



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Дерябинская СОШ»

Л.Ю Плетнева

«19» сентября 2020 г.

**Перспективное десятидневное меню
завтраков и обедов для двухразового питания двух возрастных категорий
обучающихся 7-10 лет и 11-18 лет
МКОУ «Дерябинская СОШ»**

1 день

Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						к/кал эн. ценнос	Витамины								Минеральные вещества							
			Белки		Жиры		Углеводы			В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак																									
Каша вязкая «Геркулес» Рец.блюда № 302	200	250	4,8	6,0	10,0	12,5	21,4	26,75	196 245	0,19	0,24	1,39	1,73	0,05	0,06	0,17	0,21	148,69	185,86	202,23	252,81	49,76	62,2	1,2	1,5
кисель	200	250	0,0	1,36	-	-	20,0	29,02	79 116,19	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	9,90	18,00	18,48	0	0	0,01	0,03
Хлеб пшеничный	25	35	4,60	6,43	6,6	9,2	28,2	39,5	106 148	0,07	0,10	-	-	-	-	-	-	24,3	131,2	86,8	121,5	17,4	24,3	1,25	1,75
Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	8,3	8,3	0,06	0,06	77 77	-	-	-	-	-	-	-	-	40	40	77	77	-	-	-	-
Сыр голландский	20	20	5,2	5,2	11,2	11,2	7,59	7,59	368 368	0,01	0,01	0,18	0,18	0,05	0,05	0,12	0,12	210	210	210	210	9,9	9,9	0,4	0,4
Яблоко	100	100	0,3	0,3	0	0	8,6	8,6	40 40	0,26	0,26	-	-	-	-	-	-	56	56	11	11	9	9	0,6	0,6
ОБЕД																									
Суп картофельный с макаронными изделиями Рец.блюда № 140	200	250	2,32	2,9	2	2,5	16,8	21	96 120	0,10	0,13	8,09	10,12	0,19	0,24	0,32	0,40	18,26	22,83	55,91	69,89	23,27	29,09	0,88	1,1
Капуста тушеная Рец.блюда № 214	150	200	3,75	5	6,9	9,2	16,18	21,4	141 188	0,03	0,04	20,46	27,28	0,06	0,08	0,12	0,16	34,47	45,97	28,59	38,13	11,88	15,85	0,54	0,72
Сосиска отварная Рец.блюда № 413	80	100	9,2	11,5	14,64	18,3	1,2	1,5	172,8 216	0,30	0,38	-	-	0,03	0,04	0,64	0,8	28,8	36	132,0	165,0	40,0	50,0	1,44	1,8
Сок яблочный	200	250	1,0	1,25	0,0	0,0	21,2	26,5	88 110,25	0,13	0,16	-	-	-	-	-	-	28	35	100	125	20	25	1,44	1,8
Хлеб пшеничный	35	45	4,60	5,91	6,6	8,49	28,2	36,6	106 136	0,07	0,09	-	-	-	-	-	-	24,3	31,2	86,8	111,6	17,4	22,4	1,25	1,61
Хлеб ржаной	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223 250	0,12	0,14	-	-	-	-	-	-	43,0	48,5	154	173	30,7	34,6	2,0	2,21
Итого			41,57	50,39	74,23	87,69	207,08	247,5	1918 2203,3	1,3	1,57	60,4	49,5	0,48	0,57	8,42	10,74	848,16	790,7	1212,44	1523,01	242,834	296,04	11,2	13,69

2 день

Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						к/ кал эн. ценнос	Витамины								Минеральные вещества								
			Белки		Жиры		Углеводы			В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe		
	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак																										
Каша гречневая									140,64																	
Рец.блюда № 302	200	250	3,70		5,78		19,67			0,15		0,77		0,05		1,23		92,16		113,68		52,05		2,91		
Чай с сахаром								81		0,04																
Рец. блюда № 685	200	200	0,2	0,2	-	-	15,0	15,0	81	0,04	0,33	0,33	-	-	-	-	-	13,60	13,60	22,13	22,13	11,73	11,73	2,13	2,13	
Хлеб пшеничный								106		0,07																
	25	35	4,60	6,43	6,6	9,2	28,2	39,5	106	0,07	0,10	-	-	-	-	-	-	24,3	131,2	86,8	121,5	17,4	24,3	1,25	1,75	
Масло сливочное								77	77	-	-	-	-	-	-	-	-	40	40	77	77	-	-	-	-	
ОБЕД																										
Щи с картофелем свежей капустой								70,4		0,06																
Рец.блюда №124	200	250	1,6	2,0	3,44	4,3	8,0	10,0	88	0,07	14,43	18,04	0,19	0,24	0,17	0,22	35,38	44,23	42,90	53,63	17,26	21,58	1,28	1,6		
Рыба тушеная в томате с овощами																										
Рец.блюда № 374	80	100/10	8,32/60,8	104/76	8,64/7,12	10,8/8,9	4,72/5,6	5,9/7,7	131,2	164/157	0,1	7,2	9,2	0,6	0,9	1,2	1,8	25,0	30,0	140,0	148,3	20,3	25,7	0,3	0,9	
Картофельное пюре								126,0		0,12																
Рец.блюда № 520	100	100	2,1	2,1	5,5	5,5	14,45	14,5	126,0	0,12	0,12	20	20	-	-	-	-	119	119	258	258	23	23	0,9	0,9	
кисель								79																		
Рец.блюда № 648	200	250	0,0	1,36	-	-	20,0	29,02	116,19	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	9,90	18,00	18,48	0	0	0,01	0,03	
Кондитерское изделие								351,9	391	0,02	0,02	-	-	0,04	0,04	5,59	6,41	132,61	136,23	16,87	18,74	2,34	2,6	0	0	
Хлеб пшеничный								106		0,07																
	35	45	4,60	5,91	6,6	8,49	28,2	36,6	106	0,07	0,09	-	-	-	-	-	-	24,3	31,2	86,8	111,6	17,4	22,4	1,25	1,61	
Хлеб ржаной								223		0,12	0,14	-	-	-	-	-	-	43,0	48,5	154	173	30,7	34,6	2,0	2,21	
Итого			43,58	38,14	61,25	78,8	151,34	181,04	1413	1715,4	1,3	1,5	45,01	52,07	0,3	0,49	5,156	7,18	670,6	839,37	1181,46	1372,4	182,88	238,54	11,43	15,64

3 день

Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						к/кал эн. ценнос	Витамины								Минеральные вещества								
			Белки		Жиры		Углеводы			B1		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe		
	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18		
Завтрак																										
Каша рисовая вязкая Рец.блюда № 302	200	250	3,0	3,75	8,0	10	31,6	39,5	218,0 272,5	0,0 7	0,09															
Компот из сухофруктов Рец.блюда № 639	200	200	0,6	0,6	-	-	31,4	31,4	124 124	0,2 0	0,20	4	4	-	-	-	-	60	60	175	175	25	25	2,6	1,6	3,6
Хлеб пшеничный	25	35	4,60	6,43	6,6	9,2	28,2	39,5	106 148	0,0 7	0,10	-	-	-	-	-	-	24,3	131,2	86,8	121,5	17,4	24,3	1,25	1,75	
Яйцо вареное Рец.блюда № 337	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63 63	63																
Кондитерское печенье	45	50	5,94	6,6	7,65	8,5	65,16	72,4	361,9 391	0,0 2	0,02	-	-	0,04	0,04	0,19	3,21	32,61	36,23	16,87	18,74	2,34	2,6	0	0	
Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	8,3	8,30,06	0,06	77	74																	
ОБЕД																										
Рассольник ленинградский Рец.блюда № 132	200	250	2,4	3,0	3,6	4,5	16,08	20,1	108 135	0,2 1	0,20	20,1	25,13	-	-	-	-	165,0	156,25	40,90	511,25	66,0	82,5	-	-	
Рагу из овощей Рец.блюда № 224	125	150	32,5	39	0,55	0,66	11,75	14,1	150 180	0,2 2	0,26	43	51,6	-	-	-	-	194	452,8	558	669,6	773,9	892,7	2,6	3,12	
Котлета мясная Рец.блюда № 451	75	100	11,9	15,9	10,8	14,4	12,0	16,0	195,7 261	0,2 6	0,34	-	-	-	-	-	-	199,0	199,0	263	350	16,0	21,3	1,2	1,6	
Какао с молоком Рец.блюда № 693	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190 190	0,06	0,06	1,69	1,69	0,02	0,02	0,03	0,03	163,15	163,15	149,75	149,75	39,45	39,45	1,3	1,3	
Сыр голландский	20	20	5,2	5,2	11,2	11,2	7,59	7,59	368,8 368,8	0,01	0,01	10,18	10,18	0,05	0,25	0,12	0,12	210,0	210,0	210,0	210,0	9,9	9,9	0,4	0,4	
Хлеб пшеничный	35	45	4,60	5,91	6,6	8,49	28,2	36,6	106 136	0,0 7	0,09	-	-	-	-	-	-	24,3	31,2	86,8	111,6	17,4	22,4	1,25	1,61	
Хлеб ржаной	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223 250	0,12	0,12	-	-	-	-	-	-	43,0	48,5	154	173	30,7	34,6	2,0	2,21	
Итого			53,29	66,06	22,34	28,94	96,35	116,15	907,7	0,62	1,03	63,1	76,73	0,22	0,333	0,38	9,44	909,21	1222,13	1945,	2002,	228,5	228,8	11,24	13,39	

									1078,19							33									05	7	5						
																												4					

4 день

Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						к/кал эн. ценнос	Витамины								Минеральные вещества									
			Белки		Жиры		Углеводы			В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe			
	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18			
Завтрак																											
Каша вязкая манная Рец.блюда № 302	200	250	4,8	6	8,2	10,25	30,4	38	222	277,5	0,2	4	0,3	10,91	11,14	0,04	0,05	0,72	0,9	92,2	115,3	102,24	128	17,82	22,28	0,5	0,62
Сок яблочный	200	250	1,0	1,25	0,0	0,0	21,2	26,5	88	110,25	0,13	0,16	-	-	-	-	-	-	-	28	35	100	125	20	25	1,44	1,8
Хлеб пшеничный	25	35	4,60	6,43	6,6	9,2	28,2	39,5	106	148	0,0	7	0,10	-	-	-	-	-	-	24,3	131,2	86,8	121,5	17,4	24,3	1,25	1,75
Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	8,3	8,3	0,06	0,06	77	77	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	40	77	77	-	-	-	-
Сыр голландский	20	20	5,2	5,2	11,2	11,2	7,59	7,59	368,8	368,8	0,01	0,01	0,18	10,18	0,05	0,05	0,12	0,12	210,0	210,0	210,0	210,0	9,9	9,9	0,4	0,4	
ОБЕД																											
Борщ с картофелем и капустой Рец.блюда № 110	20	25	2,5	2,0	4,16	5,2	10,48	13,1	85	106	0,0	5	0,06	14,6	15,75	0,17	0,21	1,1	1,35	30,1	37,6	78,1	97,46	20,1	24,61	1,3	1,6
Макаронные изделия отварные Рец.блюда № 332	100	100	3,4	3,4	6,1	6,1	22,8	22,8	163	163	0,1	3	0,13	-	-	-	-	-	-	-	66,9	66,9	3,7	3,7	0,3	0,3	
Курица отварная Рец. Блюда ; 487 Соус томатный Рец. Блюда ;587	75	100	193/10,6	16,7/9,5	10,9/9,3	9,7/6,4	3,38/3,53	0,5/4,4	190,5	156	254/122	0,03	0,07	1,2	1,8	0,02	0,05	1,25	1,46	13,0	16,0	125,2	138,93	14,23	17,23	1,1	1,6
Огурец солен.	50	50																									
Компот из сухофруктов Рец.блюда № 639	20	20	0,6	0,6	-	-	31,4	31,4	124	124	0,20	0,20	4	4	-	-	-	-	-	60	60	175	175	25	25	1,6	3,6
Хлеб пшеничный	35	45	4,60	5,91	6,6	8,49	28,2	36,6	106	136	0,07	0,09	-	-	-	-	-	-	-	24,3	31,2	86,8	111,6	17,4	22,4	1,25	1,61
Хлеб ржаной	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223	250	0,1	2	0,14	-	-	-	-	-	-	43,0	48,5	154	173	30,7	34,6	2,0	2,21
Кондитерское	45	50	5,94	6,6	7,65	8,5	65,16	72,4	351,	391	0,0	0,02	-	-	0,04	0,04	5,59	6,41	132	136,	16,8	18,74	2,34	2,6	0	0	

печенье								9	2								,61	23	7						
итого		62,5	76,34	79,35	93,73	223,94	256,27	2113,1	0,73	0,97		51,57	62,95	0,36	0,48	3,1	5,53	665,71	815,66	936,08	1259,71	145,58	180,35	8,4	10,89

5 день

Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						к/кал эн. ценнос	Витамины								Минеральные вещества								
			Белки		Жиры		Углеводы			В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe		
	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак																										
Каша вязкая пшонная Рец.блюда № 302	200	250	14,3	2,8	8,1	4,5	16,6	16,0	189	117	0,0	0,13	11,50	2,06	0,12	0,16	1,73	2,38	122,8	168,9	134,2	184,59	25,2	34,68	0,36	0,5
Чай с сахаром Рец.блюда № 685	200	200	1,6	1,6	1,6	1,6	17,3	17,3	87	87	-	-	-	-	-	-	-	-	2,59	2,59	1,5	1,5	1,13	1,13	0,1	0,1
Хлеб пшеничный	25	35	4,60	6,43	6,6	9,2	28,2	39,5	106	148	0,0	0,10	-	-	-	-	-	-	84,3	131,2	86,8	121,5	17,4	24,3	1,25	1,75
Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	8,3	8,3	0,06	0,06	77	77	-	-	-	-	-	-	-	-	40	40	77	77				
ОБЕД																										
Суп картофельный с бобовыми Рец.блюда № 139	200	250	4,69	6,2	4,48	5,6	17,84	22,3	133,6	167	0,0	0,10	26,73	8,41	0,19	0,24	0,16	0,210	14,74	18,43	47,29	59,12	17,62	22,02	0,48	0,6
Жаркое по домашнему Рец.блюда № 436	200	200	20,92	20,92	22,08	22,08	18,26	18,26	377	377		0,41	28,14	-	-			1,62		36,39		284,98	56,82			4,46
Салат из свежей капусты Рец.блюда № 43	50	100		1,4		5,1		8,9	88			0,03	38,3		0,20			4,52		43,17		31,74		17,24		0,3
Чай с сахаром Рец.блюда № 685	200	200	1,6	1,6	1,6	1,6	17,3	17,3	87	87	--	--	-	-	--	-	-	-	2,59	2,59	1,5	1,5	1,13	1,13	0,1	0,1
Хлеб пшеничный	35	45	4,60	5,91	6,6	8,49	28,2	36,6	106	136	0,0	0,09	-	-	-	-	-	-	24,3	31,2	86,8	111,6	17,4	22,4	1,25	1,61
Хлеб ржаной	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223		250	0,12	0,14	-	-	-	-	-	43,0	48,5	154	173	30,7	34,6	2,0	2,21
яблоко	100	100	0,3	0,3	0	0	8,6	8,6	40	40	0,2	0,26	-	-	-	-	-	-	56	56	11	11	9	9	0,6	0,6
Булочка Рец.блюда №769	100	100	7,5		13,2		60,9		394		0,12		-		0,018		4		19,8		89,0		13,0		1,3	

Итого			52,18	63,46	58,55	72,36	154, 16	193,45	1404 ,6	1696,0	0,6 5	1,02	63,83	82,51	0,31	0,6	3,08	8,84	544, 14	829, 7 9	893, 8 4	1051,1 4	153,69	181,41	6,64	12,54
-------	--	--	-------	-------	-------	-------	------------	--------	------------	--------	----------	------	-------	-------	------	-----	------	------	------------	----------------	----------------	-------------	--------	--------	------	-------

6 день

Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						к/кал эн. ценнос	Витамины								Минеральные вещества								
			Белки		Жиры		Углеводы			В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe		
	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак																										
Омлет натуральный с зел горошком Рец.блюда № 340	105	105	10,5	10,5	17,2	17,2	2,4	2,4	204	204	0,04	0,04	0,33	0,33	0,13	0,13	0,29	0,29	53,2	53,2	100,8	100,8	8,33	8,33	0,6	0,6
Хлеб пшеничный	25	35	4,60	6,43	6,6	9,2	28,2	39,5	106	148	0,07	0,10	-	-	-	-	-	-	24,3	131,2	86,8	121,5	17,4	24,3	1,25	1,75
кисель Рец.блюда №	200	250	0,0	1,36	-	-	20,0	29,02	79	116,19	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	9,90	18,00	18,48	0	0	0,01	0,03
Кондитерское вафли	45	50	5,94	6,6	7,65	8,5	65,16	72,4	351,9	391	0,02	0,02	-	-	0,04	0,04	5,59	6,41	132,61	136,23	16,87	18,74	2,34	2,6	0	0
ОБЕД																										
Суп с клецками Рец.блюда № 548	200	250	0,96		2,08		7,0		50,6		0,10	0,13	9,85	10,12	0,20	0,24	0,35	0,40	21,5	22,83	62,59	69,89	28,6	29,09	1,00	1,13
Гуляш Рец.блюда № 437	100	150	12,5	13,9	6,0	6,5	3,8	4,0	128	132																
Каша рассыпчатая рисовая с маслом Рец.блюда № 297	100	150	3,6	3,885	4,85	5,085	36,7	37,77	220,10	225,18	0,02	0,02	0	0	0,02	0,02	0,18	0,19	3,5	3,67	48,65	49,95	15,96	16,22	0,3	0,33
Компот из сухофруктов Рец.блюда № 639	200	200	0,6	0,6	-	-	31,4	31,4	124	124	0,20	0,20	4	4	-	-	-	-	60	60	175	175	25	25	1,61	3,6
Хлеб пшеничный	35	45	4,60	5,91	6,6	8,49	28,2	36,6	106	136	0,07	0,09	-	-	-	-	-	-	24,3	31,2	86,8	111,6	17,4	22,4	1,25	1,64
Хлеб ржаной	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223	250	0,12	0,14	-	-	-	-	-	-	43,0	48,5	154	173	30,7	34,6	2,0	2,21
Кондитерское изделие	45	50	5,94	6,6	7,65	8,5	65,16	72,4	351,9	391	0,02	0,02	-	-	0,04	0,04	5,59	6,41	132,61	136,23	16,87	18,74	2,34	2,6	0	0
Итого			34,03	39,43	36,02	43,19	167,87	204,17	1155,78	1351,18	0,68	0,888	51,31	63,53	0,6	0,62	9,01	10,11	541,68	880,2	891,81	1109,1	208,3	253,42	8,43	10,13

7 день

Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						к/кал эн. ценнос	Витамины								Минеральные вещества								
			Белки		Жиры		Углеводы			B1		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe		
	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18		
Завтрак																										
Каша вязкая ячневая Рец.блюда № 302	200	250	4,8	6,0	10,0	12,5	21,4	26,75	196	245	0,19	0,27	1,39	11,73	0,05	0,06	0,17	0,21	148,69	185,86	102,23	252,81	49,76	62,2	1,2	1,5
Компот из сухофруктов Рец.блюда № 639	200	200	0,6	0,6	-	-	31,4	31,4	124	124	0,02	0,20	4	4	-	-	-	-	60	60	175	175	25	25	1,61	3,6
Хлеб пшеничный	25	35	4,60	6,43	6,6	9,2	28,2	39,5	106	148	0,07	0,10	-	-	-	-	-	-	24,3	131,2	86,8	121,5	17,4	24,3	1,25	1,75
Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	8,3	8,3	0,06	0,06	77	77	-	-	-	-	-	-	-	-	40	40	77	77				
Сыр голландский	20	20	5,2	5,2	11,2	11,2	7,59	7,59	368,8	368,8	0,01	0,01	10,18	10,18	0,05	0,25	0,12	0,12	210,0	210,0	210,0	210,0	9,9	9,9	0,4	0,4
яблоко	100	100	0,3	0,3	-	-	8,6	8,6	40	40	0,26	0,26							56	56	11	11	9	9	0,6	0,6
ОБЕД																										
Суп из овощей со сметаной Рец.блюда №135	200	250	1,76	2,2	3,52	4,4	9,92	12,4	79,2	99	0,06	0,07	29,43	18,04	0,19	0,27	0,18	3,22	35,38	44,23	42,9	53,63	17,26	21,58	1,28	1,6
Греча отварная Рец.блюда № 297	100	100	3,4	8,73	6,1	5,43	22,8	45,0	163	263,80	163	0,09	0,13	3,59	-	0,03	-	0,13	-	26,64	66,9	58,70	3,7	18,55	0,3	0,67
Соус сметанный Рец.блюда №600	100	100	2,4		10,2		5,0		122		-		0,18		0,09		0,32		25,7		49,0		6,8		0,1	
Колбаса отварная Рец.блюда № 428	80	100	9,2	13,3	14,64	29,6	1,2	16,1	172,8	387	0,30	0,30	-	-	0,30	0,04	0,64	0,8	28,8	36	132,0	165,0	40,0	50,0	1,84	1,8
Икра свекольная	50	100	1,0	2,0	4,5	9,0	-	-	48	96	1,04	2,08	14,85	19,7	-	-	2,39	4,78	98,42	196,84	55,67	111,34	17,27	34,54	0,69	1,38
Смесь сухая для напитка с витаминами	200	200					6	6	4	3	27	23	33	31	17	13	23	20			20	17				
Хлеб пшеничный	35	45	4,60	5,91	6,6	8,49	28,2	36,6	106	136	0,07	0,09	-	-	-	-	-	-	24,3	31,2	86,8	111,6	17,4	22,4	1,25	1,61
Хлеб ржаной	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223	250	0,12	0,14	-	-	-	-	-	-	43,0	48,5	154	173	30,7	34,6	2,0	2,21

Итого			41,6	49,9	77,25	92,38	197, 17	234,13	1913,8 2208,8	0,9 7	1,1	52,54	61,34	0,45	0,82	7,52	9,15	900, 0 04	1001,2 9	1375,0 5	1628,5 3	241,84	306,6 7	11,15	15,25
-------	--	--	------	------	-------	-------	------------	--------	------------------	----------	-----	-------	-------	------	------	------	------	-----------------	-------------	-------------	-------------	--------	------------	-------	-------

8 день

Наименование блюда	Пищевые вещества								к/ кал эн. ценнос	Витамины								Минеральные вещества								
	Выход		Белки		Жиры		Углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe									
	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18			
Завтрак																										
Каша рисовая вязкая Рец.блюда № 302	200	250	3,0	3,75	8,0	10	31,6	39,5	218,0 272,5	0,0 7	0,09	1,39	1,74	0,05	0,06	3,17	3,21	131,85	164,8	143,73	179,7	30,36	37,95	-	-	
Чай с сахаром Рец.блюда № 685	200	200	0,2	0,2	--	-	15,0	15,0	58	-	-	0,27	0,27	-	-	-	-	13,60	13,60	22,13	22,13	11,73	11,73	2,13	2,13	
Хлеб пшеничный	200	250	2,32	2,9	2,0	2,5	16,8	21,0	96,0 120,0	0,10	0,13	8,11	10,12	0,19	0,24	0,32	0,40	0,32	22,83	55,9	69,89	23,27	29,09	0,9	1,1	
Масло сливочное	10	10	0,01	0,001	8,3	8,3	0,06	0,06	77	77	-	-	-	-	--	-	-	40	40	77	77	-	-	-	-	
ОБЕД																										
Суп Картофельный с крупой Рец.блюда № 138	200	250	2,30	2,31	6,95	7,74	15,0	15,43	139,0 140,59	0,04	0,05	7,9	8,25	0,20	0,24	1,45	1,53	0,40	41,93	47,9	48,81	21,0	22,65	2,0	2,01	
Тефтели Рец.блюда № 464	50	70	9,0	9,16	13,0	13,53	9,0	9,44	196,0 196,14	0,05	0,07	1,40	1,50	0,09	0,11	0,60	0,63	59,0	59,29	143,0	143,98	21,0	21,23	1,0	1,63	
Соус томатный Рец.блюда № 587	100	100	2,6		4,8		8,4		88	0,03		2,21		0,09		0,32		8,27		29,0		6,8		0,37		
Макаронные изделия отварные Рец.блюда № 332	100	100	3,4	3,4	6,1	6,1	22,8	22,8	163	0,13	0,13	-	-	-	-	-	-	-	-	66,9	66,9	3,7	3,7	0,3	0,3	
Салат из свеклы с яблоками Рец.блюда № 51	50	100	0,65	1,31	2,58	5,16	6,11	12,11	5,01 100,11	0,01	0,02	4,28	8,56	-	-	1,16	2,32	17,2	34,40	18,56	37,13	9,85	19,70	0,86	1,72	
Кофейный напиток с молоком Рец.блюда № 692	200	200	5,0	5,0	7,2	7,2	57,4	57,4	304	0,02	0,02	0,28	0,28	-	-	0,05	0,05	92,34	92,84	68,08	68,08	13,52	13,52	0,2	0,2	
Кондитерские изделия	45	50	5,94	6,6	7,65	8,5	65,16	72,4	351,9	391	0,02	0,02	-	-	0,04	0,04	5,59	6,41	132,61	136,23	16,87	18,74	2,34	2,6	0	0
Хлеб	35	45	4,60	5,91	6,6	8,89	28,2	36,6	106	0,0	0,09	-	-	-	-	-	-	24,3	31,2	86,8	111,	17,4	22,4	1,25	1,61	

пшеничный									136	7										6					
Хлеб ржаной	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223	0,1								43,0	48,5	154	173	30,7	34,6	2,0	2,21
Итого			42,19	54,96	46,93	59,46	158,73	194,84	1279,7	0,9	1,103	53,0	60,4	0,51	0,83	9,3	10,8	1005,4	1103,4	1234,2	1445,3	198,4	281,3	8,3	15,4

9 день

Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						к/кал эн. ценнос	Витамины								Минеральные вещества							
			Белки		Жиры		Углеводы			В1		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	
Завтрак																									
Суп молочный с макаронными изделиями Рец.блюда № 160	200	250	5,6	7,0	6,32	7,9	19,76	24,7	113 141																
Компот из сухофруктов Рец.блюда № 639	200	200	0,6	0,6	-	-	31,4	31,4	124 124	0,20	0,20	4	4	-	-	-	-	60	60	175	175	25	25	1,6	3,6
Хлеб пшеничный	25	25	4,60	6,43	6,6	9,2	28,2	39,5	106 148	0,0 7	-	-	-	-	-	-	-	24,3	131,2	86,8	121,5	17,4	24,3	1,25	1,75
Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	8,3	8,3	0,06	0,06	77 77	-	-	-	-	-	-	-	-	40	40	77	77	-	-	-	-
Сыр голландский	20	20	5,2	5,2	11,2	11,2	11,2	7,59	368,8 368,8	0,01	0,01	0,18	0,18	0,05	0,05	0,12	0,12	210	210	210	210	9,9	9,9	0,4	0,4
О Б Е Д																									
Суп из рыбных консервов Рец.блюда № 181	250	250	2,4	3,44	3,6	4,5	3,45	5,73	54 60	0,02	0,04	2,98	3,64	0,22	0,46	0,2	0,6	13,10	18,12	39,3	45,2	2,86	3,57	0,23	0,51
Каша рассыпчатая рисовая с маслом Рец.блюда № 297	100	150	3,6	3,885	4,85	5,085	36,7	37,77	220,10 225,18	0,02	0,02	0	0	0,02	0,02	0,18	0,19	3,5	3,67	48,65	49,95	15,96	16,22	0,3	0,33
Соус томатный Рец.блюда №587	100	100	2,6		4,8		8,4		88	0,03		2,21		0,09		0,32		8,27		29,0		6,8		0,37	
Котлета мясная Рец.блюда № 451	75	100	11,9	15,9	10,8	14,4	12,0	16,0	195, 7 261	0,2 6	0,34	-	-	-	-	-	-	299	399	263	350	16,0	21,3	1,2	1,6
Компот из кураги Рец.блюда № 638	200	200	1,2	1,2	-	-	31,6	31,6	126 126	0,0 2	0,02	5,6	5,6	0,45	0,45	0,11	0,11	9,44	9,44	6,15	6,15	5,04	5,04	1,2	1,2
Сыр голландский	20	20	5,2	5,2	11,2	11,2	7,59	7,59	368,8 368,8	0,01	0,01	0,18	0,18	0,05	0,25	0,12	0,12	210,0	210,0	210,0	210,0	9,9	9,9	0,4	0,4

Хлеб пшеничный	35	45	4,60	5,91	6,6	8,49	28,2	36,6	106 136	0,07	0,09	-	-	-	-	-	-	24,3	31,2	86,88	111,0	17,4	22,4	1,25	1,61
Хлеб ржаной	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223 250	0,12	0,14	-	-	-	-	-	-	43,0	48,5	154	173	30,7	34,6	2,0	2,21
Итого			73,8	89,54	61,96	72,74	212,94	247,62	1877,5 2126,8	1,0	1,24	69,16	82,79	0,5	0,5	5,28	8,11	1002,4	1103,45	1403,24	1693,5	210,35	238,45	10,22	13,73

10 день

Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества						к/кал эн. ценнос	Витамины								Минеральные вещества												
			Белки		Жиры		Углеводы			B1		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe						
	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18		7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18					
Завтрак																														
Каша пшеничная Рец.блюда № 302	200	250	4,8	6,0	10,0	12,5	21,4	26,75	196	245	0,19	0,24	1,39	1,73	0,05	0,06	0,17	0,21	148,69	185,86	202,23	252,81	49,76	62,2	1,2	1,5				
Чай с сахаром Рец.блюда № 685	200	200	0,2	0,2	-	-	15,0	15,0	58	58	-	-	0,27	0,27	-	-	-	-	13,60	13,60	22,13	22,13	11,73	11,73	2,13	2,13				
Хлеб пшеничный	25	35	4,60	6,43	6,6	9,2	28,2	39,5	106	106	148	0,07	0,10	-	-	-	-	-	24,3	131,2	86,8	121,5	17,4	24,3	1,25	1,75				
Масло сливочное	10	10	0,01	0,01	8,3	8,3	0,06	0,06	77	77	-	-	-	-	-	-	-	-	40	40	77	77	-	-	-	-				
Банан	100	100	2,2	2,2	-	-	13,8	13,8	64	64	0,02	0,02	4	4	-	-	0,14	0,14	0,19	12,5	12,5	12,5	7,9	7,9	0,8	0,8				
ОБЕД																														
Борщ со свежей капустой с картофелем Рец.блюда № 124	200	200	1,6	2,0	4,16	5,2	10,48	13,1	84,8	106	0,05	0,06	4,6	5,75	0,17	0,21	1,08	1,35	30,11	37,62	77,97	97,46	19,69	24,61	1,04	1,3				
Бобовые отварные Рец.блюда № 330	180	200	17,54	21,92	17,66	22,08	14,61	18,26	302	377	0,33	0,41	22,51	28,14	-	-	1,30	1,62	29,11	36,39	228	284,93	45,46	56,82	3,57	4,46				
Кура отварная(голень)	75	100	193/10,6	16,7/9,5	10,9/9,3	9,7/6,4	3,38	3,53	0,5	4,4	254	190,5	156	122	0,03	0,07	1,2	1,8	0,02	0,05	1,25	1,46	13,0	16,0	125,2	138,93	14,23	17,23	1,1	1,6
Салат из св. капусты Рец.блюда № 43	50	100	0,7	1,4	2,55	5,1	4,45	8,9	44	88	0,02	0,03	19,2	38,3	0,10	0,20	2,26	4,52	21,59	43,17	15,873	1,74	8,62	17,24	0,15	0,3				
Сок яблочный	200	250	1,0	1,25	-	-	21,2	26,5	88	110,5	0,13	0,16	5,6	7,0	-	-	-	-	28	35	100	125	20	2,5	1,44	1,8				
Хлеб пшеничный	35	45	4,60	5,91	6,6	0,49	28,42	36,62	106	136	0,07		0,09	-	-	-	-	-	24,3	31,2	86,8	111,6	17,4	22,4	1,25	1,61				
Хлеб ржаной	40	45	0,79	0,89	0,79	0,89	0,30	0,33	223	250	0,12	0,14							43,0	48,5	154	173	30,7	34,6	2,0	2,21				
Банан	150	150	2,2	2,2	-	-	13,8	13,8	64	64	0,02	0,02	4	4	-	-	0,14	0,14	0,19	12,5	12,5	12,5	7,9	7,9	0,8	0,8				
Булочка Рец.блюда № 769	100	100	7,5		13,2		60,9		394		0,12		-	-	0,018		4		19,8		89,0		13,0		1,3					

Итого			48,44	57,41	68,86	81,46	156,42	191,97	1488,8	1750,5	0,98	1,1	55,34	61,23	0,4	0,6	8,13	10,42	991,31	1101,24	1243,4	1594,4	210,3	245,4	10,1	13,3
-------	--	--	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	------	-----	-------	-------	-----	-----	------	-------	--------	---------	--------	--------	-------	-------	------	------

