

Согласовано:

Директор ОКОУ "Школа-интернат №3"

Лежепеков А.Н. _____

« ____ » _____ 2025год

М.П.

Утверждаю:

ИП Евдокимов О.А. _____

М.П.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ Для детей в возрасте 7-11лет**1 день**

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак													
сб.рец.1996 г.рец. №262	каша пшенная молочная	200	6.32	4.24	32.7	172.8	0	0.2	8	14.9	16.5	0.5	0.6
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	14	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб пшеничный	80	3.7	0.64	16.5	91	0	0.09	0	16	22.4	55.04	1.02
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66.2	0.05	0	0	2.2	0.3	1.9	0.02
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	10	2.3	3	0	37	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	всего	500	12.62	15.18	63.3	424	0.11	0.29	8.13	162.8	47.89	134.3	1.78
завтрак-2													
сб.рец.1996 г.	яблоко	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
	всего	300	0.6	0	15.4	69	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
обед													
сб.рец.2004 г.рец.43	салат из белокочанной капусты	60	2.38	1.14	21.39	34	0.01	0	34.41	59.44	27.53	40.9	0.79
сб.рец.2004 г. рец.№139	суп гороховый	200	2.7	4.3	17.1	102.5	0.09	0.09	3.35	1.1	0.62	7.69	6.02
сб.рец.1996 рец.№416	котлеты мясные	100	11.7	10	10.7	146	0	0.11	0	31.2	22.64	123	1.86
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	4.07	3.32	2.795	66.61	0	0	0.39	0.01	0	0	0.1
сб.рец.1996 рец.№273	макаронные изделия отварные	150	5.47	4.98	28.3	140.35	0	1	0	36	32	174	2.4
сб.рец.1996 рец.№588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4
	хлеб ржаной	70	2.8	0.52	19.04	82.95	0	0.06	0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	830	29.12	24.26	109.3	676.41	0.1	1.3	41.75	162.5	96.09	418.5	12.97
полдник													
сб.рец.2004 г. рец.707	сок натуральный	200	1	0	8.4	64	0	0.08	80	36	0	26	0.6

ТТК№1	булочка сдобная	95	7.7	9.7	46.6	304.0	0.1	0.6	3.0	5.8	10.1	53.2	0.4
	всего	295	8.7	9.65	55.03	368	0.05	0.68	82.96	41.78	10.11	79.15	1
ужин													
сб.рец.1996 рец.№416	рыба припущенная	100	10.7	0.8	0.4	151	0	0.11	0	31.2	22.64	123	1.86
сб.рец.1996 рец.№472	картофельное пюре	180	8.64	8.92	38.8	333	0.08	0.6	32.34	82.6	42.32	197	0
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	13	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	всего	580	23.9	10.55	76.1	657.1	0.11	0.82	32.4	144	91.8	398	3.54
2-й ужин													
	молоко	200	5.6	6.4	9.4	96	0	0.18	10	280	16	130	0.04
	вафли	40	1.96	10.64	25.72	165.12	2.8	0.02	0	3.2	2.4	16.8	0.24
	всего	200	5.8	5	8	106	0.04	0.08	1.4	240	28	190	0.2
	всего за день	2705	80.7	64.64	327	2300.51	0.5	3.21	207	771	274	1232	20.1
2 день													
№ рецептуры	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак													
№ 93 СР 2010	суп молочный с макаронными изделиями	250	7.19	6.51	23.55	181.5	202	30.18	172.5	0.64	0.11	1.14	38.25
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб пшеничный	80	1.7	0.64	16.5	99	0	0.09	0	16	22.4	55.04	1.02
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	2.1	7.3	0.1	85	0.05	0	0	2.2	0.3	1.9	0.02
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	12	2.76	3.6	0	44.4	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	всего	552	13.95	18.1	55.16	466.9	202.1	30.27	172.6	148.5	31.5	134.9	39.43
завтрак-2													
сб.рец.1996 г.	банан	300	7.35	0	31.8	184.5	0.36	0.45	90	5.4	0.2	0	0
	всего	300	7.35	0	31.8	184.5	0.36	0.45	90	5.4	0.2	0	0
обед													
сб.рец.2004 г. рец.№78	икра свекольная	60	1.464	2.76	8.7	77.4	0.006	0.012	6	22.2	25.8	43	0.84
сб.рец.2004 г. рец. №110	борщ из свежей капусты	210	2	4.04	24.67	206.4	0.28	0.13	7.8	70.42	31.08	250.7	1.33
сб.рец.1996 г. рец.403	плов из птицы	200	19.7	15	49.6	330	0	0.22	19.83	81.68	0.03	0.02	5.49
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4

	хлеб ржаной	70	2.8	0.52	19.04	82.95	0	0.06	0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	740	25.96	22.32	112	800.75	0.286	0.462	37.23	209	70.21	366.6	9.46
ПОЛДНИК													
сб.рец.2004 г. рец.707	сок натуральный	200	1	0	8.4	64	0	0.08	80	36	0	26	0.6
сб.рец.1998 г.	булочка с повидлом	100	6.4	10.9	44	303.7	0.018	0.29	5.33	21.92	18.2	95.67	1.08
	всего	300	7.4	10.9	52.4	367.7	0.018	0.37	85.33	57.92	18.2	121.7	1.68
ужин													
сб.рец.1996 г. рец.№463	каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.3	43	280	0.04	0.14	0	15.62	36	127.8	2.86
511	шницель рыбный натуральный	100	15.1	4.9	10.3	145.0	0.1	3.3	15.0	48.6	205.8	36.1	1.1
№ 869 СР 2005	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.14	0.04	27.5	110.8	13.98	4.16	9.06	0.14	0.01	1.83	0
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64
	всего	550	27.95	12.02	104.7	651.9	14.12	7.685	24.06	84.89	265.3	243.7	5.59
2-й ужин													
	ряженка	200	5.8	5	8	108	0.04	0.06	0.6	248	28	184	0.2
	печенье	30	2.61	8.64	8.27	90	0	0	0	7	10	27.67	0.5
	всего	200	5.8	5	8	108	0.04	0.06	0.6	248	28	184	0.2
	всего за день	2642	88.41	68.335	364	2579.75	217	39.3	409.8	753.7	413.4	1051	56.36
3 день													
№ рецептуры	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
завтрак													
сб.рец.1996г. раск.№	каша рисовая молочная	200	4.5	3.1	41.35	224	0.05	0.05	0.67	16.02	37.56	92	1.2
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66.2	0.05	0	0	2.2	0.3	1.9	0.02
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	10	2.3	3	0	37	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	хлеб пшеничный	80	3.7	0.64	16.5	91	0	0.09	0	16	22.4	55.04	1.02
	всего	500	10.8	14.04	72.96	475.2	0.16	0.14	0.8	163.9	68.95	225.8	2.38
завтрак-2													
сб.рец.1996 г.	яблоко	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
	всего	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6

обед													
№ 38 СР 2010	салат из моркови с яблоками	60	0.516	3.132	4.722	49.14	0.636	0.27	4.17	12.71	14.4	20.39	0.78
197	рассольник Петербургский	250	2.1	3.5	18.6	104.8	0.03	0.156	9.36	36.8	42.57	186.7	5.64
сб.рец.1996 г. рец.№401	гуляш из мяса	100	17	14.02	3.9	128	0.015	0.09	1.08	21.95	26.9	173.9	4.01
сб.рец.1996 г. рец. №465	рис отварной	150	4.06	5.61	29.18	133.2	0.35	0.35	0	1.23	10.64	62.49	0.54
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4
	хлеб ржаной	70	2.8	0.52	19.04	82.95	0	0.06	0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	830	26.48	26.782	85.42	602.09	1.031	0.966	18.21	107.4	107.8	516.4	12.77
полдник													
	сок мультифрукт	200	0.6	0.2	24.8	103.8	0.0	16.7	15.4	19.3	13.8	12.0	0.6
12.4	Ватрушка с творогом	95	7.7	9.7	46.6	304.0	0.1	0.0	3.0	33.9	10.1	53.2	0.5
	всего	295	8.3	9.85	71.43	407.8	0.12	16.76	18.36	53.2	23.91	65.15	1.06
ужин													
№ 436 СР 2004	жаркое по-домашнему	220	27.53	7.47	21.95	265	31.1	65.7	337	4.03	0.21	8.97	24
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64
	всего	520	32.04	8.295	60.86	438.1	31.13	65.81	337	34.2	27	86.91	25.68
2-й ужин													
	кефир	200	5.8	5	8	106	0.04	0.08	1.4	240	28	190	0.2
	вафли	40	1.96	10.64	25.72	165.12	2.8	0.02	0	3.2	2.4	16.8	0.24
	всего	240	7.76	15.64	33.72	271.12	2.84	0.1	1.4	243.2	30.4	206.8	0.44
	всего за день	2685	87.18	74.607	345.3	2311.31	35.37	83.81	415.8	621.9	258.1	1113	42.93

4 день

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак													
сб.рец.1996г. раск.№257	каша манная молочная вязкая	250	7.85	4	49	240	0.02	0.22	7.03	12.09	21.09	67.02	0.6
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб пшеничный	80	3.7	0.64	16.5	91	0	0.09	0	16	22.4	55.04	1.02
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66.2	0.05	0	0	2.2	0.3	1.9	0.02

сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	10	2.3	3	0	37	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	всего	550	14.15	14.94	80.61	491.2	0.13	0.31	7.16	160	52.48	200.8	1.78
завтрак-2													
сб.рец.1996 г.	яблоко	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
	всего	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
обед													
225	икра кабачковая	60	0.8	0.0375	9.2	42.4	0	0.2	1.6	17.4	12.1	22.8	0.4
сб.рец.2004 г.рец.№140	суп картофельный с мак.изд.	200	3.9	2.5	13	102	0.58	0.03	12.35	13.42	0.025	0	0.44
сб.рец.1996 г.рец.№324	котлета из рыбы	100	11.72	9.9	24.8	152	0.036	0.144	0.86	66.91	28.6	306.1	0.768
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	4.07	3.32	2.795	66.61	0	0	0.39	0.01	0	0	0.1
№ 679 СР 2005	каша гречневая	150	8.4	6.3	43	280	0.04	0.14	0	15.62	36	127.82	2.86
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4
	печенье	30	2.61	2.64	15.27	100	0	0	0	7	10	27.67	0.5
	хлеб ржаной	70	2.8	0.52	19.04	82.95	0	0.06	0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	860	34.25	25.2175	137.09	929.98	0.656	0.564	18.775	155.06	100	557.29	6.843
полдник													
	сок натуральный	200	1	0	8.4	64	0	0.08	80	36	0	26	0.6
ТТК№1	булочка сдобная	95	7.7	9.7	46.6	304.0	0.1	0.6	3.0	5.8	10.1	53.2	0.4
	всего	295	8.7	9.65	55.03	368	0.05	0.68	82.96	41.78	10.11	79.15	1
ужин													
сб.рец.1996 г. рец.42	тефтели мясные из кур	80	5.4	6.27	12.4	124	0.02	0.05	0	8.4	2.45	125	1.86
сб.рец.2005г. раск.№694	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	0.16	21.8	30.6	44.37	33.3	103.9	1.21
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64
	всего	360	13.38	12.805	60.83	404.8	0.18	21.96	30.6	73.27	59.25	306.8	4.71
2-й ужин													
	печенье	30	2.16	8.79	20.67	170.4	0	0	0	7	10	27.67	0.5
	ряженка	200	5.8	5	8	108	0.04	0.06	0.6	248	28	184	0.2
	всего	230	7.96	13.79	28.67	278.4	0.04	0.06	0.6	255	38	211.7	0.7
	всего за день	2595	80.24	76.403	383.1	2589.38	1.146	23.61	180.1	705.1	259.8	1368	15.63
5 день													
						Пищевые вещества, г	Энергетич		витамины			Минеральные в-ва	

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции				энергетическая ценность, ккал	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
			Б	Ж	У								
завтрак													
сб.рец.1996г. раск.№262	каша геркулесовая молочная	200	9.4	4.94	41.96	164	0.02	0.34	14.9	22.32	53.9	137.8	1.52
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб пшеничный	80	3.7	0.64	16.5	91	0	0.09	0	16	22.4	55.04	1.02
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66.2	0.05	0	0	2.2	0.3	1.9	0.02
сб.рец.2004 г. рец. 97	сыр твердый	10	2.3	3	0	37	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	всего	500	15.7	15.88	73.57	415.2	0.13	0.43	15.03	170.2	85.29	271.6	2.7
завтрак-2													
	банан	300	7.35	0	31.8	184.5	0.36	0.45	90	5.4	0.2	0	0
	всего	300	7.35	0	31.8	184.5	0.36	0.45	90	5.4	0.2	0	0
обед													
сб.рец.2004 г.рец.№43	салат из белокочанной капусты	60	1.08	1.14	13.38	84	0.01	0	34.41	59.44	27.53	40.9	0.79
сб.рец.1996г.рец.120	щи из свежей капусты	200	8.1	2.3	24	160	0.025	0.1	11.53	44.98	31.35	70.02	1.08
сб.рец.1996 г. рец. №	котлета из кур	80	9.1	7	24	114	0.08	0.13	0.96	139.1	20.5	351.1	0.99
сб.рец.1996 рец.№273	макаронные изделия отварные	150	5.47	4.98	28.3	140.35	0	1	0	36	32	174	2.4
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4
	хлеб ржаной	70	2.8	0.52	19.04	82.95	0	0.06	0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	760	26.55	15.94	118.7	685.3	0.115	1.33	50.5	314.2	124.7	708.9	7.06
полдник													
	сок натуральный	200	1	0	8.4	64	0	0.08	80	36	0	26	0.6
сб.рец.1996г. раск.№687	пирожки с повидлом	120	5.2	10.2	42.9	253.3	0.01	0.13	1.43	16.5	13	49.31	1.46
	всего	320	6.2	10.2	51.3	317.3	0.01	0.21	81.43	52.5	13	75.31	2.06
ужин													
сб.рец.1996 г. рец.№401	гуляш из мяса	100	17	14.02	3.9	128	0.015	0.09	1.08	21.95	26.9	173.9	4.01
сб.рец.1996 г. рец. №465	рис отварной	150	4.06	5.61	29.18	133.2	0.35	0.35	0	1.23	10.64	62.49	0.54
693	какао с молоком	200	3.9	3.8	25.1	161.4	0.0	1.3	20.0	122.4	96.8	19.3	0.4
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64
	всего	550	29.27	24.205	82.08	538.7	0.365	1.845	21.08	166.1	157.8	333.6	6.59
2-й ужин													

	кефир	200	5.8	5	8	106	0.04	0.08	1.4	240	28	190	0.2
	Пряник	30	1.59	6	21.15	114	0	0.027	0	3.3	0	15	0.21
	всего	230	7.39	11	29.15	220	0.04	0.107	1.4	243.3	28	205	0.41
	всего за день	2660	92.46	77.225	386.6	2361	1.02	4.372	259.4	951.7	409	1594	18.82

6 день

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак													
сб.рец.1996 г.рец. №262	каша пшеничная молочная	200	6.32	4.24	32.7	172.8	0	0.2	8	14.9	16.5	0.5	0.6
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб пшеничный	80	3.7	0.64	16.5	91	0	0.09	0	16	22.4	55.04	1.02
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66.2	0.05	0	0	2.2	0.3	1.9	0.02
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	10	2.3	3	0	37	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	всего	500	12.62	15.18	64.31	424	0.11	0.29	8.13	162.8	47.89	134.3	1.78
завтрак-2													
	банан	300	7.35	0	31.8	184.5	0.36	0.45	90	5.4	0.2	0	0
	всего	300	7.35	0	31.8	184.5	0.36	0.45	90	5.4	0.2	0	0
обед													
сб.рец.2004 г. рец.№78	икра свекольная	60	1.464	2.76	8.7	77.4	0.006	0.012	6	22.2	25.8	43	0.84
сб.рец.2004г.рец. №139	суп картофельный с горохом	200	2.45	5.2	21	154	0.1	0.1	3.1	1	0.6	7.1	5.56
сб.рец.1996 г. рец.№628	куры отварные	80	10.7	9.3	13.2	132	0.015	0.09	1.08	21.95	26.9	173.9	4.01
сб.рец.2005г. раск.№694	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	0.16	21.8	30.6	44.37	33.3	103.9	1.21
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4
	хлеб ржаной	70	2.8	0.52	19.04	82.95	0	0.06	0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	790	21.08	23.54	96.45	715.05	0.281	22.1	44.38	124.2	99.9	400.8	13.42
полдник													
	сок натуральный	200	1	0	8.4	64	0	0.08	80	36	0	26	0.6
469	запеканка из творога	200	15.0	10.5	13.0	209.0	0.4	0.6	0.0	118.0	8.0	8.0	0.0
	всего	400	16	10.5	21.4	273	0.4	0.68	80.03	154	8	34	0.6
ужин													
сб.рец.1996 г.рец.№324	котлета из рыбы	100	11.72	9.9	24.8	152	0.036	0.144	0.86	66.91	28.6	306.1	0.768

№ 679 СР 2005	каша гречневая	150	8.4	6.3	43	280	0.04	0.14	0	15.62	36	127.82	2.86
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	4.07	3.32	2.79	66.62	0	0	0.39	0.01	0	0	0.1
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64
	всего	600	28.7	20.345	109.5	671.72	0.106	0.389	1.28	112.7	91.39	511.9	5.408
2-ужин													
	ряженка	200	5.8	5	8	108	0.04	0.06	0.6	248	28	184	0.2
	печенье	30	2.16	8.79	20.67	170.4	0	0	0	7	10	27.67	0.5
	всего	230	7.96	13.79	28.67	278.4	0.04	0.06	0.6	255	38	211.7	0.7
	всего за день	2820	93.71	83.355	352.1	2546.67	1.297	23.97	224.4	814.1	285.4	1293	21.91
7 день													
№ рецептуры	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак													
№ 93 СР 2010	суп молочный с макаронными изделиями	200	6.05	5.6	18.25	147.6	0.09	0.91	39.2	164.7	24.1	144.3	0.53
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб пшеничный	80	3.7	0.64	16.5	91	0	0.09	0	16	22.4	55.04	1.02
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66.2	0.05	0	0	2.2	0.3	1.9	0.02
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	10	2.3	3	0	37	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	всего	500	12.35	16.54	49.86	398.8	0.2	1	39.33	312.6	55.49	278.1	1.71
завтрак-2													
	яблоко	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
	всего	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
обед													
ср2011 544с	салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.9	3.7	4.0	52.5	0.0	0.0	2.6	17.1	10.5	22.3	0.6
№ 206 СР 2005	суп картофельный с рисом (харчо)	250	5.49	5.28	16.33	134.75	38.08	35.3	87.18	2.03	0.23	5.81	0
№ 486 СР 2005	рыба тушеная в томатном соусе	100	9.7	5.4	4.4	98	67.74	77.7	310	1.25	0.13	4.36	0.01
сб.рец.1996 г. рец. №465	рис отварной	150	4.06	5.61	29.18	133.2	0.35	0.35	0	1.23	10.64	62.49	0.54
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4
	хлеб ржаной	70	2.8	0.52	19.04	82.95	0	0.06	0	14.7	13.3	60.9	1.4

	всего	830	22.9	20.48	82.91	605.42	106.2	113.5	403.4	56.27	34.84	167.9	2.96
полдник													
	сок натуральный	200	1	0	8.4	64	0	0.08	80	36	0	26	0.6
ТТК№1	булочка сдобная	95	7.7	9.7	46.6	304.0	0.1	0.6	3.0	5.8	10.1	53.2	0.4
	всего	295	8.7	9.65	55.03	368	0.05	0.68	82.96	41.78	10.11	79.15	1
ужин													
сб.рец.1996 г. рец. N	котлета из кур	80	9.1	7	24	114	0.08	0.13	0.96	139.1	20.5	351.1	0.99
сб.рец.1996 рец.№273	макаронные изделия отварные	150	5.47	4.98	28.3	140.35	0	1	0	36	32	174	2.4
943	чай с сахаром	200	0.1	0.0	12.0	28.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.4
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64
	всего	530	19.01	12.755	88.2	398.45	0.11	1.235	0.99	201.6	76	603	5.43
2-й ужин													
	кефир	200	5.8	5	8	106	0.04	0.08	1.4	240	28	190	0.2
	вафли	40	1.96	10.64	25.72	165.12	2.8	0.02	0	3.2	2.4	16.8	0.24
	всего	240	7.76	15.64	33.72	271.12	2.84	0.1	1.4	243.2	30.4	206.8	0.44
	всего за день	<u>2695</u>	<u>72.52</u>	<u>75.065</u>	<u>330.6</u>	<u>2158.79</u>	<u>109.5</u>	<u>116.5</u>	<u>568.1</u>	<u>875.5</u>	<u>206.8</u>	<u>1347</u>	<u>12.14</u>
8 день													
№ рецептуры	наименование блюд	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак													
сб.рец.1996г. раск.№	каша рисовая молочная	200	4.5	3.1	41.35	224	0.05	0.05	0.67	16.02	37.56	92	1.2
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб пшеничный	80	3.7	0.64	16.5	91	0	0.09	0	16	22.4	55.04	1.02
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66.2	0.05	0	0	2.2	0.3	1.9	0.02
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	10	2.3	3	0	37	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	всего	500	10.8	14.04	72.96	475.2	0.16	0.14	0.8	163.9	68.95	225.8	2.38
завтрак-2													
	яблоко	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
	всего	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
обед													

сб.рец.2011 г. рец.№17 с.584	икра морковная	60	0.54	2.82	3.516	41.76	0.007	0.014	3.13	10.9	23.6	23	0.364
сб.рец.2004 г. рец. №110	борщ из свежей капусты	200	2	4.04	24.67	206.4	0.28	0.13	7.8	70.42	31.08	250.7	1.33
сб.рец.1996г.рец. №	мясо тушеное	80	10	10.9	15.6	154	0.02	0.1	1	24.38	29.9	193.8	2.79
№ 679 СР 2005	каша рассыпчатая гречневая	150	5.6	10.2	31.4	276	0.011	0.27	13.8	47.04	43.2	100.2	1.33
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4
	хлеб ржаной	70	2.8	0.52	19.04	82.95	0	0.06	0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	760	20.94	28.48	104.2	865.11	0.318	0.614	29.33	187.4	141.1	640.6	7.614
полдник													
сб.рец.2004 г. рец.707	сок натуральный	200	1	0	8.4	64	0	0.08	80	36	0	26	0.6
ТТК№1	булочка сдобная	95	7.7	9.7	46.6	304.0	0.1	0.6	3.0	5.8	10.1	53.2	0.4
	всего	295	8.7	9.65	55.03	368	0.05	0.68	82.96	41.78	10.11	79.15	1
ужин													
сб.рец.1996 г.рец.40	плов мясной	200	19.7	15	49.6	330	0	0.22	19.83	81.68	0.03	0.02	5.49
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	всего	500	24.21	15.825	88.51	503.1	0.03	0.325	19.86	111.9	26.82	77.96	7.17
2-ужин													
	молоко	200	5.6	6.4	9.4	96	0	0.18	10	280	16	130	0.04
	печенье	30	2.16	8.79	20.67	170.4	0	0	0	7	10	27.67	0.5
	всего	230	7.76	15.19	30.07	266.4	0	0.18	10	287	26	157.7	0.54
	всего за день	2585	74.21	83.185	371.7	2594.81	0.648	1.979	183	812	273	1193	19.3
9 день													
№ рецептуры	наименование блюд	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак													
сб.рец.1996г. раск.№	каша манная молочная	200	4.1	4.6	43.4	213	0.02	0.22	7.03	12.09	21.09	67.02	0.6
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб пшеничный	80	1.7	0.64	16.5	91	0	0.09	0	16	22.4	55.04	1.02
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66.2	0.05	0	0	2.2	0.3	1.9	0.02

сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	10	2.3	3	0	37	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	всего	500	8.4	15.54	75.01	464.2	0.13	0.31	7.16	160	52.48	200.8	1.78
завтрак-2													
	банан	300	7.35	0	31.8	184.5	0.36	0.45	90	5.4	0.2	0	0
	всего	300	7.35	0	31.8	184.5	0.36	0.45	90	5.4	0.2	0	0
обед													
сб.рец.1996 г.рец.60	винегрет овощной	60	1.68	3.3	15.6	38.142	0	0.54	7.614	18.93	12.4	39.02	0.672
сб. рец. 2004г. Рец. N	суп картофельный с гречневой крупой	200	2.56	5.37	20.94	175.2	0.32	0.07	5.052	56.66	0.2	0	0.831
сб.рец.1996 рец.№416	котлеты мясные	100	16.2	15	22.5	383	0	0.11	0	31.2	22.64	123	1.86
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	4.075	3.32	2.795	66.51	0	0	0.039	0.01	0	0	0.1
сб.рец.1996 рец.№273	макаронные изделия отварные	150	5.47	4.98	28.3	140.35	0	1	0	36	32	174	2.4
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4
	хлеб ржаной	70	2.8	0.52	19.04	82.95	0	0.06	0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	830	32.79	32.49	119.2	990.152	0.32	1.82	16.31	177.5	80.54	408.9	7.663
полдник													
12.4	Ватрушка с творогом	95	7.7	9.7	46.6	304.0	0.1	0.0	3.0	33.9	10.1	53.2	0.5
сб.рец.2004 г. рец.707	сок натуральный	200	1	0	8.4	64	0	0.08	80	36	0	26	0.6
	всего	295	8.7	9.65	55.03	368	0.08	0.1	82.96	69.92	10.11	79.15	1.06
ужин													
511	шницель рыбный натуральный	100	15.1	4.9	10.3	145.0	0.1	3.3	15.0	48.6	205.8	36.1	1.1
сб.рец.2005г. раск.№694	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	0.16	21.8	30.6	44.37	33.3	103.9	1.21
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64
	всего	580	23.28	11.485	73.7	482.8	0.29	25.19	45.63	123.2	265.8	218	3.98
2-й ужин													
	кефир	200	5.8	5	8	106	0.04	0.08	1.4	240	28	190	0.2
	Пряник	30	1.59	6	21.15	114	0	0.027	0	3.3	0	15	0.21
	всего	230	7.39	11	29.15	220	0.04	0.107	1.4	243.3	28	205	0.41
	всего за день	2735	87.91	80.165	383.8	2709.652	1.22	27.97	243.5	779.3	437.2	1112	14.89
10 день													
						Пищевые вещества, г	Энергетич		витамины			Минеральные в-ва	

№ рецептуры	наименование блюд	масса					энергетическая ценность, ккал	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
			Б	Ж	У									
завтрак														
сб.рец.1996г. раск.№262	каша геркулесовая молочная	200	10.7	7.1	39	251	0.02	0.34	14.9	22.32	53.9	137.8	1.52	
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04	
	хлеб пшеничный	80	3.7	0.64	16.5	91	0	0.09	0	16	22.4	55.04	1.02	
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66.2	0.05	0	0	2.2	0.3	1.9	0.02	
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	10	2.3	3	0	37	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1	
	всего	500	17	18.04	70.61	502.2	0.13	0.43	15.03	170.2	85.29	271.6	2.7	
завтрак-2														
	яблоко	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6	
	всего	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6	
обед														
225	икра кабачковая	60	0.8	0.0375	9.2	42.4	0	0.2	1.6	17.4	12.1	22.8	0.4	
сб.рец.1996г.рец.120	щи из свежей капусты	200	8.1	2.3	24	160	0.025	0.1	11.53	44.98	31.35	70.02	1.08	
сб.рец.1996 г. рец.422	тефтели мясные с соусом	100	8.4	5	9	114	0.02	0.05	0	8.4	2.45	125	1.86	
сб.рец.1996 г. рец.№463	каша гречневая рассыпчатая	180	4.5	7.9	51.68	324	0.04	0.14	0	15.62	36	127.8	2.86	
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4	
	хлеб ржаной	70	2.8	0.52	19.04	82.95	0	0.06	0	14.7	13.3	60.9	1.4	
	всего	810	24.55	15.758	122.9	827.37	0.085	0.54	16.71	121.1	95.18	418.5	7.975	
полдник														
ГТК№1	булочка сдобная	95	7.7	9.7	46.6	304.0	0.1	0.6	3.0	5.8	10.1	53.2	0.4	
	сок натуральный	200	1	0	8.4	64	0	0.08	80	36	0	26	0.6	
	всего	295	8.7	9.65	55.03	368	0.05	0.68	82.96	41.78	10.11	79.15	1	
ужин														
№ 255 СР 2010	биточки рыбные	80	10.64	3.76	7.67	107	0.07	0.34	21	42.7	24	146.8	0.59	
сб.рец.1996 г. рец. №465	рис отварной	150	4.06	5.61	29.18	133.2	0.35	0.35	0	1.23	10.64	62.49	0.54	
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	100	8.15	6.64	5.59	133.03	0	0	0.78	0.02	0	0	0.2	
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04	
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1	
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64	
	всего	630	27.36	16.835	81.35	546.33	0.45	0.795	21.81	74.12	61.43	287.2	3.01	

Согласовано:

Директор ОКОУ "Школа-интернат №3"

Лежепеков А.Н. _____

« ____ » _____ 2025год

М.П.

Утверждаю:

ИП Евдокимов О.А. _____

М.П.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ Для детей в возрасте 12-18лет**1 день**

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак													
сб.рец.1996 г. рец. №262	каша пшеничная молочная	250	7.9	5.3	40.875	216	0	0.25	10	18.63	20.63	0.625	0.75
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	14	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб пшеничный	100	7.6	0.9	46.7	213.6	0.4	0.2	0.0	20.0	28.0	41.0	1.3
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0.15	11	0.15	99.3	0.075	0	0	3.3	0.45	2.85	0.3
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	10	2.3	3	0	37	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	всего	575	18.15	20.25	101.73	622.9	0.545	0.45	10.13	171.6	57.77	121.3	2.49
завтрак-2													
	яблоко	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
	всего	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
обед													
сб.рец.2004 г. рец.43	салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1.4	5.1	9.0	87.4	0.0	32.5	0.0	37.4	27.6	15.2	0.5
сб.рец.2004 г. рец.№139	суп картофельный с горохом	300	6.6	6.3	19.6	161.7	0.3	7.0	0.0	45.7	104.6	42.4	2.4
сб.рец.1996 рец.№416	котлеты мясные	100	11.7	10	10.7	146	0	0.11	0	31.2	22.64	123	1.86
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	100	8.14	6.64	13.97	133.22	0	0	0.78	0.02	0	0	0.2
сб.рец.1996 рец.№273	макаронные изделия отварные	180	6.6	5.4	31.7	202.1	0.1	0.0	25.2	5.8	44.6	25.3	1.3
сб.рец.1996 рец.№588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4
	хлеб ржаной	70	6.0	2.3	29.8	181.3	0.3	0.3	0.0	51.1	87.5	28.0	2.0
	всего	1050	40.41	35.79	124.75	1015.76	0.68	39.86	29.58	191.2	287	245.9	8.72
полдник													
сб.рец.2004 г. рец.707	сок натуральный	200	1	0	8.4	64	0	0.08	80	36	0	26	0.6
ТТК№1	булочка сдобная	95	7.7	9.7	46.6	304.0	0.1	0.6	3.0	5.8	10.1	53.2	0.4

	всего	295	8.7	9.65	55.03	368	0.05	0.68	82.96	41.78	10.11	79.15	1
ужин													
сб.рец.1996 рец.№416	рыба припущенная	100	10.7	0.8	0.4	151	0	0.11	0	31.2	22.64	123	1.86
сб.рец.1996 рец.№472	картофельное пюре	200	9.6	9.9	43.11	370	0.088	0.66	35.93	91.77	47.02	218.9	0
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	13	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	всего	600	24.8	11.5	80.41	694.1	0.12	0.88	36	153	96.5	420	3.54
2-й ужин													
	молоко	200	5.6	6.4	9.4	96	0	0.18	10	280	16	130	0.04
	вафли	40	1.96	12.64	25.72	165.12	2.8	0.02	0	3.2	2.4	16.8	0.24
	всего	200	5.8	5	8	106	0.04	0.08	1.4	240	28	190	0.2
	всего за день	3020	99.7	82.2	390.82	2923.76	1.52	42	200	818	479	1068	16.6
2 день													
№ рецептуры	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак													
№ 93 СР 2010	суп молочный с макаронными изделиями	250	7.19	6.51	23.55	181.5	202	30.18	172.5	0.64	0.11	1.14	38.25
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб пшеничный	100	7.6	0.9	46.7	213.6	0.4	0.2	0.0	20.0	28.0	41.0	1.3
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0.15	11	0.15	99.3	0.075	0	0	3.3	0.45	2.85	0.3
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	12	2.76	3.6	0	44.4	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	всего	577	17.9	22.06	85.41	595.8	202.6	30.38	172.6	153.6	37.25	121.8	39.99
завтрак-2													
сб.рец.1996 г.	банан	300	7.35	0	31.8	184.5	0.36	0.45	90	5.4	0.2	0	0
	всего	300	7.35	0	31.8	184.5	0.36	0.45	90	5.4	0.2	0	0
обед													
сб.рец.2004 г. рец.№78	икра свекольная	100	2.44	4.6	14.5	129	0.01	0.02	10	37	43	71.6	1.4
сб.рец.2004 г. рец. №110	борщ с капустой и картофелем	300	2.4	4.4	16.0	114.0	0.0	24.8	24.0	51.6	67.8	32.4	1.5
сб.рец.1996 г.рец.403	плов из птицы	210	25.4	21.3	44.6	471.3	0.1	1.3	60.0	56.4	249.1	59.4	2.7
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4
	хлеб ржаной	70	6.0	2.3	29.8	181.3	0.3	0.3	0.0	51.1	87.5	28.0	2.0

	всего	880	36.17	32.6	114.84	999.55	0.43	26.4	97.6	216.1	447.4	203.4	8.02
полдник													
сб.рец.2004 г. рец.707	сок натуральный	200	1	0	8.4	64	0	0.08	80	36	0	26	0.6
сб.рец.1998 г.	булочка с повидлом	100	6.4	10.9	44	303.7	0.018	0.29	5.33	21.92	18.2	95.67	1.08
	всего	300	7.4	10.9	52.4	367.7	0.018	0.37	85.33	57.92	18.2	121.7	1.68
ужин													
сб.рец.1996 г. рец.№463	каша гречневая рассыпчатая	180	10.08	7.56	51.6	336	0.48	0.168	0	18.74	43.2	153.4	3.432
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	100	8.14	6.64	13.97	133.22	0	0	0.78	0.02	0	0	0.2
511	шницель рыбный натуральный	100	15.1	4.9	10.3	145.0	0.1	3.3	15.0	48.6	205.8	36.1	1.1
№ 869 СР 2005	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.14	0.04	27.5	110.8	13.98	4.16	9.06	0.14	0.01	1.83	0
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64
	всего	680	37.77	19.92	127.23	841.12	14.56	7.713	24.84	88.03	272.5	269.2	6.362
2-й ужин													
	ряженка	200	5.8	5	8	108	0.04	0.06	0.6	248	28	184	0.2
	печенье	30	2.61	8.64	8.27	90	0	0	0	7	10	27.67	0.5
	всего	200	5.8	5	8	108	0.04	0.06	0.6	248	28	184	0.2
	всего за день	2937	112.4	90.48	419.68	3096.67	218	65.37	471	769	803.5	900.1	56.25
3 день													
№ рецептуры	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак													
сб.рец.1996г. раск.№9	каша рисовая молочная	250	5.625	3.875	51.688	280	0.062	0.062	0.837	20.03	46.95	115	1.5
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0.15	11	0.15	99.3	0.075	0	0	3.3	0.45	2.85	0.3
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	10	2.3	3	0	37	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	хлеб пшеничный	100	7.6	0.9	46.7	213.6	0.4	0.2	0.0	20.0	28.0	41.0	1.3
	всего	575	15.88	18.83	113.548	686.9	0.607	0.262	0.967	173	84.09	235.7	3.24
завтрак-2													
сб.рец.1996 г.	яблоко	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
	всего	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
обед													
№ 38 СР 2010	салат из моркови с яблоками	100	0.86	5.22	7.87	81.9	1.06	0.45	6.95	21.19	24	33.98	1.31

197	рассольник Петербургский	300	2.4	6.1	20.3	146.1	0.1	9.1	0.0	29.9	76.0	31.7	1.1
сб.рец.1996 г. рец.№401	гуляш из мяса	100	17	14.02	3.9	128	0.015	0.09	1.08	21.95	26.9	173.9	4.01
сб.рец.1996 г. рец. №465	рис отварной	180	4.872	6.732	35.016	159.84	0.42	0.42	0	1.476	12.77	74.98	0.648
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4
	хлеб ржаной	70	6.0	2.3	29.8	181.3	0.3	0.3	0.0	51.1	87.5	28.0	2.0
	всего	950	31.08	34.41	106.836	801.14	1.915	10.33	11.63	145.7	227.1	354.5	9.478
полдник													
	сок мультифрукт	200	0.6	0.2	24.8	103.8	0.0	16.7	15.4	19.3	13.8	12.0	0.6
12.4	Ватрушка с творогом	95	7.7	9.7	46.6	304.0	0.1	0.0	3.0	33.9	10.1	53.2	0.5
	всего	295	8.3	9.85	71.43	407.8	0.12	16.76	18.36	53.2	23.91	65.15	1.06
ужин													
№ 436 СР 2004	жаркое по-домашнему	250	31.28	8.48	24.94	301.13	35.34	74.65	383	4.57	0.23	10.19	27.2
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64
	всего	550	35.79	9.305	63.85	474.23	35.37	74.76	383	34.74	27.02	88.13	28.88
2-й ужин													
	кефир	200	5.8	5	8	106	0.04	0.08	1.4	240	28	190	0.2
	вафли	40	1.96	12.64	25.72	165.12	2.8	0.02	0	3.2	2.4	16.8	0.24
	всего	240	7.76	17.64	33.72	271.12	2.84	0.1	1.4	243.2	30.4	206.8	0.44
	всего за день	2910	100.6	90.03	410.284	2758.19	40.94	102.2	455.3	669.8	392.5	962.3	43.7

4 день

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
завтрак													
сб.рец.1996г. раск.№257	каша манная молочная вязкая	250	7.85	4	49	240	0.02	0.22	7.03	12.09	21.09	67.02	0.6
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб пшеничный	100	7.6	0.9	46.7	213.6	0.4	0.2	0.0	20.0	28.0	41.0	1.3
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0.15	11	0.15	99.3	0.075	0	0	3.3	0.45	2.85	0.3
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	10	2.3	3	0	37	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	всего	575	18.1	18.95	110.86	646.9	0.565	0.42	7.16	165.1	58.23	187.7	2.34
завтрак-2													

сб.рец.1996 г.	яблоко	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
	всего	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
обед													
225	икра кабачковая	80	1.0	0.1	12.3	56.6	0	0.0	2.1	23.2	16.1	30.4	0.5
сб.рец.2004 г.рец.№140	суп картофельный с мак.изд.	300	3.2	3.4	17.1	104.8	0.1	8.3	0.0	24.6	66.7	27.0	1.1
сб.рец.1996 г.рец.№324	котлета из рыбы	100	11.72	9.9	24.8	152	0.036	0.144	0.86	66.91	28.6	306.1	0.768
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	100	8.14	6.64	13.97	133.22	0	0	0.78	0.02	0	0	0.2
№ 679 СР 2005	каша гречневая рассыпчатая	180	5.1	6.7	33.5	176.5	0.2	0.0	0.0	15.6	250.2	81.0	4.7
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4
	печенье	30	2.61	2.64	15.27	100	0	0	0	7	10	27.67	0.5
	хлеб ржаной	70	6.0	2.3	29.8	181.3	0.3	0.3	0.0	51.1	87.5	28.0	2.0
	всего	1060	37.75	31.68	156.68	1008.34	0.666	8.734	7.36	208.4	459.05	512.17	10.168
ПОЛДНИК													
	сок натуральный	200	1	0	8.4	64	0	0.08	80	36	0	26	0.6
ТТК№1	булочка сдобная	95	7.7	9.7	46.6	304.0	0.1	0.6	3.0	5.8	10.1	53.2	0.4
	всего	295	8.7	9.65	55.03	368	0.05	0.68	82.96	41.78	10.11	79.15	1
ужин													
сб.рец.1996 г. рец.42	тефтели мясные из кур	80	5.4	6.27	12.4	124	0.02	0.05	0	8.4	2.45	125	1.86
сб.рец.1996 рец.№472	картофельное пюре	200	9.6	9.9	43.11	370	0.088	0.66	35.93	91.77	47.02	218.9	0
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64
	всего	380	19.31	16.95	79.41	610.1	0.108	0.815	35.93	120.7	72.97	421.8	3.5
2-й ужин													
	печенье	30	2.16	8.79	20.67	170.4	0	0	0	7	10	27.67	0.5
	ряженка	200	5.8	5	8	108	0.04	0.06	0.6	248	28	184	0.2
	всего	230	7.96	13.79	28.67	278.4	0.04	0.06	0.6	255	38	211.7	0.7
	всего за день	2840	93.62	91.02	451.55	3028.74	1.519	10.75	174	810.9	638.4	1424	18.31
5 день													
№ рецептуры	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
завтрак													
сб.рец.1996г. раск.№262	каша геркулесовая молочная	250	11.75	6.175	52.45	205	0.025	0.42	18.62	27.9	67.38	172.3	1.9

сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб пшеничный	100	7.6	0.9	46.7	213.6	0.4	0.2	0.0	20.0	28.0	41.0	1.3
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0.15	11	0.15	99.3	0.075	0	0	3.3	0.45	2.85	0.3
сб.рец.2004 г. рец. 97	сыр твердый	10	2.3	3	0	37	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	всего	575	22	21.13	114.31	611.9	0.57	0.62	18.75	180.9	104.5	292.9	3.64
завтрак-2													
	банан	300	7.35	0	31.8	184.5	0.36	0.45	90	5.4	0.2	0	0
	всего	300	7.35	0	31.8	184.5	0.36	0.45	90	5.4	0.2	0	0
обед													
сб.рец.2004 г. рец. №43	салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1.4	5.1	9.0	87.4	0.0	32.5	0.0	37.4	27.6	15.2	0.5
сб.рец.1996г. рец.120	щи из свежей капусты	300	2.1	5.9	10.2	101.7	0.1	0.6	0.0	52.0	57.2	26.7	1.0
сб.рец.1996 г. рец. №	котлета из кур	100	11.38	8.75	30	142.5	0.1	0.162	1.2	173.9	25.63	438.8	1.23
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	100	8.14	6.64	13.97	133.22	0	0	0.78	0.02	0	0	0.2
сб.рец.1996 рец.№273	макаронные изделия отварные	180	6.6	5.4	31.7	202.1	0.1	0.0	25.2	5.8	44.6	25.3	1.3
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4
	хлеб ржаной	70	6.0	2.3	29.8	181.3	0.3	0.3	0.0	51.1	87.5	28.0	2.0
	всего	1050	35.6	34.07	134.64	952.26	0.57	33.53	30.78	340.2	242.5	546	6.61
полдник													
	сок натуральный	200	1	0	8.4	64	0	0.08	80	36	0	26	0.6
сб.рец.1996г. раск.№687	пирожки с повидлом	120	5.2	10.2	42.9	253.3	0.01	0.13	1.43	16.5	13	49.31	1.46
	всего	320	6.2	10.2	51.3	317.3	0.01	0.21	81.43	52.5	13	75.31	2.06
ужин													
сб.рец.1996 г. рец.№401	гуляш из мяса	100	17	14.02	3.9	128	0.015	0.09	1.08	21.95	26.9	173.9	4.01
сб.рец.1996 г. рец. №465	рис отварной	180	4.5	8.0	47.9	270.0	0.0	0.0	32.4	20.5	102.2	32.4	1.3
693	какао с молоком	200	3.9	3.8	25.1	161.4	0.0	1.3	20.0	122.4	96.8	19.3	0.4
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64
	всего	580	29.71	26.6	100.8	675.5	0.055	1.495	53.48	185.4	249.4	303.5	7.35
2-й ужин													
	кефир	200	5.8	5	8	106	0.04	0.08	1.4	240	28	190	0.2
	Пряник	30	1.59	6	21.15	114	0	0.027	0	3.3	0	15	0.21
	всего	230	7.39	11	29.15	220	0.04	0.107	1.4	243.3	28	205	0.41
	всего за день	3055	108.2	103	462	2961.46	1.605	36.41	275.8	1008	637.6	1423	20.07

6 день

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак													
сб.рец.1996 г. рец. №262	каша пшеничная молочная	200	6.32	4.24	32.7	172.8	0	0.2	8	14.9	16.5	0.5	0.6
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб пшеничный	100	7.6	0.9	46.7	213.6	0.4	0.2	0.0	20.0	28.0	41.0	1.3
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0.15	11	0.15	99.3	0.075	0	0	3.3	0.45	2.85	0.3
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	10	2.3	3	0	37	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	всего	525	16.57	19.19	94.56	579.7	0.545	0.4	8.13	167.9	53.64	121.2	2.34
завтрак-2													
	банан	300	7.35	0	31.8	184.5	0.36	0.45	90	5.4	0.2	0	0
	всего	300	7.35	0	31.8	184.5	0.36	0.45	90	5.4	0.2	0	0
обед													
сб.рец.2004 г. рец.№78	икра свекольная	100	2.44	4.6	14.5	129	0.01	0.02	10	37	43	71.66	1.4
сб.рец.2004г.рец. №139	суп картофельный с горохом	300	6.6	6.3	19.6	161.7	0.3	7.0	0.0	45.7	104.6	42.4	2.4
сб.рец.1996 г. рец.№97	куры отварные	100	13.38	11.63	16.5	165	0.018	0.11	1.35	27.43	33.63	217.4	5.012
сб.рец.2005г. раск.№694	Пюре картофельное	200	9.6	9.9	43.11	370	0.088	0.66	35.93	91.77	47.02	218.9	0
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4
	хлеб ржаной	70	6.0	2.3	29.8	181.3	0.3	0.3	0.0	51.1	87.5	28.0	2.0
	всего	970	37.96	34.78	133.44	1111	0.696	8.09	50.88	273	315.8	590.3	11.23
полдник													
	сок натуральный	200	1	0	8.4	64	0	0.08	80	36	0	26	0.6
469	запеканка из творога	200	15.0	10.5	13.0	209.0	0.4	0.6	0.0	118.0	8.0	8.0	0.0
	всего	400	16	10.5	21.4	273	0.4	0.68	80.03	154	8	34	0.6
ужин													
сб.рец.1996 г.рец.№324	котлета из рыбы	100	11.72	9.9	24.8	152	0.036	0.144	0.86	66.91	28.6	306.1	0.768
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	100	8.14	6.64	13.97	133.22	0	0	0.78	0.02	0	0	0.2
№ 679 СР 2005	каша гречневая рассыпчатая	180	5.1	6.7	33.5	176.5	0.2	0.0	0.0	15.6	250.2	81.0	4.7
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64

	всего	680	29.47	24.1	111.18	634.82	0.286	0.249	1.69	112.7	305.6	465	7.378
2-ужин													
	ряженка	200	5.8	5	8	108	0.04	0.06	0.6	248	28	184	0.2
	печенье	30	2.16	8.79	20.67	170.4	0	0	0	7	10	27.67	0.5
	всего	230	7.96	13.79	28.67	278.4	0.04	0.06	0.6	255	38	211.7	0.7
	всего за день	3105	115.3	102.4	421.05	3061.42	2.327	9.929	231.3	967.9	721.2	1422	22.25
7 день													
№ рецептуры	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак													
№ 93 СР 2010	суп молочный с макаронными изделиями	250	7.56	7	22.81	184.5	0.112	1.137	49	205.9	30.13	180.4	0.66
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб пшеничный	100	7.6	0.9	46.7	213.6	0.4	0.2	0.0	20.0	28.0	41.0	1.3
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0.15	11	0.15	99.3	0.075	0	0	3.3	0.45	2.85	0.3
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	10	2.3	3	0	37	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	всего	575	17.81	21.95	84.67	591.4	0.657	1.337	49.13	358.9	67.27	301	2.4
завтрак-2													
	яблоко	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
	всего	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
обед													
ср2011 544с	салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.4	6.1	6.6	87.5	0.033	0.033	4.36	28.43	17.56	37.2	1.016
№ 206 СР 2005	суп картофельный с рисом (харчо)	300	6.588	6.336	19.59	161.7	45.69	42.36	104.6	2.436	0.276	6.972	0
№ 486 СР 2005	рыба тушеная в томатном соусе	100	9.7	5.4	4.4	98	67.74	77.7	310	1.25	0.13	4.36	0.01
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	100	8.14	6.64	13.97	133.22	0	0	0.78	0.02	0	0	0.2
сб.рец.1996 г. рец. №465	рис отварной	180	4.5	8.0	47.9	270.0	0.0	0.0	32.4	20.5	102.2	32.4	1.3
сб.рец.1996 г. рец. 588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4
	хлеб ржаной	70	6.0	2.3	29.8	181.3	0.3	0.3	0.0	51.1	87.5	28.0	2.0
	всего	1050	36.29	34.8	132.22	1035.75	113.8	120.4	455.8	123.7	207.7	120.9	4.906
полдник													
	сок натуральный	200	1	0	8.4	64	0	0.08	80	36	0	26	0.6
ТТК№1	булочка сдобная	95	7.7	9.7	46.6	304.0	0.1	0.6	3.0	5.8	10.1	53.2	0.4
	всего	295	8.7	9.65	55.03	368	0.05	0.68	82.96	41.78	10.11	79.15	1

ужин													
сб.рец.1996 г. рец. №	котлета мясная	100	15.6	11.6	15.7	228.8	0.1	0.2	28.8	43.8	166.4	32.1	1.5
сб.рец.1996 рец.№273	макаронные изделия отварные	180	6.6	5.4	31.7	202.1	0.1	0.0	25.2	5.8	44.6	25.3	1.3
943	чай с сахаром	200	0.1	0.0	12.0	28.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.4
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64
	всего	580	26.61	17.75	83.33	574.99	0.18	0.255	53.98	76.08	234.5	135.4	4.87
2-й ужин													
	кефир	200	5.8	5	8	106	0.04	0.08	1.4	240	28	190	0.2
	вафли	40	1.96	12.64	25.72	165.12	2.8	0.02	0	3.2	2.4	16.8	0.24
	всего	240	7.76	17.64	33.72	271.12	2.84	0.1	1.4	243.2	30.4	206.8	0.44
	всего за день	3040	98.97	101.8	409.87	2958.26	117.6	122.8	683.2	863.7	549.9	855.3	14.22
8 день													
№ рецептуры	наименование блюд	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак													
сб.рец.1996г. раск.№	каша рисовая молочная	250	5.625	3.875	51.68	280	0.062	0.062	0.83	20	46.95	115	1.5
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб пшеничный	100	7.6	0.9	46.7	213.6	0.4	0.2	0.0	20.0	28.0	41.0	1.3
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0.15	11	0.15	99.3	0.075	0	0	3.3	0.45	2.85	0.3
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	10	2.3	3	0	37	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	всего	575	15.88	18.83	113.54	686.9	0.607	0.262	0.96	173	84.09	235.7	3.24
завтрак-2													
	яблоко	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
	всего	300	1.8	0	20.9	117	0.09	0.04	40	20	0	12	0.6
обед													
сб.рец.2011 г. рец.№17/ с.584	икра морковная	100	0.9	4.7	5.86	69.6	0.011	0.023	5.21	18.16	39.33	38.33	0.606
сб.рец.2004 г. рец. №110	борщ из свежей капусты	300	3	6.06	37.005	309.6	0.42	0.195	11.7	105.6	46.62	376.1	1.995
сб.рец.1996г.рец. №	гуляш	100	23.8	19.5	5.7	203.0	0.2	1.5	0.0	29.4	235.0	26.0	2.3
№ 679 СР 2005	каша гречневая рассыпчатая	200	9.0	6.7	43.0	276.5	0.2	0.0	0.0	15.6	250.2	81.0	4.7
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4
	хлеб ржаной	70	6.0	2.3	29.8	181.3	0.3	0.3	0.0	51.1	87.5	28.0	2.0

	всего	970	42.6	39.32	131.335	1144.03	1.161	2.078	20.53	239.9	658.6	561.4	12.03
полдник													
сб.рец.2004 г. рец.707	сок натуральный	200	1	0	8.4	64	0	0.08	80	36	0	26	0.6
ТТК№1	булочка сдобная	95	7.7	9.7	46.6	304.0	0.1	0.6	3.0	5.8	10.1	53.2	0.4
	всего	295	8.7	9.65	55.03	368	0.05	0.68	82.96	41.78	10.11	79.15	1
ужин													
сб.рец.1996 г.рец.40	плов мясной	200	19.7	15	49.6	330	0	0.22	19.83	81.68	0.03	0.02	5.49
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	всего	500	24.21	15.83	88.51	503.1	0.03	0.325	19.86	111.9	26.82	77.96	7.17
2-ужин													
	молоко	200	5.6	6.4	9.4	96	0	0.18	10	280	16	130	0.04
	печенье	30	2.16	8.79	20.67	170.4	0	0	0	7	10	27.67	0.5
	всего	230	7.76	15.19	30.07	266.4	0	0.18	10	287	26	157.7	0.54
	всего за день	2870	100.9	98.81	439.385	3085.43	1.938	3.565	174.3	873.5	805.7	1124	24.58
9 день													
№ рецептуры	наименование блюд	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак													
сб.рец.1996г. раск.№628	каша манная молочная	200	4.1	4.6	43.4	213	0.02	0.22	7.03	12.09	21.09	67.02	0.6
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб пшеничный	100	7.6	0.9	46.7	213.6	0.4	0.2	0.0	20.0	28.0	41.0	1.3
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0.15	11	0.15	99.3	0.075	0	0	3.3	0.45	2.85	0.3
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	10	2.3	3	0	37	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	всего	525.0	14.4	19.6	105.3	619.9	0.6	0.4	7.2	165.1	58.2	187.7	2.3
завтрак-2													
	банан	300	7.35	0	31.8	184.5	0.36	0.45	90	5.4	0.2	0	0
	всего	300	7.35	0	31.8	184.5	0.36	0.45	90	5.4	0.2	0	0
обед													
сб.рец.1996 г.рец.60	винегрет овощной	100	1.4	6.2	8.4	94.8	0.1	10.3	0.0	23.2	45.0	20.8	0.9
сб. рец. 2004г. Рец. N	суп картофельный с гречневой крупой	300	3.84	8.055	31.41	262.8	0.48	0.105	7.57	84.99	0.3	0	1.24

сб.рец.1996 рец.№416	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	16.2	15	22.5	383	0	0.11	0	31.2	22.64	123	1.86
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	50	4.075	3.32	2.795	66.51	0	0	0.039	0.01	0	0	0.1
сб.рец.1996 рец.№273	макаронные изделия отварные	180	6.6	5.4	31.7	202.1	0.1	0.0	25.2	5.8	44.6	25.3	1.3
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0	0.04	3.6	20	0	12	0.4
	хлеб ржаной	70	6.0	2.3	29.8	181.3	0.3	0.3	0.0	51.1	87.5	28.0	2.0
	всего	1000	38.05	40.29	136.605	1294.55	0.91	10.79	36.41	216.3	200	209.1	7.76
ПОЛДНИК													
12.4	Ватрушка с творогом	95	7.7	9.7	46.6	304.0	0.1	0.0	3.0	33.9	10.1	53.2	0.5
сб.рец.2004 г. рец.707	сок натуральный	200	1	0	8.4	64	0	0.08	80	36	0	26	0.6
	всего	295	8.7	9.65	55.03	368	0.08	0.1	82.96	69.92	10.11	79.15	1.06
УЖИН													
511	шницель рыбный натуральный	100	15.1	4.9	10.3	145.0	0.1	3.3	15.0	48.6	205.8	36.1	1.1
сб.рец.2005г. раск.№694	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.7	0.16	21.8	30.6	44.37	33.3	103.9	1.21
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб ржаной	50	2	0.375	13.6	59.25	0	0.045	0	10.5	9.5	43.5	1
	хлеб пшеничный	50	2.31	0.4	10.3	56.85	0	0.06	0	10	14	34.4	0.64
	всего	580	23.28	11.49	73.7	482.8	0.29	25.19	45.63	123.2	265.8	218	3.98
2-й ужин													
	кефир	200	5.8	5	8	106	0.04	0.08	1.4	240	28	190	0.2
	Пряник	30	1.59	6	21.15	114	0	0.027	0	3.3	0	15	0.21
	всего	230	7.39	11	29.15	220	0.04	0.107	1.4	243.3	28	205	0.41
	всего за день	<u>2930</u>	<u>99.12</u>	<u>91.97</u>	<u>431.545</u>	<u>3169.75</u>	<u>2.245</u>	<u>37.05</u>	<u>263.6</u>	<u>823.2</u>	<u>562.4</u>	<u>898.9</u>	<u>15.55</u>
10 день													
№ рецептуры	наименование блюд	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак													
сб.рец.1996г. раск.№262	каша геркулесовая молочная	200	10.7	7.1	39	251	0.02	0.34	14.9	22.32	53.9	137.8	1.52
сб.рец.1996г. раск.№628	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.03	0	0.03	9.67	3.29	0.04	0.04
	хлеб пшеничный	100	7.6	0.9	46.7	213.6	0.4	0.2	0.0	20.0	28.0	41.0	1.3
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	15	0.15	11	0.15	99.3	0.075	0	0	3.3	0.45	2.85	0.3
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	10	2.3	3	0	37	0.03	0	0.1	120	5.4	76.8	0.1
	всего	525	20.95	22.05	100.86	657.9	0.565	0.54	15.03	175.3	91.04	258.5	3.26

