

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор КГБОУ  
«РОШИ № 1»  
Е. Т. Рыбина



## **Примерное 14-дневное меню для учащихся с 12-18 лет**

**краевого государственного бюджетного общеобразовательного  
учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными  
возможностями здоровья «Рубцовская общеобразовательная школа-  
интернат № 1»**

г.Рубцовск,  
2021 г.

**Пояснительная записка**  
**к 14-ти дневному меню для учащихся общеобразовательной школы-интернат**  
**№ 1, г.Рубцовск.**

Разработанный рацион питания (в дальнейшем – меню) предназначен для учащихся общеобразовательной школы-интерната в возрасте с 7 лет до 11 лет и с 12 до 18 лет

Примерное меню для учащихся составлено, исходя из рекомендуемого среднесуточного набора продуктов для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (таблица №2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»). Кроме этого, учтены такие критерии, как выполнение рекомендуемой массы порций блюд по возрастам учащихся (приложение №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20), распределение в процентом отношении потребления энергии по приемам пищи (приложение №4, к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Для учащихся данных возрастов организовано 5-и разовое питание, в связи с круглосуточным пребыванием в данном учреждении. В промежутке между завтраком и обедом в соответствии с приложением №12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, а после ужина введен 2-й ужин в виде фруктов, сока и кисломолочного напитка. Режим питания может быть изменен, в соответствии с общим режимом в школе-интернате.

Набор пищевых продуктов рассчитывался из меню-раскладок, составленных на каждый день на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (Пермь, 2008). В меню представлены блюда, с соответствующими номерами рецептур из данного сборника. При увеличении или уменьшении выхода блюда, нормы закладки продуктов, соответственно увеличиваются или уменьшаются. Пример пересчета закладываемых продуктов приводится в Сборнике на стр. 64.

Предлагаемый рацион питания выполняет главную функцию пищи обеспечения организма детей и подростков энергией, основными пищевыми веществами, витаминами и минеральными веществами в соответствии с приложением №10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ». Следует учитывать, что с выходом новых МР «Нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ» и изменения величин потребности детей и подростков белках, жирах и углеводах, соотношение 1:1:4, не следует рассматривать как критерий оценки рациона.

Необходимо учитывать, что разработанное меню является примерным, это в свою очередь, позволяет, при составлении ежедневного рациона, использовать фрукты, кисломолочные напитки, кондитерские изделия в соответствии с особенностями снабжения продуктами данного учреждения, изменяя наименования, приведенные в примерном меню.

Для профилактики дисбактериозов у детей рекомендуется потребление кисломолочных продуктов, содержащих пробиотические факторы.

ЗАО «Уральский региональный центр питания»

I день														
№ техноло г. карты	Наименование блюд	масса порци и	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В 1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
107	Каша манная на молоке жидкая	205.0	10,85	7,1	31,85	220,0	0,08	1,9	0,4	0,21	159,22	190,2	20,44	2,42
376	Бутерброд с сыром	20\10\30	7,3	14,6	13,59	222,0	0,04	0,14	0,004	0,25	180,3	116,9	17,35	3,1
9	Салат из <u>моркови</u> (отварной с 1марта)	100,0	1,1	0,2	4,6	93,0	0,03	4,6	2,4	3,9	23,0	0,7	28,0	0,8
286	Кофейный напиток с молоком	200.0	4,8	3,29	20,85	91,6	0,05	0,8	0,04	0	118,0	76,54	15,5	0,22
	Хлеб <u>ржаной</u> , пшеничный	40/20	2,5-1,4	0,44-0,4	16,4-9,0	21,6-50	0,05	0	0	0,2	12,0	79,8	20,	0,5
<b>итого:</b>		27,9	26,0	96,3	698,0	0,25	7,44	2,85	4,5	492,5	464,1	101,2	7,04	
<b>Обед</b>														
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300.0	10.0	14,65	20,20	204,8	0,08	0	1,4	10	28,15	60.4	33,45	2,02
235	Капуста тушеная	220.0	5,24	6,46	24,9	148,32	0,06	28,22	0,2	0,4	114,94	94,34	39,64	1,6
189	Шницель	110.0	11,68	11,72	5,74	175,0	0,13	0	0,01	1,04	28,9	183,7	25,5	2,44
282	Компот из свежих плодов	200.0	0,10	0	25,35	64,2	0,03	2,2	0,18	0,4	20,5	20,53	15,03	1,02
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/90	2,5-6,3	0,44-1,8	16,4-40,5	81,6-225,0	0,24	0	0	1,6	35.4	140	45,6	2,5
233	Икра свекольная	95.0	2,27	7,59	13,6	109,59	0,03	2,85	0	3,41	36,93	66,8	35,79	1,65
<b>итого:</b>			38,09	42,6	146,8	1008,5	0,57	33,3	1,79	16,81	264,8	565,7	195,0	11,2
<b>Полдник</b>														
	Сок фруктовый	200.0	0,2	0	20,68	108	0	30,0	0	0	10	25	20	0,6
	Печенье	15.0	0,64	0,4	8,0	43,6	0,008	0	0,13	0,39	3,29	19,99	3,92	0,28
<b>итого:</b>			0,84	0,4	28,68	151,6	0,008	30,0	0,13	0,39	13,29	45,0	23,92	0,88
<b>Ужин:</b>														
241	Картофельное пюре	180.0	5,9	8,98	29,08	180,0	0,08	0,2	0,01	1,0	25,02	170,8	10,0	0,9
192	Печень говяжья <u>до строгановски</u>	96\40	17,6	15,9	6,9	225,8	0,17	0,9	0,08	3,0	32,2	215,6	28,1	2,9
270	Какао с молоком	200.0	3,4	0,2	35,6	95,4	0,03	0,7	0,02	0	98,79	73,6	12,4	0,6
	Яблоко	185.0	2,4	0	17,0	83,0	0,12	20,0	0	0,2	32,0	22,0	18,0	4,6
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	2,5-3,5	0,44-1,0	16,4-22,5	81,6-125,	0,4	0	0	0,6	23	97	32,45	2,0
<b>итого:</b>			35,3	26,5	127,5	791,0	1,07	21,8	0,1	4,8	211,0	579,0	100,9	11,0
<b>II ужин</b>														
272	Йогурт	180..0	9,0	2,7	6,3	91,8	0,08	2,4	0,04	0	230.0	180.0	20.0	0,2
<b>Всего за день:</b>			110,0	100,0	405,6	2741	1,98	94,9	4,9	26,5	1211	1833	441,0	30,3

**2 ДЕНЬ**

№ технол. карты	Наименование блюд	масса порци и	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В 1	С	А	Е	Ca	р	Mg	Fe
Завтрак														
140	Вареники ленивые	270.0	32,6	17,20	48,98	295,14	0,24	1.0	0,14	0.3	270,0	440,66	37,90	0.8
380	Бутерброд с маслом	10/30	2,16	8,8	13,59	150,0	0,04	0	0,001	0.4	6.6	20.9	9.8	0.9
	Банан	185.0	2,4	0,	17,0	83,0	0,05	14,0	0	2,8	35,90	36,24	20.6	2,15
300	Чай с сахаром	200.0	0.1	0	13.27	48.6	0,3	0.1	0,02	0	98,79	73,6	2,4	0,28
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	2,5-1,4	0,44-0,4	16,4-9,0	81,6-50,	0,08	0	0	0,8	12	79	20.0	1.8
139	Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63.0	0.03	0	0.1	0.24	22.0	76.8	4.8	0.12
Итого:			46,2	31,4	118,5	771,3	0.74	15,1	0,27	4,54	445.2	727.2	955,0	6,05
Обед														
37	Борщ на курином бульоне с капустой, картофелем и сметаной	300\10	9,9	10,35	17,5	171,60	0,03	19,95	0,3	2,52	53,46	60,02	25,28	1.3
211	Плов из отварной птицы	250.0	22,21	33,85	57,5	420.0	0,16	0,1	0,20	1,99	17,8	175,65	34,05	1,90
277	Кисель из яблок сушёных	200.0	0,25	0	29,35	115,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	34,0	0.6
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/70	2,5-4,9	0,44-1,4	16,4-31,5	81,6-175	0,24	0	0	1,6	35,6	140.0	48.5	2,5
28	Салат из свеклы с яблоком	100.0	0,85	8,04	3,37	80,5	0,06	15,7	0,14	2.0	15,7	24.0	13.0	0.72
Итого:			40,6	54,0	155,6	1044,0	0,52	36,9	0.82	9.79	172,06	444.2	154,8	7.0
Полдник														
381А	Бутерброд с повидлом	15/30	2,65	0,08	32,0	128,0	0,05	0,90	0	0,43	14,17	48,49	4.3	0.6
272	Кефир	180.0	5,4	0,1	6,8	54,0	0,08	2,4	0,04	0	240,0	140	25.0	0,2
Итого:			8,0	0,18	38,8	182,0	0,13	3,3	0,04	0,43	254,17	188,49	29,3	0.8
Ужин														
172	Рыба тушеная в томате с овощами	152/50	13,6	15,9	11,1	190,6	0,13	3,03	8.5	1,1	69,90	215,0	46,0	1,15
238	Картофель жаренный из отварного	180.0	5,5	8,22	28,12	179,65	0,12	1,42	0,14	0,80	137,5	220,45	21,2	0,93
298	Чай с молоком	200.0	3,3	3.0	33,70	98,3	0,02	0,70	0,03	0,02	120,15	76.5	22,45	0,31
11	Салат из моркови с яблоками	100.0	2,1	0,4	6,6	95,0	0,06	14.0	0	0	33.0	73.0	18.0	4.0
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	2,5-3,5	0,44-1,0	16,4-22,5	81,6-125	0,4	0	0	0,6	20.0	95.0	32.0	1.9
Итого:			20,5	27,9	118,4	770,1	0,73	22,1	8.6	2.5	380.55	679,9	139,6	8,29
II ужин														
	Сок фруктовый	200.0	0,2	0	20,68	108.0	0	30.0	0	0	10.0	25.0	20.0	0,6
Всего за день:			115,9	113,5	452,0	2875	2,12	99,95	8.72	17,26	1292	2059	439,2	30,27

3 день														
№ технол. карты	Наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
109	Каша овсяная из геркулеса <u>молочная жидкая</u>	200.0	6,3	8,9	25,96	200,8	0,01	2,1	0,09	0,85	145,6	220,34	69,90	1,52
76	Гренки с сыром	21\10/25	7,36	14,2	13,59	222,0	0,04	0,14	0,003	0,25	159,9	115,0	10,25	0,7
	Мандарин	185.0	2,4	0	17,0	83,0	0,06	14,0	0	0	32	20,0	18,0	2,2
285	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200.0	4,85	5,04	32,70	120,70	0,06	0,2	0,03	0,02	108,15	76,0	12,45	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	2,5-1,4	0,44-0,4	16,4-9,0	81,6-50	0,05	0	0	0,2	12,0	79,8	20	0,5
<b>итого:</b>			25,0	29,5	114,6	758,0	0,22	16,4	0,13	1,32	457,65	511,14	130,6	5,04
<b>Обед</b>														
63	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300\10	10,35	7,92	21,02	129,35	0,03	10,00	0,24	0,50	40,83	50,60	30,09	4,00
240	Картофель отварной в молоке	200.0	5,95	10,98	34,05	200,95	0,02	4,2	0,45	0,2	54,25	170,0	38,3	1,94
283	Компот из смеси с/ фруктов	200.0	0,56	0	20,35	100,79	0,03	1,22	0,18	0,4	20,5	44,53	16,03	1,02
202	Тефтели из говядины с рисом и соусом	110\30	14,68	12,02	15,74	230,0	0,16	0,5	0,02	1,94	30,99	193,27	25,5	2,9
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/100	2,5-7,0	0,44-2,0	16,4-45,	81,6-250	0,24	0	0	1,6	30,6	93,6	45,6	3,5
28	Салат из свеклы с чесноком	100.0	1,11	5,16	11,5	74,1	0,02	5,83	0	3,40	25,80	38,0	17,70	1,95
<b>итого:</b>			42,1	38,5	164,0	1066,7	0,50	21,75	0,89	8,04	202,97	590,0	173,2	15,3
<b>Полдник</b>														
	Сок фруктовый	200.0	0,2	0	20,68	108,0	0	30	0	0	10	25	20	0,6
	Вафли	15.0	0,65	0,3	12,3	35,8	0,04	0	0,15	0,39	9,29	19,33	3,92	0,28
<b>итого:</b>			0,85	0,3	32,98	143,8	0,04	30,0	0,15	0,39	19,29	44,3	23,92	0,88
<b>Ужин:</b>														
189	Котлета из говядины	100.0	10,6	10,6	4,8	169,0	0,10	0	0,07	1,0	54,10	180,0	26,81	2,44
227	Макароны отварные	207.0	10,24	7,46	25,0	207,0	0,1	0	0,2	0,3	64,94	64,34	1,7	1,82
288	Молоко кипячёное	200.0	5,6	6,4	9,4	116,0	0,3	0,4	0,02	0	250,79	180	12,4	0,28
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	2,5-2,8	0,44-0,8	16,4-18	81,6-100	0,24	0	0	0,6	22,0	97,0	23,0	2,2
<b>итого:</b>			28,79	24,76	74,62	623,8	0,54	30,4	0,46	2,32	352,93	385,34	123,41	7,36
<b>Всего за день:</b>			109,64	109,95	329,9	2836	1,5	76,2	1,52	12,96	1281	1311,2	185,6	38,4

4 день														
№ технол. карты	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
152	Пудинг из творога с рисом	260.0	20,6	8,6	33,0	255,07	0,08	0,2	0,07	0,54	160,77	147,3	34,45	0,8
376	Бутерброд с сыром	21\10/30	7,36	14,2	13,59	222,0	0,04	0,14	0,004	0,3	180,9	136,5	18,0	0,9
	Яблоко	185.0	2,4	0,	17,0	83,0	0,06	14	0	0	32	20	15	0,6
286	Кофейный напиток/с молоком	200.0	4,8	5,6	29,8	100,0	0,05	1,56	0,04	0,04	159,15	136,50	32,0	1,35
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	2,5-1,4	0,44-,0,4	16,4-9,0	81,6-50,0	0,05	0	0	0,4	12	79,8	20	0,5
<b>Итого:</b>			39,0	29,2	118,7	791,6	0,28	15,9	0,12	1,28	544,8	520,1	119,45	4,15
<b>Обед</b>														
46	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250.0	3,5	7,3	21,15	138,8	0,04	3,1	0,25	0,45	29,10	69,90	10,90	1,46
212	Птица отварная	117.0	15,51	19,51	1,97	267,68	0,1	0	0,05	0,33	15,1	172,8	20,5	1,4
130	Пюре из гороха с маслом	180.0	11,1	7,28	35,28	288,64	0,20	6,35	0,09	0,32	88,90	200,90	31,09	2,18
1	Винегрет овощной	100.0	1,4	9,3	9,7	100,0	0,24	7,39	0,10	3,3	40,9	89,05	25,6	3,4
282	Компот из свежих плодов	200.0	0,1	0	30,82	64,17	0,03	2,85	0	3,41	36,80	57,9	17,79	1,65
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/100	2,5-7,0	0,44-2,0	16,4-45	81,65-250	0,24	0	0	1,6	36,4	145	45,6	2,4
	<b>Итого</b>		41,0	45,8	160,3	1191,0	0,85	19,6	0,49	9,4	247,2	735,5	151,46	12,45
<b>Полдник</b>														
	Печенье	15.0	0,64	0,4	8,0	43,6	0,02	0	0,01	0,9	0,8	4,7	0,7	0,06
272	Йогурт	180.0	9,0	2,7	6,3	91,8	0,08	2,4	0,04	0	230	170	20,0	0,2
<b>Итого</b>			9,64	3,1	14,3	135,4	0,10	2,4	0,05	0,9	230,8	174,77	20,7	0,26
<b>Ужин</b>														
163	Рыба отварная	152/30	15,0	8,7	19,9	150,0	0,25	2,4	8,5	3,90	69,0	215,48	46,9	1,15
92	Рагу из овощей	220.0	4,92	14,87	25,6	220,0	0,03	12,0	0,8	0,9	46,0	95,3	44,1	1,7
270	Какао с молоком	200.0	3,7	3,5	37,5	118,0	0,3	1,04	0,02	0	98,79	73,6	12,4	0,28
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	2,5-3,5	0,44-1,0	16,4-22,5	81,6-125	0,4	0	0	0,5	23,0	97,0	32,45	2,0
<b>Итого:</b>			25,6	28,5	121,9	694,6	0,98	15,4	9,3	5,3	236,75	481,3	135,8	5,13
<b>II ужин</b>														
	Сок фруктовый	200.0	0,2	0	20,68	108	0	30,0	0	0	10,0	25,0	20,0	0,6
<b>Итого за день</b>			110,0	107,0	436,0	2920	2,21	83,3	9,96	16,8	1269,5	1936	447,4	22,6

5 день														
№ технол. карты	Наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
134	Омлет с кашей	200.0	10,6	10,67	12,0	250,28	0,08	0,2	2,2	0,61	281,25	274,0	32,49	2,37
380	Бутерброд с маслом	10/30	2,16	8,8	13,59	150,0	0,04	0	0,01	0,4	11,0	19,05	9,8	0,9
300	Чай с сахаром	200.0	0,1	0,	13,27	48,6	0,05	0,7	0,04	0	73,0	73,6	12,4	0,12
	Бананы	185.0	2,4	0,	17,0	83,0	0,06	14	0	0,6	32,0	22	18	4,6
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	2,5-1,4	0,44-0,4	16,4-9,0	81,6-50	0,4	0	0	0,6	15,0	80,0	20	0,5
<b>Итого</b>			19,0	20,3	81,2	663,4	0,63	14,9	2,25	1,8	412,25	469,0	92,6	8,49
<b>Обед</b>														
42	Рассольник «Ленинград» с мясом и сметаной	300/23\10	11,9	14,3	30,38	221,6	0,036	10,38	0,41	0,50	32,10	87,80	20,40	0,28
125	Макароны отварные с овощами	230.0	11,3	8,0	36,60	260,09	0,20	4,0	0,2	3,39	67,0	64,32	17,70	1,8
189	Биточки мясные	100/	10,6	10,6	4,6	160,0	0,1	0,3	0,2	1,3	44,23	180	34,35	8,31
277	Кисель и яблочек сушеных	200.0	0,32	0	30,35	60,90	0,03	0,22	0,18	0,4	49,5	20,53	16,03	1,02
6	Салат из белокочанной капусты с яблоком	80.0	1,4	5,0	7,0	76,9	0,06	13,0	0,10	2,7	40,10	22	13,2	0,8
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/90	2,5-6,3	0,44-1,8	16,4-40,5	81,6-225,0	0,6	0	0	1,6	35,4	140	56,5	6,4
<b>Итого:</b>			44,3	40,1	165,8	1086	1,03	27,9	1,45	9,89	268,33	514,6	158,9	18,6
<b>Полдник</b>														
	Сок фруктовый	200.0	0,2	0	20,68	108,0	0	30	0	0	10,0	25,0	20,0	0,6
381	Бутерброд с повидлом	15\30	2,65	0,8	29,30	114,0	0,008	0,5	0,001	0,39	10,0	39,99	4,9	0,3
<b>Итого:</b>			2,85	0,8	49,98	122,5	0,008	30,5	0,001	0,59	20,0	64,9	24,9	0,9
<b>Ужин</b>														
181	Жаркое по-домашнему	220.0	19,6	20,0	22,12	337,0	0,18	3,2	0,03	0,6	35,02	380,82	48,09	3,90
11	Салат из моркови \отварной\ и яблочек	100.0	1,1	0,25	4,6	83,0	0,06	4,6	0,14	3,8	50,0	38,0	28,0	1,5
298	Чай с молоком 2в	200.0	2,85	5,04	32,08	89,0	0,3	0,1	0,02	0	102,79	102,79	2,4	0,21
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/-20	2,5-1,4	0,44-0,4	16,4-9	81,6-50	0,4	0	0	0,6	12,0	80,0	20,0	0,5
<b>Итого:</b>			27,4	26,1	84,2	640,6	0,94	7,9	0,19	5,0	199,8	601,6	98,9	6,1
<b>2 ужин</b>														
335	Пирог с капустой	100,0	4,9	4,9	40,8	200,0	0,09	2,5	0,03	0,3	64,2	33,1	8,3	0,8
272	Кефир	180.0	5,4	0,1	6,8	54,0	0,08	2,4	0,12	0	240,0	140,0	25,0	0,2
<b>Всего за день</b>			104,0	92,3	428,7	2766	3,4	86,1	4,05	17,5	1204,5	1823	465,0	35,09

6 день														
№ технол ог. карты	Наименование блюд	масса порци и	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Ca	р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
109	Каша молочная жидкая овсяная из геркулеса	200.0	8,5	8,66	24,49	256,07	0,01	2,25	0,07	0,54	165.6	220,3	34,85	1,28
76	Гренки с сыром	21\10/25	8,6	14,2	13,59	222,0	0,04	0,14	0,004	0,25	180.0	136.9	17,25	0.37
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200.0	4,85	5,04	38,70	128,8	0,06	0,75	0,03	0	98.15	78,7	12,4	0.05
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	2,5-1,4	0,44-0,4	16,4-9,0	81,6-50,	0.05	0	0	0,2	12.14	80.0	20.0	0.5
139	Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63.0	0.03	0	0.1	0.24	22.0	76.8	4.8	1.0
<b>Итого</b>			30,9	33,3	102,4	802,0	0.19	3,14	0,21	1.23	477,8	592,7	89,3	3,11
<b>Обед</b>														
45	Суп картофельный с бобовыми и фрикадельками	300/32	9,95	4,9	25,95	195,8	1.0	4,75	0,29	0,39	28,56	125,75	32,60	1,90
161	Катлета <u>рыбная</u>	120.0	13,20	7,47	12,49	140,0	0,33	0.9	.006	1.8	120,5	209,82	46,98	1,9
241	Картофельное пюре	200.0	5,9	9,0	29,08	180,8	0,20	4,20	0,45	0,2	74,25	170	38,3	1,94
283	Компот из смеси сук. фруктов	200.0	0,56	0.02	20,35	100,9	0	0,01	0,01	0,01	49,5	14,53	17.0	0.6
29	Салат из свеклы с яблоками	100.0	1,45	4,50	9,5	90.0	0,35	3,85	0	3,40	36,80	57	17,7	2.6
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/100	2,5-7,0	0,44-2,0	16,4-45	81,6-50	0,24	0	0	0.5	36.85	145.9	56,5	2.4
<b>Итого:</b>			40,5	28,2	158,7	839,8	2.12	13.7	0.81	6.3	346.46	723.0	209,0	11,3
<b>Полдник</b>														
	Вафли	15/	0,3	0,2	8,0	34,2	0,05	0,9	0	0,2	0.9	4.9	0.8	0.07
272	Варенец	180.0	5,4	10,8	7,3	153,0	0,08	1,4	0,04	0	230	170	25	0,2
<b>Итого:</b>			5,7	11,0	15,3	187,2	0,13	2.3	0,04	0,2	230,9	174.9	25.8	0.27
<b>Ужин</b>														
222	Каша пшеничная рассыпчатая	180.0	5,25	8,25	51,10	179,77	0,24	0	0,04	0,26	39,15	163,26	48,56	1,59
192	Печень говяжья по <u>строгановски</u>	96\40	25,6	11,9	6,9	215,0	0,1	0	0	0,3	20	121	10.8	1,1
78	Запеканка капустная	100.0	1.0	10,6	6,4	200.0	0,06	22	0,10	4.5	34,10	24	15.0	1.4
270	Сок фруктовый	200.0	0,2	0	20,68	108.0	0	30	0	0	10.0	25.0	20.0	0,6
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	2,5-2,8	0,44-0,8	16,4-18	81,6-100	0.04	0	0	0,4	23	97.0	32.0	2.2
<b>Итого:</b>			37,3	31,9	119,4	884,3	,071	52,0	0,14	5.46	126,25	430.26	126,4	6,85
<b>II ужин</b>														
	Яблоко	185,0	2,4	0,	17,0	83,0	0,12	14,0	0	0	32	20	18	2.2
<b>Всего за день:</b>			109,8	104,4	412,8	2796	3,3	85,14	1.2	13,2	1213	1940	468,5	23,7



7 день														
№ технол. карты	Наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
114	Каша рисовая молочная жидкая	200.0	11,60	16,60	22,6	240,15	0,07	1,62	0,05	0,61	168,28	154,5	30,0	0,1
381	Бутерброд с <u>повидлом</u> ,	15/10/30	3,1	8,9	24,6	180,4	0,06	0,2	0,003	0,69	9,29	39,9	3,0	0,29
	Яблоко	185.0	2,4	0,	17,0	83.0	0,06	14.0	0	0.4	32.2	22	0	4.4
286	Кофейный напиток с молоком	200,0	2,79	2,55	18,3	110,0	0,05	0.7	0,02	0	109.0	73,6	15.5	0,28
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	2,5-1,4	0,44-0,4	16,4-9,0	84,6-50	0,05	0	0	0,2	12	79	20	0.5
<b>Итого</b>			23,7	29,0	108,7	748,1	0,29	16,5	0,073	1,9	330,7	369,0	68,5	5,57
<b>Обед</b>														
44	Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	300/10	3,03	7,0	16,10	145,25	0,09	10,90	0,1	2,8	77,95	78,36	21,2	1,2
219	Гречневая каша рассыпчатая	180.0	10,65	8,56	55,0	260,56	0,30	0	0,03	0,59	18,1	208,35	118,55	3,98
213	Птица тушеная	117/30	18,51	17,72	5,30	267.0	0,1	0	0,05	0,33	45.01	172.8	33,7	2,4
28	<u>Салат</u> из свеклы с чесноком	100.0	1,12	8,2	11,5	78,0	0,06	14.0	0,17	4.0	34.0	36	15.0	0,9
282	Компот из <u>св</u> плодов	200.0	0,1	0	15,35	64.0	0,03	1,22	0,18	0,4	20,5	44,53	16,03	1,02
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/100	2,5-7,0	0,44-2,0	16,4-45	81,6-250	0,28	0	0	1,8	36,4	145.0	57,0	2,4
<b>Итого:</b>			42,9	43,9	164,6	1146	0,86	26.1	1,58	9,9	232,0	685,0	261,4	11,9
<b>Полдник</b>														
272	Йогурт	180.0	9,0	2,7	6,3	91,8	0,08	2.4	0,04	0	230.0	180	20	0,2
	Печенье	15.0	0,64	0,4	8,0	43,6	0,02	0	0,13	0,39	9,2	19,96	3,84	0,20
<b>Итого:</b>			9,64	3,1	14,3	135,4	0,1	2.4	0,17	0,39	239,2	199,96	23,84	0,40
<b>Ужин</b>														
324	Вареники с картофелем	250.0	6,3	8,6	42,5	230,0	0,2	0.4	0	1.6	62,0	107,0	15,6	2,2
172	Рыба тушеная в <u>томате</u> с овощами	130\50	12,6	15.1	15.0	174,0	0,10	0,4	0,04	0,4	39,0	134,0	40.8	1,09
270	<u>Какао</u> с молоком	200.0	6,59	6,38	33,9	92,34	0,03	0,7	0,02	0	120.0	95,0	22	0,65
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	2,5-3,5	0,44-1,0	16,4-22,5	81,6-125,	0,4	0	0	0,6	23.0	97.0	32,45	2.0
<b>Итого:</b>			31,4	31,5	130,3	702,9	0,73	1,5	0,06	2,6	236,0	433.0	110,85	5,94
<b>II ужин</b>														
	Сок фруктовый	200.0	0,2	0	20,68	108	0	30.0	0	0	10.0	25,0	20	0.6
<b>Итого за день:</b>			107,8	108,5	438,5	2840	1,98	76,5	1,89	15,0	1057	1712	484,55	24,4

8 день														
№ технол. карты	Наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
134	Омлет с кашей	200.0	13,6	12,6	24,0	275,28	0,09	0,2	2,2	0,6	187,25	274,0	32,30	2,39
380	Бутерброд с маслом	10/30	2,16	8,8	13,59	150,0	0,04	0	0,001	0	11,6	20,3	9,8	0,9
9	Салат из моркови	100.0	1,1	1,9	4,6	93,0	0,06	3,1	0,14	3,9	30,0	50,0	30,0	0,6
296	Чай с молоком	200.0	3,3	3,0	33,7	98,7	0,05	0,7	0,04	0	159,15	76,50	15,54	0,12
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	2,5-1,4	0,44-0,4	16,4-9,0	81,6-50,	0,05	0	0	0,2	12	79	20	0,5
<b>Итого</b>			24,0	27,1	101,2	748,5	0,29	4,0	2,39	4,7	400,0	500	107,6	4,5
<b>Обед</b>														
43	Свекольник с мясом и сметаной,	300/22\10	12,20	13,60	12,05	155,16	0,10	13,38	0,95	3,60	61,0	123,0	35,0	2,56
178	Голубцы ленивые	120.0	15,6	9,80	7,45	130,6	0,20	12,30	0,09	0,9	100,0	178,50	40,0	4,75
240	Картофель отварной в молоке	200.0	5,95	10,98	34,05	200,95	0,20	4,20	0,45	0,2	54,25	170	38,3	1,94
277	Кисель из яблок сушеных	200.0	0,25	-	32,40	130,79	0,04	1,22	0,18	1,68	49,5	35,53	16,0	1,02
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/100	2,5-7,0	0,44-2,0	16,4-45,0	81,6-250	0,28	0	0	1,6	36,4	145	57,0	2,4
1	Винегрет овощной	100.0	1,9	6,84	9,9	114,0	0,04	14,0	0,12	4,0	16,0	24,0	15,9	0,9
<b>Итого:</b>			45,4	43,6	157,3	1063	0,86	45,1	1,79	16,6	317,2	676,0	202,2	13,57
<b>Полдник</b>														
	Сок фруктовый	200.0	0,2	0	20,68	108	0	30,0	0	0	10	25,0	20,0	0,60
381	Бутерброд с повидлом	15\30	2,65	0,08	29,32	114,0	0,03	0	0	0,39	0,8	4,6	0,6	0
<b>Итого:</b>			2,85	0,08	50,0	222,0	0,03	30,0	0	0,39	10,8	29,6	20,6	0,6
<b>Ужин</b>														
189	Котлета из говядины	100,0	10,6	19,72	4,8	165,0	0,13	0,3	4,5	1,04	55	82,27	35,5	3,46
130	Пюре из гороха с маслом	180.0	11,9	8,95	43,0	285,0	0,30	0	0,03	0,59	84,1	197,35	38,0	3,98
300	Чай с сахаром	200.0	0,08	0	13,2	48,9	0,3	0,1	0,03	0	99,8	76,0	2,5	0,28
	Банан	185.0	2,4	0,	16,70	83,0	0,03	7,0	0	0,2	15,0	37,0	9,0	2,0
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/10	2,5-0,7	0,44-0,2	16,4-4,5	81,6-25	0,4	0	0	0,6	18,0	85,0	28,45	0,9
<b>Итого:</b>			28,1	29,3	98,6	688,6,	1,2	7,4	4,6	2,43	272,0	477,6	113,45	10,6
<b>II Ужин</b>														
272	Кефир	180.0	5,4	0,1	6,8	54,0	0,08	2,4	0,04	0	240	180	25,0	0,2
<b>Итого за день:</b>			105,7	100,2	413,0	2778	2,46	88,9	8,84	24,1	1240	1863	469,8	33,9

9 день														
№ техн. карт	Наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
155	Сырники из творога запеченные	230.0	19,0	10,2	48,90	290,0.0	0,18	0.9	0,05	0.46	321,60	330.5	58,80	2,36
376	Бутерброд с сыром	21/10/30	7.56	14,76	13,59	222,0	0,04	0	0,001	0.61	10,5	20.2	9.5	0.9
	Мандарин	185,0	2,4	0	17,0	83,0	0,06	14.0	0	0	32.0	22.0	18.0	4.4
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200.0	4.85	6,2	33,44	120,8	0,06	0.07	0,02	0	98.79	73.6	13,3	0.06
139	Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63.0	0.03	0	0.1	0.24	22.0	76.8	4.8	1.0
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	2,5-1,4	0,44-0,4	16,4-9,0	81,6-50,0	0,05	0	0	0,2	12	79.0	20.0	0.5
<b>Итого</b>			42,7	36,6	138,6	910,4	0.42	14,9	0.18	1.31	496.5	602,1	124,0	9,2
<b>Обед</b>														
63	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне и сметаной,	300,10	4,4	7,2	12,60	122.93	0,04	10.0	0,24	0,50	45,20	53,9	21,98	4.1
212	Птица отварная	117.0	16.5	10,7	1.98	267,0	0,10	0.	0,05	0.33	15.1	218,27	20.5	1.9
228	Макаронные изделия отварные с овощами	240.0	11,3	8,0	36,6	230,0	0,04	4.0	0,19	1,90	64,0	64.0	15.0	1,98
12	Салат из моркови с зеленым горошком	100.0	2,6	6,9	6,5	90,28	0,03	9,5	0	5,40	28.0	70.0	17,79	1,65
283	Компот из смеси сух. фруктов	200.0	0,56	-	19,35	100,6	0,03	1,22	0,18	0.4	20,5	2,53	16,03	1,02
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/100	2,5-7,0	0,44,-2,0	16,4-45,0	81,6-250,	0,28	0.2	0	0.4	36.4	145.0	57,0	2.4
<b>Итого:</b>			44,8	35,2	139,0	1142	0.52	25.0	0.66	8,9	209.2	553.7	148,3	13,05
<b>Полдник</b>														
	Вафли	15.0	0,86	7,01	8,63	37.0	0,02	0	0,13	0.3	9.2	19,77	3.84	0,20
272	Варенец	180.0	5,4	5	1,8	153.0	0,08	1,4	0,04	0	230,0	180	25.0	0,2
<b>Итого:</b>			6,26	12,01	10,43	190.0	0,10	1,4	0,17	0.3	239.2	200.0	28.84	0,40
<b>Ужин</b>														
169	Рыба запечённая с картофелем по - русски.	280.0	19.0	10,04	48.9	270.0	0,2	9.7	0.84	1.2	96,2	220,4	73	2,9
288	Молоко кипяченое	200.0	5,6	6,4	11,4	116,0	0,3	1,04	0,03	0,02	250.0	180,0	12,45	0.28
82	Котлета капустная	100.0	1.1	9,6	6,4	100,0	0.06	15.0	0.14	4.0	15.0	26.0	20.0	0.9
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	2,5-3,5	0,44-1,0	16,4-22,5	81,6-125	0,4	0	0	0,6	23.0	97.0	32.45	2.0
<b>Итого</b>			31,7	27,4	105,6	692,6	1,0	25,7	1,01	5,8	384,2	523,4	138,0	6,08
<b>II Ужин</b>														
	Сок фруктовый	200.0	0,2	0	20,68	108	0	30,0	0	0	10.0	25.0	20.0	0,6
314	Булочка молочная	60,0	4,37	7,07	46,8	135,2	0,06	0	0,05	0,07	30,0	26,0	6,0	0,5

Итого за день:		130,9	118,2	461,1	3178	2.1	97.0	2.07	16,38	1369	1930	465,1	29,8
----------------	--	-------	-------	-------	------	-----	------	------	-------	------	------	-------	------

## 10 ДЕНЬ

№ <u>технол.</u> <u>карты</u>	Наименование блюд	масса порци и	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	р	<u>Mg</u>	Fe
<b>Завтрак</b>														
107	Каша манная молочная жидкая	200.0	13.8	16,90	28,9	235,64	0,08	1.9	0,04	0,21	189,58	275,5	20.44	1,42
384	Горячий бутерброд	21\10\2 5	7,56	14,2	29.5	222,0	0,04	0	0.001	0,13	79.6	60.2	9.8	0.2
	Яблоко	185.0	0.8	0,6	19.0	84,1	0,04	10,0	0	0.8	38.0	32.0	24.0	4.6
286	Кофейный напиток с молоком	200.0	3,41	4,78	19.7	116.6	0,05	0.7	0,04	0	159,15	76,50	15,54	0.12
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	6,0	1,5	24,2	136	0,05	0	0	0,2	12	79.0	20.0	0.5
<b>Итого</b>			31.5	42,9	105.3	794,3	0.26	12.6	0,08	1.3	478.3	523.2	89.7	6,8
<b>Обед</b>														
44	Суп из <u>овошей</u> со сметаной	300/10	3,20	8,65	14,20	135.0	0.03	5.5	0,08	1,19	58,15	82,56	33,45	0.9
192	Печень говяжья по <u>строгановски</u>	96\40	27,6	13,9	6,9	215,8	0,06	4,95	0,06	0,36	66.93	220.87	45,5	3,5
241	Картофельное пюре	200,0	5,9	8,98	29,08	180,0	0,21	4,2	0,45	0,2	74,2	170,0	38,0	1,94
28	Салат из свеклы с чесноком	100.0	1,11	5,16	11,5	74,1	0,06	25.0	0,14	0.7	14.1	26,0	2090	0.9
282	Компот из свежих плодов	200.0	0,1	-	30,82	64,2	0	0.07	0.01	0.01	49.8	23,9	17,79	0.6
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/100	2,5-7,0	0,44-2,0	16,4-45	81,6-250	0,28	0	0	1,6	36,4	145.0	45,6	2.4
<b>Итого:</b>			47,4	39,0	153,9	1000	0,64	39,7	0.74	4,0	299,5	668,3	212,6	10,2
<b>Полдник</b>														
	Сок фруктовый	200.0	0,2	0	20,68	108	0	30.0	0	0	10.0	25.0	20.0	0,6
	Печенье	15.0	0,64	0,4	8,0	43,6	0,03	0	0	0,39	0.8	4.6	0.6	0
<b>Итого:</b>			0,84	0,4	28,68	151,6	0,03	30.0	0	0,39	10.8	29.6	20.6	0,6
<b>Ужин</b>														
218	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180.0	10,6	6,9	65,0	260,0	0,2	0	0,19	1,90	15,0	208.0	100.0	1,98
189	<u>Катлета</u> из говядины	100,0	10,6	10,6	4,8	169,0	0,10	0	0	0,3	30.0	121.0	10.8	1,1
270	Какао с молоком	200.0	3.4	2.7	35,6	95,4	0,02	0.7	0.02	0.02	120.0	73.6	22.4	0.21
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	2,5-2,8	0,44-0,8	16,4-18,0	81,6-100	0,4	0	0	0,6	23.0	97.0	32,45	2.0
<b>Итого:</b>			29,9	21,4	139,8	706,0	0.72	0,7	0.21	2,8	188.0	499,6	165,6	5,2
<b>II Ужин</b>														
272	Йогурт	180.0	5.8	5.0	8.0	108.0	0.08	2.4	0.04	0	230.0	180.0	20.0	0,2
313	Булочка дорожная	60,0	4,02	2,9	39,2	199,15	0,07	0	0,04	0,78	20,0	27,0	7,0	0,6
<b>Всего за день:</b>			119,0	111,6	477,0	2959	1.8	98,0	1,1	9.27	1227	1928	515,5	23,6

11 ДЕНЬ

№ технол. карты	Наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
149	Лапшевник с творогом	220.0	14,3	15,5	23,5	330,25	0,24	1.2	0,14	1,08	240,60	353.0	52.4	0.24
76	Гренки с сыром	21\10\25	7,36	14,2	13,59	222,0	0,04	0,14	0,004	0.25	160.3	116.9	17.35	0.37
	Банан	185,0	2,4	0,	17,0	83,0	0,08	10.0	0.04.	0.8	16.0	56.0	18.0	1.2
299	Чай с сахаром	200.0	0.1	0	13,27	48.6	0,3	0.1	0.02	0	98.7	70	2.4	0.21
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	2,5-1,4	0,44-0,4	16,4-9,0	81,6-50,0	0,05	0	0	0,2	12	79.0	20.0	0.5
<b>Итого</b>			28,0	30,5	92,7	815,4	0.71	11.4	0,20	2,3	527.6	674,9	110.1	2.52
<b>Обед</b>														
46	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250.0	4,4	7,3	21,15	142,7	0,05	0,3	0.29	0,5	30.1	70.0	16,1	1.56
235	Капуста тушеная	220.0	5,24	7,6	34,9	154,32	0,06	24,9	0,2	0,4	34,94	95,34	39,64	1,6
213	Птица тушеная	108\30	18,5	17,7	1,98	257.6	0,1	0	0,05	0,3	15.1	149.8	20.5	1.4
277	Кисель из яблок сушеных	200.0	0,32	-	30,35	115,79	0.03	1,22	0,18	0.4	20,5	44,53	18.03	1,02
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/100	2,5-7,0	0,44-2,0	16,4-45,0	81,5-250,0	0,28	0	0	1,6	36.4	145.0	57,0	2.4
31	Салат картофельный с зелёным горошком	100.0	2,06	8,4	26,6	139,0	0,06	8.8	0.17	2.6	13.0	86.0	28.0	0,9
<b>Итого:</b>			40,0	43,4	176,3	1140	0.58	35,2	0.89	5.8	150.0	590,6	179,2	8.88
<b>Полдник</b>														
381	Бутерброд с повидлом	15\30	2.65	0.08	32,0	128,0	0,03	0.8	0.8	0.39	12.6	43.0	4.69	0.5
272	Кефир	180.0	5,4	0,1	6,8	54,0	0,08	2,4	0,04	0	240	180	25.0	0,2
<b>Итого:</b>			8.05	0,18	38,8	182,0	0,11	3.2	0.84	1,39	252.6	223.0	29.69	0,7
<b>Ужин</b>														
238	Картофель жареный из отварного	180.0	5,5	8,22	28,12	179.6	0,24	2.4	0,10	0,2	54.25	110.0	20.3	1.94
171	Рыба тушеная в сметанном соусе	152/50	20,86	16,7	12,96	185,64	0,2	2.4	0,07	1,06	58,0	206,54	46.0	1.1
296	Чай с молоком	200.0	3,3	0.8	33,7	99,8	0,12	2	0	0	102.0	70.0	40.0	0,21
	Хлеб ржаной пшеничный.	40\20	2,5-1,4	0,44-0,4	16,4-9,0	81,-50,0	0,4	0	0	0,6	23.0	97.0	3245	2.0
<b>Итого:</b>			33,5	31,5	100,1	596,0	0,96	6.8	0,17	1.86	237,2	483,5	138,7	5.25
<b>II Ужин</b>														
	Сок фруктовый	200.0	0,2	0	16,0	108	0	30,0	0	0	10.0	25.0	20.0	0,6
<b>Всего за день:</b>			109,8	105,5	423,9	2841	2.36	86.6	2,32	12,65	1177	1937	477,6	17.9

## 12ДЕНЬ

№ технол. карты	Наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
136	Омлет с морковью	200.0	10.6	10.9	12,0	230,28	0,02	0,1	2.2	0,44	260.0	240.0	37.8	2.1
380	Бутерброд с маслом	10\30	2,16	8,8	13,59	150,0	0,04	0,	0,004	0.25	11.0	135.9	16.35	0.9
285	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200.0	4,85	5,04	32,7	120,7	0,05	0.7	0,04	0	163.15	76.6	16,45	0.12
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	2,5-1,4	0,44-0,4	16,4-9,0	81,6-50,0	0,05	0	0	0,2.0	12	79.0	20.0	0.5
	Мандарин	185.0	2,4	0	17,0	83.0	0,06	20.0	0	0	32.0	22.0	18.0	4.4
<b>Итого</b>			23,9	25,5	100,7	715,5	0.22	20,8	2,24	0,9	470,0	553,5	108,6	8,0
<b>Обед</b>														
42	Рассольник «Ленинградский с мясом и сметаной»	300/.25 \10	12,0	13,3	34,38	222,0	0,36	10,38	0,41	0,5	32,10	87,80	20.4	0.28
219	Каша гречневая рассыпчатая	180.0	10,7	8,56	55.0	254,0	0,15	0	0,19	1.9	15.0	208.0	140.0	1,98
189	Биточки из говядины	100.0	10,6	10,6	4,8	169,0	0,1	0.3	0,01	1.04	27,23	182,72	25.5	2,44
1	Винегрет овощной	100.0	1,4	6,5	7,0	110,0	0,3	25.32	0,5	2,8	35.9	35.24	25,6	2,15
283	Компот и см. сухофруктов	200.0	0,56	0	21.35	110,6	0,04	1,22	0,18	1,68	49,5	35,53	18,03	1,02
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/90	2,5-6,3	0,44-1,8	16,4-40,5	81,6-225	0,24	0	0	1,6	35.4	140.0	56,5	2,5
<b>Итого:</b>			44,0	41,2	179,4	1172	1.19	37.2	1.29	9,5	194.9	689.2	285,6	10.3
<b>Полдник</b>														
	Вафли	15.0	0,3	0,2	8,0	34,2	0,008	0	0.001	0,32	3.0	10.9	2.9	0
	Сок фруктовый	200.0	0,2	0	20,68	108	0	30,0	0	0	10,0	25.0	20.0	0,6
<b>Итого:</b>			0,5	0,2	28,68	142,2	0,008	30.0	0.001	0,52	13.0	35,9	22.9	0,6
<b>Ужин</b>														
242	Картофельное пюре с морковью	180,0	5,2	6,2	30,7	152,9	0,02	9,8	0,2	1,2	25,0	160,0	13,0	0,8
192	Печень говяжья по-строгановски	96\40	27,6	13,9	6,9	215,8	0,2	0,9	0,03	3,1	32,0	220,0	30,0	3,0
82	Котлета капустная	70.0	3,15	6,01	33,40	121,7	0,07	7,95	1.4	1.5	93.3	95.8	26.8	0,75
288	Молоко кипяченое	200.0	5.59	6.4	11,4	116.0	0,08	2.7	0	0	200.0	140.0	29.0	0.28
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	2,5-3,5	0,44-1,0	16,4-22,5	81,6-125	0,4	0	0	0,6	23.0	97.0	32.45	2.0
<b>Итого:</b>			47,5	34,0	121,3	813,0	0,77	21.3	1.63	6.4	373.3	712,8	131,2	6,8
<b>II Ужин</b>														
272	Варенец	180.0	5,4	10,8	7,3	153,0	0,08	2,4	0,04	0	230,0	180,0	25.0	0,2
<b>Всего за день</b>			121,3	111,7	440,0	2916	2,25	110,7	5,2	17,3	1241	1980	573,3	25,9

## 13 ДЕНЬ

№ технол. карты	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
112	Каша пшённая молочная жидкая	200.0	10,65	7,50	40,9	227,36	0,14	0,01	0,38	0,14	150,90	190,43	38,47	3,8
376	Бутерброд с сыром	21\10/30	7,36	14,2	13,59	222,0	0,03	0,1	0,001	0,23	170,3	106,1	15,2	0,2
11	Салат из моркови (отварной с <u>1 марта</u> ) и яблок	100.0	1,0	6,2	9,6	95,9	0,06	3,1	0,14	3,9	24,10	49,0	34,0	0,6
139	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	0,1	0,24	22,0	76,8	4,8	0,5
270	Какао с молоком	200.0	4,41	5,6	38,5	118,0	0,03	0,7	0,02	0	135,5	70,0	22,45	0,65
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	2,5-1,4	0,44-0,4	12,3-9,0	64,2-50	0,05	0	0	0,2	12,0	79,0	20,0	0,5
<b>Итого</b>			32,6	38,9	124,1	815,3	0,34	3,9	0,64	4,7	514,8	571,3	134,9	6,35
<b>Обед</b>														
37	Борщ с капустой с <u>картофелем</u> , мясом и сметаной	300/27\10	11,5	12,4	25,88	181,60	0,15	12,95	0,33	2,52	60,46	78,03	22,28	1,45
181	Жаркое по-домашнему	220.0	15,91	20,20	32,1	365,9	0,18	3,2	0,03	0,6	35,02	380,82	48,09	3,90
282	Компот из свежих плодов	200.0	0,2	0	15,9	66,79	0,03	2,85	0,18	3,41	20,5	57,9	17,79	1,65
29	Салат из свеклы с яблоком	100.0	1,45	4,5	9,5	130,0	0,02	5,85	0	1,6	36,8	38,0	17,7	1,95
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/100	2,5-7,0	0,44-2,0	16,4-45	81,6-250	0,28	0	0	1,6	36,4	145,0	57,0	2,4
<b>Итого:</b>			38,5	39,5	145,0	1075	0,66	24,8	0,54	9,7	189,1	699,7	162,8	11,3
<b>Полдник</b>														
	Печенье	15.0	0,64	0,4	8,0	43,6	0,03	0	0,02	1,08	0,8	4,5	0,6	0
272	Йогурт	180.0	9,0	2,7	6,3	91,8	0,08	2,4	0,04	0	240,0	180,0	20,0	0,2
<b>Итого:</b>			9,64	3,1	14,3	135,4	0,11	2,4	0,06	1,08	240,8	184,5	20,6	0,2
<b>Ужин</b>														
161	Биточки рыбные	120.0	12,20	8,9	28,0	160,0	0,33	0,7	0,06	1,8	120,5	209,82	46,98	1,32
92	Рагу из овощей	200.0	3,9	12,8	29,9	220,0	0,20	15,7	0,8	4,4	37,0	95,3	53,8	1,8
	Сок фруктовый	200.0	0,2	0,	20,68	108,0	0,	30,0	0,	0	10,0	25,0	20,0	0,6
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	2,5-2,8	0,44-0,8	16,4-18,0	81,6-100	0,04	0	0	0,6	23,0	97,0	32,45	2,0
<b>Итого:</b>			21,6	23,0	112,9	669,6	0,57	46,4	0,86	6,8	190,5	427,1	153,2	5,72
<b>Всего за день:</b>														
	Яблоко	185,0	2,4	0	17,0	83,0	0	30,0	0	0	10,0	25,0	20,0	0,6
			104,7	104,5	413,3	2778	1,7	107,5	2,1	22,2	1145,2	1907	491,5	24,9

## 14 ДЕНЬ

№ технол. карты	Наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
114	Каша рисовая молочная жидкая	200.0	11.6	15.02	34,80	227,90	0,08	1,40	0,35	0,21	159.5	215.5	20,40	2,42
	Мандарин	185.0	2,4	0	17,0	83.0	0,06	20.0	0.02	0.4	32.0	22.0	17.35	2,2
76	Гренки с сыром	22/10/25	7,36	14,2	13,59	222,0	0,07	0,14	0,005	0.69	180.3	125.0	14.0	0.8
300	Чай с сахаром	200/	0,08	0	13,5	50,0	0	0.1	0	0	98.7	73.5	2.4	0,28
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	2,5-1,4	0,44-0,4	16,4-9,0	81,6-50,0	0,05	0	0	0,2	12.0	79.0	20.0	0.5
<b>Итого</b>			25,3	30,0	104,2	714,5	0,26	21.7	0,38	1.5	482,5	515,0	74,1	6,2
<b>Обед</b>														
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/34	10,20	9,2	21,02	208.6	0,40	10,0	0,03	0,25	20.1	137.9	40.3	1.9
227	Макаронные изделия отварные	207.0	10,24	7,46	23,0	210.0	0,08	0.01	0,2	3.3	26.0	64,70	23	1.8
202	Тефтели из говядины с рисом	100\30	10,0	14,0	12,9	195,0	0,10	0	0	0.3	30.0	121.0	10.8	1.1
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100.0	1,11	5,16	11,5	74.1	0,03	15.5	0	4.0	36,10	22,0	13.0	1.2
277	Кисель из яблок сушеных	200.0	0,25	0	29,35	115.79	0	0.07	0,01	0,02	49.8	23.9	18.79	0.6
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/100	2,5-7,0	0,44-2,0	16,4-45,0	81,6-250	0.28	0	0	1,6	36,4	145.0	57,0	2.4
<b>Итого:</b>			41,3	38,2	159,2	1134	1.01	25.5	0,24	9.4	239.4	514.5	141,5	9.0
<b>Полдник</b>														
306	<u>Конфеты шоколадные</u>	25.0	8,90	5,85	35,95	170.0	0,05	0	0,04	0,08	10.0	27.0	7.0	0,7
	Сок фруктовый	200.0	0,2	0	20,68	108	0	30.0	0	0	10.0	25.0	20.0	0,6
<b>Итого:</b>			9,10	5,85	56,6	278.5	0,05	30.0	0,04	0.08	20.0	52.0	27.0	1,3
<b>Ужин</b>														
243	Морковь в молочном соусе	180.0	4,8	8,95	22,5	140,90	0,20	8.2	0,04	0,3	65,5	139,0	40,0	1,2
179	<u>Голубцы</u> с мясом и рисом	120/0	14,6	8,9	7,04	126,5	0,1	14,42	0,02	0.09	124.1	188.0	48.09	1,56
298	Чай с молоком	200.0	4,5	1,0	33,7	98,7	0,03	0.7	0,02	0	125.0	70.0	22.0	0.65
	Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	2,5-3,5	0,44-1,0	16,4-22,5	81,6-125	0.4	0	0	0,6	23.0	97.0	32.45	2.0
<b>II Ужин</b>														
272	<u>Кефир</u>	180.0	4,9	4,9	6,8	54,0	0,08	2,4	0,04	0	240.0	180.0	25.0	0,2
<b>Итого:</b>			34,8	25,2	108,9	626,7	0.81	25,7	0,12	0,99	577,6	577,0	167,5	,5,6
<b>Всего за день:</b>			110,1	100,0	429,0	2754	2.13	102.9	0.78	11,9	1320	1658	410,1	22,1