1,10	46	
Рыба, запеченная под молочным соусом	150	15,53	12,53	63,47	196,50	0,84	0,12	112,25	276,50	55,73	0,77	53	
Рис отварной с овощами	150	3,30	6,10	24,37	185,00	3,30	0,02	3,36	61,20	22,22	0,70	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	40	3,42	0,55	17,82	90,02	0,00	0,10	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	0,00	0,04	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП	
Итого		31,81	30,57	169,06	835,72	20,40	0,45	187,81	564,44	169,73	6,49		
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	
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	3 гр.												
Итого за день		66,42	60,83	295,62	1770,63	37,59	0,69	579,00	1059,78	252,75	12,31		
Суточная потребность 60%		46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	660,00	990,00	150,00	7,20		
Процент удовлетворения суточной потребности		143,77	128,33	147,07	125,58	104,42	95,83	87,73	107,05	168,50	170,97		
День 6													
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/п (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)	13	3,02	3,84	0,00	47,32	0,10	0,01	114,40	65,00	4,55	0,13	88
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
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	20	1,71	0,27	8,91	45,01	0,00	0,05	6,40	23,60	12,40	0,86	ГП
Итого		23,45	35,36	56,03	631,95	14,61	0,29	519,58	536,45	84,53	6,59	

Обед												
Икра кабачковая (или перец свежий)	70	0,84	3,29	5,39	54,60	6,72	0,02	22,40	21,00	9,10	0,56	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
Вигус 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	0,59	0,00	25,01	106,00	0,54	0,01	60,33	20,79	8,10	1,66	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	40	3,42	0,55	17,82	90,02	0,00	0,10	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	0,00	0,04	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		20,16	23,86	100,76	731,92	44,15	0,37	242,53	408,41	134,49	8,97	

Полдник												
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
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
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		13,68	19,72	44,76	412,00	2,12	0,06	413,78	251,75	37,63	1,11	
Норма соли на весь день	3 гр.											
Итого за день		57,29	78,94	201,55	1775,87	60,88	0,72	1175,89	1196,61	256,65	16,67	
Суточная потребность 60%		46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	660,00	990,00	150,00	7,20	
Процент удовлетворения												
Суточной потребности		124,00	166,54	100,27	125,95	169,11	100,00	178,17	120,87	171,10	231,53	

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)	Витамины (мг)						№ ТК
		Б	Ж	У		С	В1	Са	Р	Мг	Fe	
День 7												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
Каша пшеница молочная жидкая	150	6,46	7,10	27,74	201,00	1,40	0,15	137,13	164,83	39,00	0,87	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 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	20	1,71	0,27	8,91	45,01	0,00	0,05	6,40	23,60	12,40	0,86	ГП
Итого		12,61	11,45	92,49	520,83	12,80	0,29	292,31	321,38	85,18	5,21	
Обед												
Винегрет овощной или салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,87	7,10	6,63	88,20	6,55	0,03	16,55	28,37	12,91	0,55	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	130	27,41	17,68	0,00	274,01	0,00	0,07	50,00	185,90	26,00	2,34	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	30	1,68	0,36	14,82	60,00	0,00	0,04	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		43,89	40,85	102,71	922,34	32,75	0,56	155,76	549,08	157,43	8,93	
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
Кисло-молочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биоаланс 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	3 гр.											
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/л	С	В1	Са	Р	Мг	Fe	
Суточная потребность 60%		69,95	70,85	261,34	1935,63	47,29	0,98	728,60	1021,31	282,21	14,99	
Процент удовлетворения		46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	660,00	990,00	150,00	7,20	
суточной потребности		151,41	149,47	130,02	137,28	131,36	136,11	110,39	103,16	188,14	208,19	
День 8												
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (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												
Затеканка из творога с молоком стущенным	150/45	28,89	21,39	44,02	502,94	0,59	0,09	344,75	399,98	44,38	0,91	71
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
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		31,82	29,10	75,89	705,95	0,59	0,17	361,93	459,83	67,06	2,77	
Обед												
Зеленый горошек (или кукуруза, или фасоль) отварные или огуры свежие	70	3,54	0,14	5,81	38,50	7,00	0,08	14,00	43,40	14,70	0,49	100,34
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	235/15	4,28	8,59	8,97	141,00	8,61	0,05	45,89	73,01	25,23	1,30	28
Поджарка из рыбы	100	11,86	4,22	4,06	102,00	1,15	0,02	26,40	146,16	33,39	0,66	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	0,49	0,00	30,79	123,00	0,00	0,04	21,99	34,83	11,34	0,85	23
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	30	1,68	0,36	14,82	60,00	0,00	0,04	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		28,96	22,58	103,96	746,22	38,30	0,50	182,22	501,92	161,82	7,47	
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		7,18	3,53	31,01	193,43	0,24	0,07	50,96	76,64	9,96	0,56	
Норма соли на весь день	3 гр.											
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/п	С	В1	Са	Р	Мг	Fe	
Суточная потребность 60%		67,96	55,21	210,86	1645,60	39,13	0,74	595,11	1038,39	238,84	10,80	
Процент удовлетворения		46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	660,00	990,00	150,00	7,20	
суточной потребности		147,10	116,48	104,91	116,71	108,69	102,78	90,17	104,89	159,23	150,00	
День 10												
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (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												
Каша манная молочная жидкая	150	5,58	6,53	24,49	180,75	1,47	0,07	139,99	120,95	19,70	0,31	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 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	20	1,71	0,27	8,91	45,01	0,00	0,05	6,40	23,60	12,40	0,86	ГП
Итого		17,26	16,94	94,90	598,58	15,21	0,28	512,65	450,95	98,70	5,03	
Обед												
Салат из отварной моркови или помидоры свежие	70	0,81	2,06	10,96	66,00	2,36	0,03	16,95	31,62	21,08	0,39	94,32
Суп с крупой и рыбами 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	40	3,42	0,55	17,82	90,02	0,00	0,10	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	0,00	0,04	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП
Итого		28,42	19,32	118,67	736,45	41,77	0,41	217,94	465,61	149,06	7,68	
Полдник												
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
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
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
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	3 гр.											
Итого за день		58,83	46,29	261,02	1678,08	70,56	0,87	1016,63	1178,75	300,44	16,07	
Суточная потребность 60%		46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	660,00	990,00	150,00	7,20	
Процент удовлетворения суточной потребности		127,34	97,66	129,86	119,01	196,00	120,83	154,03	119,07	200,29	223,19	
День 11												

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/л (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ ТК
		Б	Ж	У	З	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				
Сыр (порциями)	13	3,02	3,84	0,00	47,32	0,10	0,01	114,40	65,00	4,55	0,13	88				
Колбаса (порциями)	20	3,00	2,34	0,02	33,00	0,00	0,01	4,60	41,80	4,20	0,70	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)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	2,40	3,00	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	20	1,71	0,27	8,91	45,01	0,00	0,05	6,40	23,60	12,40	0,86	ГП				
Итого		26,45	37,70	56,05	664,95	14,61	0,30	524,18	578,25	88,73	7,29					
Обед																
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	70	1,26	4,34	6,23	69,30	7,07	0,00	11,20	32,20	12,60	0,49	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				
Тфтели 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	150	8,58	7,77	42,15	275,83	0,00	0,10	15,31	204,17	135,57	4,55	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	40	3,42	0,55	17,82	90,02	0,00	0,10	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП				
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	0,00	0,04	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП				
Итого		31,21	35,96	120,57	917,15	29,53	0,37	137,72	587,41	236,78	10,96					
Полдник																
Кисло-молочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биоаланс 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"	50	3,70	6,84	24,46	185,00	0,19	0,06	23,16	32,10	5,95	0,32	8				
Итого		8,04	5,70	34,49	227,34	1,40	0,10	244,68	137,43	31,50	0,54					
Норма соли на весь день	3 гр.															
		Б	Ж	У	Эн/л	С	В1	Са	Р	Мг	Fe					
Итого за день		65,70	79,36	211,11	1809,44	45,54	0,77	906,58	1303,09	357,01	18,79					
Суточная потребность 60%		46,20	47,40	201,00	1410,00	36,00	0,72	660,00	990,00	150,00	7,20					

Процент удовлетворения суточной потребности		142,21	167,43	105,03	128,33	126,50	106,94	137,36	131,63	238,01	260,97							
		День 12																
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ ТК
		Б	Ж	У	У	У		С	В1	Са	Р	Мг	Fe	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
Завтрак																		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,12	19,66	155,20	0,94	0,07	176,38	144,12	22,72	0,35	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)	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	2,40	3,00	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	20	1,71	0,27	8,91	45,01	0,00	0,05	6,40	23,60	12,40	0,86	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		14,56	19,24	71,62	517,06	23,74	0,25	250,36	304,31	69,04	7,65							
Обед																		
Маринад овощной или салат витаминный	70	0,84	3,56	5,27	57,40	4,24	0,04	16,12	32,88	20,41	0,46	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	40	3,42	0,55	17,82	90,02	0,00	0,10	12,80	47,20	24,80	1,72	ГП						
Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	60,00	0,00	0,04	10,50	47,40	14,10	1,17	ГП						
Итого		28,98	33,69	106,87	828,72	25,96	0,45	180,34	468,09	141,56	6,87							
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)	200	0,80	0,80	19,60	93,85	20,00	0,07	32,00	22,00	18,00	4,40	ГП						
Итого		3,09	1,51	59,28	269,19	22,80	0,10	40,86	43,87	23,22	4,99							
Норма соли на весь день	3 гр.	Б	Ж	У	Эн/ц	С	В1	Са	Р	Мг	Fe							

