

Согласовано

Начальник Территориального отдела
управления Роспотребнадзора по
Иркутской области в АГМО

А.А.Секунда



Согласовано

Директор
МБОУ СОШ № 11



Т.А. Демидова

Разработано

Индивидуальный предприниматель



Д.А.Лаленков

Примерное циклическое меню для учащихся МБОУ СОШ № 11

на 2018 - 2019 учебный год

Сезон: осень-зима
возраст 7 - 11 лет

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из Сборника:

"Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех
общеобразовательных учреждениях"
М.П.Могильный-Москва "Дели Принт" 2011г.

Третьи блюда витаминизированы витамином С

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
										В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
			Б	Ж	У	6	7	8										9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
1-день																								
Завтрак																								
73	Икра кабачковая	60	1,64	0,86	0,87	80,28	0,02	0,28	0	0,14	54,56	33,48	0,19	0,44										
270	Котлета Московская	80	8,1	9,61	15,17	270,6	0,019	0,17	0,24	0,01	115,12	169,98	46,88	1,81										
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,59	6,28	41	195,7	0,1	7,5	0,02	0,7	122	55,76	82,5	2,2										
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04										
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	58	0	0,27	0	0	49,35	22	11,73	0,021										
	Итого:		23,49	17,08	88,14	673,25	0,209	9,22	0,26	1,37	348,70	308,55	143,97	4,511										
Обед																								
49	Салат витаминный	60	4,82	4,6	5,4	65	0,2	3,5	0	0,1	89	33,86	22	0,58										
102	Суп картофельный с бобовыми	250	2,69	6,8	7,46	118	0,01	1,2	0	0	56	96,47	6,5	0,35										
265	Плов с говядиной	200	14,14	12,31	16,8	316	0,4	1,1	0	1,1	27	1132,8	4,7	0,4										
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04										
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14										
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0	23,6	94	0,01	3,2	0	1,2	165	77	22	0,12										
	Итого:		27,48	24,54	95,45	821,47	0,71	11,13	0	3,44	355,07	1398,36	59	1,63										
Полдник																								
410	Ватрушка с повидлом	75	9,65	12,78	45	292	0,1	0,25	0	0	110,42	45,83	45,83	0,9										
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,3	5	8	60	0,01	1,2	0,3	1	168	28	5	0,021										
	Итого:		9,95	17,78	53	352	0,11	1,45	0,3	1	278,42	73,83	50,83	0,921										
	Итого за 1 день:		60,92	59,4	236,59	1846,72	1,029	21,8	0,56	5,81	982,19	1780,74	253,8	7,062										

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
2-день																					
Завтрак																					
ПР	Яблоки свежие	250	0,53	0	8,2	52	0,04	25	0	0,14	34,67	1,2	15	0,3							
ПР	Горох зеленый	60	3,2	2,34	3,78	94,8	0	0	0,04	0,06	39,6	21,6	31,2	0,36							
125	Картофель отварной	150	4,65	3,1	15	180	0,3	1,01	0,02	0,3	82,5	115,5	15,48	1,2							
239	Тефтели рыбные	75	8,77	11,07	14,6	134	0	0	0	1,31	1,98										
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04							
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	58	0	0,27	0	0	49,35	22	11,73	0,021							
	Итого:		20,31	16,84	72,68	587,47	0,41	27,28	0,06	2,33	215,77	187,63	76,08	1,921							
Обед																					
62	Морковь тертая с сахаром	60	0,74	4,86	6,88	49,02	0,05	2,02	0,01	0,14	15,78	31,84	21,72	0,42							
81	Борщ с капустой и картофелем	250	0,5	7,25	2,53	88	0,05	1,25	0	3,3	13,5	15,67	5,25	0,42							
202	Макаронные изделия отварные	150	10,09	9,15	40,5	193	0,11	7,5	0,02	0,5	117	55,76	82,5	5,4							
279	Тефтели мясные	80	7,96	9,6	10,8	140	0,05	0,68	0	0,01	115,12	73,9	4,8	0,08							
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04							
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14							
ПР	Нектар фруктовый	200	2	0	22	124	0,04	11	0	0,35	240	75	5	0,02							
	Итого:		26,44	31,69	124,9	822,49	0,39	24,58	0,03	5,34	519,47	310,4	123,07	6,52							
Полдник																					
456	Корж молочный	70	6,06	4,52	67	241	0,04	0,05	0	0,25	119,2	98,5	0,4	0,85							
376	Чай с сахаром	200	5,8	5	6,6	110	0,04	1,6	0	0,1	145	8	0,2								
	Итого:		11,86	9,52	73,6	351	0,08	1,65	0	0,35	264,2	98,5	8,4	1,05							
	Итого за 2 день:		58,61	58,05	271,18	1760,96	0,88	53,51	0,09	8,02	999,44	596,53	207,55	9,491							

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)					Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	6	7										8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
3-день																			
Завтрак																			
16	Колбаса вареная	30	9,06	12,03	0,09	127	0,01	0,1	0	2,2	9,8	60,6	17	0,5					
210	Омлет натуральный с маслом слив.	150	7,43	8,53	47	323,28	0,26	6,47	0,09	0,03	227,59	310,34	35,4	4,09					
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04					
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	58	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,021					
	Итого:		19,65	20,89	78,19	576,95	0,34	7,84	0,09	2,75	331,06	420,27	66,8	4,65					
Обед																			
0	Кукуруза сахарная стерилизованная	60	1,8	2,34	3,78	94,8	0	3,36	0,04	0,36	38,6	21,6	31,2	0,36					
113	Лапша домашняя	250	3,8	3,1	13,9	169	0,12	4	0	8	52	85	7	0,1					
288	Цыпята бройлерные отварные	100	11,67	12,5	0,17	91,67	0,03	0,33	0,01	0,04	24,38	43,17	12,5	0,17					
305	Рис припущенный	150	3,75	8,55	23,55	178,5	0,3	10	0,03	0,22	78	137,25	15,15	0,8					
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04					
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14					
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	15,2	60	0	2,13	0	0,1	170	55	12,27	0,021					
	Итого:		26,47	27,32	98,79	822,44	0,54	21,95	0,08	9,76	381,05	400,25	81,92	1,631					
Полдник																			
385	Молоко 3,2% в инд. упаковке	200	5,8	5	9,6	110	0,04	1,6	0	0,1	145	185	8	0,2					
425	Булочка дорожная	50	6,4	9	34,38	241	0,45	6,4	0	1,51	26,5	194	41	0,65					
	Итого:		12,2	14	43,98	351	0,49	8	0	1,61	171,5	379	49	0,85					
	Итого за 3 день:		58,32	62,21	220,96	1750,39	1,37	37,79	0,17	14,12	883,61	1199,52	197,72	7,132					

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
4-день																			
Завтрак																			
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,08	65	0,03	0	0,01	0,15	42	51	6	0,4					
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	80	5,22	7,2	42	150,52	0,03	0,76	0,11	0,2	64,8	77,79	4,32	2,42					
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	16,73	11,39	23,7	243,75	0,12	0	0,02	0,08	17,19	148,13	22,03	2,34					
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04					
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	58	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,021					
	Итого:		30,21	23,52	96,88	585,94	0,25	2,03	0,14	0,95	217,66	326,25	46,75	5,221					
Обед																			
54	Салат из свежкы с яблоками	60	1,91	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,04	0,1	39,6	21,6	31,2	0,36					
99	Суп из овощей	250	3,35	2,2	12,4	127,46	0,15	6,8	0	0,04	12	105	13,02	0,07					
371	Рыба припущенная	75	15,09	9,14	3	115,91	0	15	0,04	0,02	29,26	342,27	31,36	0,68					
145	Картофель тушенный с луком	150	4,65	6,54	12,06	180	0,3	5,25	0,02	0,3	82,5	115,5	15,48	1,2					
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04					
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14					
348	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0,03	11	0	0,25	135	103	6,1	0,1					
	Итого:		30,55	22,36	103,77	820,18	0,58	44,04	0,1	1,75	316,43	745,6	100,96	2,59					
Полдник																			
442	Булочка "К чаю"	50	7,87	8,53	44	255	0,09	0,27	0	1,8	140,4	132,1	16	0,74					
ПР	Йогурт	200	5,8	5	8	100	0,01	1,4	0	2	0	280	28	0,2					
	Итого:		13,67	13,53	52	355	0,1	1,67	0	3,8	140,40	412,1	44	0,94					
	Итого за 4 день:		74,43	59,41	252,65	1761,12	0,93	47,74	0,24	6,5	674,49	1483,95	191,71	8,751					

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
5-день																					
Завтрак																					
ПР	Фрукты свежие	250	0,53	0	8,5	52	0,04	25	0	1,5	34,67	126,25	15	0,38							
174	Каша вязкая молочная из риса, с маслом	200	13,34	17,86	38,12	277,27	0,18	0,96	0,04	1,05	22	157,44	14,91	0,6							
15	Сыр (порциями)	20	7,7	5,33	0	72	0	0,33	0	0,15	22	16,67	1,17	0,08							
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04							
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	58	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,021							
	Итого:		24,73	23,52	77,72	527,94	0,29	27,56	0,04	3,22	172,34	349,69	45,48	1,121							
Обед																					
49	Салат витаминный	60	4,82	4,6	5,4	65	0,2	3,5	0	0,1	89	33,86	22	0,58							
96	Рассольник "Ленинградский"	250	4	3,2	13	118	0,3	3,2	0	5,2	29,15	74,95	28	3							
312	Картофельное пюре	150	4,13	8,4	27,3	137,25	0,1	2,81	0,04	0,03	22,5	129,9	11,63	1,35							
268	Котлеты из говядины с молоком и сливочным маслом	80	10,72	11,2	11,2	178	0,05	0,25	0,01	0,11	30,58	137,31	4	2,04							
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04							
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14							
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0	23,6	94	0,01	28	0	1,2	165	77	22	0,63							
	Итого:		29,50	28,23	122,69	820,72	0,75	39,89	0,05	7,68	354,3	511,25	91,43	7,78							
Полдник																					
424	Булочка домашняя	50	2,81	6,23	29,1	265	0,06	0	0	0,06	9,9	35	13,7	0,65							
ПР	Нектар фруктовый	200	2	0	22	124	0,04	11	0	0,35	240	75	5	0,02							
	Итого:		4,81	6,23	51,1	389	0,1	11	0	0,41	249,9	110	18,7	0,67							
	Итого за 5 день:		59,038	57,98	251,51	1737,66	1,14	78,45	0,09	11,31	776,54	970,94	155,61	9,571							

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции, г	Б			Ж			У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			3	4	5	6	7	8										9	10	11
1	2																			
6-день																				
Завтрак																				
223	Запеканка из творога	150	5,96	18,94		42	329,93	0,19	8,81	0,66	0,15	157,5	337,5	21,56		2,25				
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,3	6,2	10,44	66	0,33	0	0,45	34	25,75	0	0,02							
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04						
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	58	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,21						
ПР	Фрукты свежие	200	0,53	0	8,5	52	0,04	6,2	0	1,33	34,67	126,25	18,5	0,38						
	Итого:		9,95	25,47	92,04	574,6	0,3	16,61	0,66	2,45	319,84	538,83	54,46	2,9						
Обед																				
52	Салат из свеклы отварной	60	2,8	6,3	4,96	55,68	0,01	3,99	0,04	0,06	35,9	24,38	12,42	0,79						
103	Суп картофельны с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	13	141	0,1	5	0	0,04	22	53,35	21,6	0,87						
268	Шницель из говядины с молоком и сливочным маслом	80	10,72	10,7	23,44	175,2	0,05	0,25	0	0,08	30,58	137,31	4	2,94						
321	Капуста тушеная	150	1,13	6,9	16,05	116	0,15	1,8	0,07	0,15	18	127,5	20,82	1,8						
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	0	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04						
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	0	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	1,5	120,38	0,01	8,4	0	0,75	32,48	280	5	0,2						
	Итого:		23,86	27,53	101,14	836,73	0,41	19,44	0,11	2,12	157,03	680,77	67,64	6,78						
Полдник																				
456	Корж молочный	70	6,06	8,52	67	241	0,04	0,05	1,65	0,25	185	264	12,6	1,3						
ПР	Нектар фруктовый	200	2	0	22	124	0,04	11	0	0,35	44	175	16	0,02						
	Итого:		8,06	8,52	89	365	0,08	11,05	1,65	0,6	229	439	28,6	1,32						
	Итого за 6 день:		41,87	61,52	282,18	1776,33	0,79	47,1	2,42	5,17	705,87	1658,60	150,7	11						

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции, г						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	6										7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
7-день																	
Завтрак																	
16	Колбаса вареная	30	9,06	12,03	0,09	127	0,01	0,1	0	2,2	9,8	60,6	17	0,5			
210	Омлет натуральный с маслом слив.	150	7,43	8,53	47	327	0,26	6,47	0,09	0,03	227,59	310,34	35,4	4,09			
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	0	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04			
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	58	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,021			
	Итого:		19,65	20,89	78,19	580,67	0,34	6,84	0,09	2,75	331,06	420,27	66,80	4,65			
Обед																	
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,75	4,85	13,37	57,18	0,04	2,42	0	0,36	38,6	33,61	25,72	0,36			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3	2,2	8	88	0,1	14,77	0	0,02	23	60,2	15	0,9			
288	Цыпленок бройлерный отварной	100	10,09	15,54	40,3	132	0,04	0,03	0,05	0,04	44,8	152	13,4	2,3			
202	Макаронные изделия отварные	150	5,1	5,78	40,5	193	0,1	7,5	0,02	0,5	117	55,76	82,5	5,4			
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	0	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,03			
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,3	1,5	124	0,01	11	0	0,35	240	75	5	0,2			
	Итого:		24,69	29,5	145,86	822,65	0,38	36,85	0,07	2,31	481,47	434,8	145,42	9,6			
Полдник																	
ПР	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,01	1,4	0	2	240	350	28	0,2			
430	Булочка "Российская"	50	11,25	9	38,2	251	0,02	0,05	0,04	0,13	9,3	35	13,7	0,75			
	Итого:		17,05	14	46,2	351	0,03	1,45	0,04	2,13	249,3	385	41,7	0,95			
	Итого за 7 день:		61,39	64,39	270,25	1754,3	0,75	45,14	0,2	7,19	1061,8	1240,07	253,92	15,201			

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
										В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	6	7	8										9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
8-день																					
Завтрак																					
ПР	Фрукты свежие	200	0,53	0	8,5	75	0,08	6,2	0	1,33	105	126,25	15	1							
15	Сыр (порциями)	20	7,7	5,33	0	72	0	0,33	0	0,15	22	16,67	1,17	0,08							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	6,08	12,08	21,92	298,9	0,09	0,91	0,09	0,74	110,5	228,26	14,09	0,77							
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04							
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	58	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,021							
	Итого:		17,47	17,74	61,52	572,57	0,24	8,71	0,09	2,74	331,17	420,51	44,66	1,911							
Обед																					
73	Икра кабачковая	60	1,64	0,86	0,87	80,28	0,02	0,28	0	0,14	54,56	40,48	19,2	0,3							
102	Суп картофельный с бобовыми	250	2,69	9,2	7,46	118	0,01	0,9	0	0	117	69,74	6,5	0,4							
291	Плов из птицы	200	11	13,68	44,87	301,02	0,25	6,53	0,07	0,01	116,09	289,3	16,93	0,08							
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	0	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,3							
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14							
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0	23,6	94	0,01	28	0	1,2	165	77	22	0,63							
	Итого:		21,16	24,57	118,99	821,77	0,38	36,84	0,07	2,39	470,72	534,75	68,43	1,85							
Полдник																					
426	Булочка с повидлом обсыпанная	50	15,01	14,18	20,57	227	0,3	0,02	0	1,5	6,65	238,4	4,1	0,69							
ПР	Нектар фруктовый	200	2	0	22	124	0,04	11	0	0,35	44	175	16	0,02							
	Итого:		17,01	14,18	42,57	351	0,34	11,02	0	1,85	50,65	413,4	20,1	0,71							
	Итого за 8 день:		55,638	56,49	223,08	1745,34	0,96	56,57	0,16	6,98	852,54	1368,66	133,19	4,471							

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
9-день																					
Завтрак																					
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,08	65	0,03	0	0,01	0,15	42	51	6	0,4							
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	80	5,22	7,2	42	140	0,03	0,76	0,04	0,19	103,6	124,6	4,32	0,4							
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,46	9,39	30	243,75	0	0,57	0,02	0,08	17,19	83,9	22,03	2,34							
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04							
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	58	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,021							
	Итого:		17,94	21,52	103,18	575,42	0,13	2,60	0,07	0,94	256,46	308,83	46,75	3,20							
Обед																					
62	Морковь тертая с сахаром	60	0,74	4,86	6,88	49,02	0,05	2,02	0,01	0,14	15,78	31,84	21,72	0,42							
96	Россолиник "Ленинградский"	250	3	6,13	13	149,67	0,3	3,2	0	5,2	29,15	74,95	28	3							
279	Тефтели мясные	80	9,36	9,6	25,63	143	0,05	0,68	0,03	0,01	162,12	121,64	4,8	0,08							
312	Картофельное пюре	150	3	4,8	20,4	137,25	0,1	3,81	0,04	0,03	22,5	129,9	11,63	1,35							
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	0	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,3							
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14							
348	Компот из кураги	200	0,78	0	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0,1	32,32	21,9	17,56	0,48							
	Итого:		22,03	26,22	135,7	822,21	0,61	11,44	0,08	6,52	279,94	438,46	87,51	5,77							
Полдник																					
428	Булочка "Школьная"	50	5,5	10,23	22,43	204	0,1	0	0	0,06	73,25	38,42	6,17	0,53							
ПР	Нектар фруктовый	200	2	0	22	124	0,04	11	0	0,35	44	175	16	0,02							
	Итого:		7,5	10,23	44,43	328	0,14	11	0	0,41	117,25	213,42	22,17	0,55							
	Итого за 9 день:		47,47	57,97	283,31	1725,63	0,88	25,04	0,15	7,87	653,65	960,71	156,43	9,521							

№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции, г							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	6	7										8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
10-день																				
Завтрак																				
478	Запеканка картофельная с мясом	200	13,56	7,6	28,8	316,2	0,34	24,88	0	0,08	148,55	130,55	39,41	2,28						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,3	6,2	10,44	66	0	0,33	0	0,45	34	25,75	0	0,02						
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04						
383	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	2,6	25,44	138,4	0,03	0,38	0,08	0,3	127,99	88	9	0,14						
	Итого:		21,19	16,73	80,78	589,27	0,44	26,59	0,08	1,35	318,21	271,63	51,08	2,48						
Обед																				
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,05	5,78	0	0,04	18,74	25,96	11,72	0,5						
103	Суп картофельны с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	33	141	0,1	5	0	0,04	22	53,35	21,6	0,87						
289	Рагу из птицы	200	18,71	16,88	27,37	272	0,09	2,83	0,09	0,36	41,52	119,66	37,52	1,7						
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	0	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,3						
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14						
348	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0,03	11	0	0,25	135	203	6,1	0,1						
	Итого:		28	26,23	134,33	822,53	0,36	25,74	0,09	1,73	235,33	460,2	80,74	3,61						
Полдник																				
425	Булочка домашняя	50	3,2	6,23	34,38	251	0,02	0,05	0,04	0,13	9,9	35	13,7	0,65						
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,01	1,4	0	2	240	350	28	0,2						
	Итого:		9	11,23	42,38	351	0,03	1,45	0,04	2,13	249,9	385	41,7	0,85						
	Итого за 10 дней:		58,19	54,19	257,49	1762,8	0,83	53,78	0,21	5,21	803,44	1116,83	173,52	6,94						

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
11-день																		
Завтрак																		
ПР	Фрукты свежие	200	0,53	0	8,5	75	0,08	6,2	0	1,33	64	1,2	15	0,3				
243	Сосиски сардельки отварные	80/100	4,96	7,2	17,6	209,6	0,024	0,015	0,045	0,012	15,36	200,8	42,5	3,5				
202	Макаронные изделия отварные	150	5,1	5,78	40,5	193	0,1	7,5	0,02	0,5	117	55,76	82,5	4,4				
15	Сыр (порциями)	20	7,7	5,33	0	72	0	0,33	0	0,15	22	16,67	1,17	0,08				
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	40	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,021				
	Итого:		21,12	18,64	97,7	658,27	0,27	15,315	0,065	2,512	312,03	323,76	155,57	8,341				
Обед																		
52	Салат из свеклы отварной	60	2,8	6,3	4,96	55,68	0,01	3,99	0,04	0,06	35,9	24,38	12,42	0,79				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3	2,2	8	88	0,1	14,77	0	0,02	23	60,2	15	0,9				
305	Рис припущенный	150	15,09	8,55	23,55	178,5	0,3	10	0,03	0,22	78	137,25	15,15	0,8				
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/80	12,54	16,92	6,12	168	0,02	7,92	0,01	2,1	31,26	229,75	18,82	0,68				
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	0	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,3				
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14				
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	104,8	0,02	0,6	0	0,1	32,32	21,9	5	0,2				
	Итого:		39,36	34,85	112,45	823,45	0,54	38,41	0,08	3,54	218,55	531,71	70,19	3,81				
Полдник																		
429	Булка "Веснушка"	50	5,5	3,64	35,85	238	0,07	0	0,21	0,29	5,21	12,43	2,14	0,73				
385	Молоко 3,2% в инд. упаковке	200	5,8	5	9,6	110	0,04	1,6	0	0,1	145	185	8	0,2				
	Итого:		11,3	8,64	45,45	348	0,11	1,6	0,21	0,39	150,21	197,43	10,14	0,93				
	Итого за 11 дней:		71,78	62,13	255,6	1829,72	0,92	55,325	0,355	6,442	680,79	1052,9	235,9	13,081				

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции, г							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	6	7													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
12-день																				
Завтрак																				
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,3	6,2	10,44	66	0	0,33	0	0,45	34	25,75	0	0,02	0	0,02				
291	Плов из птицы	200	9,3	13,68	24,87	401,02	0,02	7,53	0,7	0,01	167,4	317,5	5,7	2,2						
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	40	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,021						
	Итого:		12,43	20,21	66,41	575,69	0,09	9,13	0,7	0,98	295,07	392,58	20,1	2,281						
Обед																				
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,75	4,85	13,37	57,18	0,04	2,42	0	0,36	38,6	33,61	25,72	0,36						
81	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	88	0,05	1,25	0	3,3	69,73	54,6	26,13	1,22						
268	Котлеты из говядины с молоком и сливочным маслом	80	10,7	12,2	11,2	178	0,05	0,25	0,01	0,11	70,58	137,31	4	0,04						
171	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,6	0,04	0	0	0,119	19,28	154,91	18,99	0,87						
482	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,08	0	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,3						
292	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,3	1,5	124	0,01	11	0	0,35	240	75	5	0,2						
	Итого:		23,46	27,44	110,88	859,25	0,29	16,05	0,01	5,279	456,26	513,66	83,64	3,13						
Полдник																				
425	Булочка дорожная	50	5,89	9	34,38	220,4	0,06	1,48	1,65	0,44	84	264	13,1	0,65						
ПР	Йогурт	200	5,8	5	8	100	0,3	1,4	0	2	0	280	28	0,2						
	Итого:		11,69	14	42,38	320,4	0,36	2,88	1,65	2,44	84	544	41,1	0,85						
	Итого за 12 день:		47,58	61,65	219,67	1755,34	0,74	28,06	2,36	8,699	835,3	1450,24	144,84	6,261						

Энергетическая ценность рацион		Норма	Факт	Отклонение в %
		1762,5	1766,97	1
Содержание белков		57,75	57,89	0,9
Содержание жиров		59,25	59,57	0,9
Содержание углеводов		251,25	252	0,9

Распределение каллорий суточного рациона

Завтрак 20-25%	587,15	589,61	0,9	25
Обед 30-35%	824,32	826,32	0,9	35
Полдник 15%	351,03	351,03	1	15