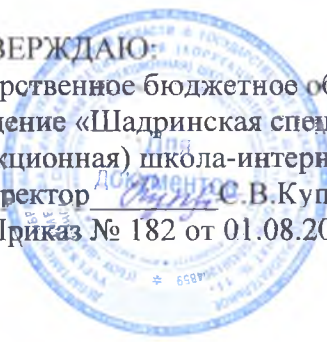


УТВЕРЖДАЮ:
Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Шадринская специальная
(коррекционная) школа-интернат № 11»
Директор  С.В.Куприна
Приказ № 182 от 01.08.2022г.

**Перспективное 14-дневное меню Государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения «Шадринская специальная (коррекционная) школа-интернат №11»
для обучающихся 7-10 лет
(осенне-зимний период)**

1 день

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

CTD 1

№ рецепт	Прием пищи,		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал л	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
	наименование блюда			Б	Ж	У		А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак															
ПР № 23	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом		150/5	5,69	8,28	16,9	157,2	0	0,05	0,21	0,1	2,09		63,2	178,3	3,35
ПР № 15	Сыр		15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18
ПР № 14	Масло сливочное		10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03
ПР № 9	Чай с сахаром		200/15			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,82
	Йогурт		270	5,6	6,38	8,18	112,5									
	Хлеб 1 сорт		75	5,7	0,68	35,03	173,3			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,43
	ИТОГО			20,97	27,59	74,44	611,9	0,07	0,108	0,331	0,223	3,36	0,52	243,6	324,2	5,81
	Обед															
ПР № 22	Салат из моркови		100	3,35	7,3	7,26	84,9	0	8,47	0,06	0,07	1,168	10,4	28,9	68,9	0,65
ПР № 56	Борщ со свеж.капуст.на мясн. бульоне со сметаной		200/10	3,6	4,48	33,78	104,8	0	0,6	0,3	0,05	0,64	33	63,4	107,9	1,26
СБ № 2	Рыба тушеная в томате с овощами		112	6,52	7,82	4,76	176,3		1,75	0,2	0,17	6,96	4,83	32,36	246,4	0,71
СБ № 29	Картофельное пюре		200	3,1	5,16	20,04	171	0,02	0,48	0,14	0,12	1,58	24,47	40,21	92,67	1,12
ПР № 13	Компот из сухофруктов		200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,2
	Хлеб ржаной		80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1,52
	ИТОГО			22,4	25,64	115,8	778,8	0,02	12	0,83	0,51	11,46	73,5	243,1	651,3	6,46
	Полдник															
ПР № 30	Печенье сахарное		35	2,95	4,06	25,8	128,3			0,03	0,03	0,26		7	35	
	Яблоко		180	1		28,25	115									
ПР № 92	Молоко кипячёное		200	5,8	6,4	9,4	112	0,04	0,1	0,08	0,3	0,2	2,6	240	180	0,12
	ИТОГО			9,75	10,46	63,45	355,3	0,04	0,1	0,11	0,33	0,46	2,6	247	215	0,12
	Ужин															
ПР № 81	Котлета мясная запечённая		80	19,7	15,7	6,79	289,4	0	0,01	0,16	0,25	2,8	1	42,7	126,2	3,16
ПР № 36	Овощи тушеные в сметанном соусе		200	5,82	15,7	15,46	195,1	0,02	5,84	0,1	0,11	1,65	52,63	143	88,96	1,3
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком		200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08
	Хлеб 1 сорт		55	4,18	0,5	25,69	127,1	0	0	0,09	0,03	0,85	0	12,65	46,2	1,05
	ИТОГО			31,1	34,73	62,84	700,8	0,05	5,9	0,35	0,61	6,03	55,32	332,3	347,7	5,59
	21.00															
ПР № 10	Кисло - молочные продукты		200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
	ИТОГО			5,7	0,12	9,5	75	0	0	0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			89,92	98,54	326,01	2521,8	0,18	18,108	1,721	2,093	21,658	133,69	1238,5	1775,1	18,23
	НОРМА			77	79	335	2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	12
	СООТНОШЕНИЕ			1	1	3,9										

стр.2

№ рецепта	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины						Минеральные вещества		
	наименование блюда		Б	Ж	У		(мг)						(мг)		
							А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
СБ № 54	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,37	13,85	14,93	189,3	0,04	0,06	0,21	0,17	0,7	1,31	173,9	157,2	1,16
ПР № 19	Кисель из концентрата	200			9,99	145,8									
	Банан	220	3		44,8	182									
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,3			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,43
	ИТОГО		14,07	14,53	104,8	690,4	0,04	0,06	0,33	0,21	1,86	1,31	191,2	220,2	2,59
	Обед														
ПР № 7	Салат из свежей капусты кукурузы и моркови	100	3,48	11,53	15,74	105,6		0,01	0,16	0,05	0,66	5,6	26,73	82,1	1,29
ПР № 45	Суп картофельный с крупой рисовой на мясокостном бульоне	200	1,85	5,09	8,97	91,84	0,008	0,78	0,06	0,05	0,89	29,71	101	38,6	0,71
СБ № 73	Печёночный пудинг	100	15,7	8,69	34,68	163,4	8,2	1,01	0,31	2,22	9,02	33,26	42,1	299,1	6,92
ПР № 42	Макаронные изделия отварные	150	4,66	3,12	10,67	171,7	0,04		0,12	0,04	1,09		55,29	18,8	0,76
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0,6
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1,52
	ИТОГО		31,75	29,31	119,5	778,8	8,248	1,8	0,77	2,44	12,27	68,57	259,4	553,7	11,8
	Полдник														
ПР № 68	Запеканка творожная с повидлом	200	16,2	11,12	14,62	208,7	0,06	0,02	0,08	0,39	0,73	0,91	220,8	149,4	0,78
	Йогурт	270	5,6	6,38	8,18	112,5									
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,3	96,06	0,18
	ИТОГО		24,78	20,84	49,92	427,6	0,08	0,07	0,12	0,54	0,84	2,21	390,1	245,5	0,96
	Ужин														
ПР № 84	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	80	15,36	23,27	4,82	246,8	0,06	0,02	0,27	0,33	9,08	0,39	85,32	413	1,13
ДП № 85	Салат овощной	200	2,07	14,58	11,79	137,1		3,29	0,13	0,11	1,59	23,99	66,24	63,99	1,7
ПР № 26	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,2	0,05	15,39	59,95				0,01	0,09	4,1	8,95	10,44	0,88
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,3			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,43
	ИТОГО		23,33	38,58	67,03	617,1	0,06	3,31	0,52	0,49	11,92	28,48	177,8	550,4	5,14
	21.00														
	Сок	200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	3
	ИТОГО		0,8	0	20,6	84									

Возрастная категория: 7-11 лет

стр. 3

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины						Минеральные вещества			
	наименование блюда		Б	Ж	У			(мг)						(мг)		
								А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Завтрак															
ПР № 4	Каша кукурузная молочная вязкая со сливоч.маслом	150/5	7,39	12,5	26,8	127,3	0,04	0,06	0,15	0,19	1,18	1,3	136,1	229,5	0,8	
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03	
ПР № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18	
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08	
	Йогурт	270	5,6	6,38	8,18	112,5										
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,3				0,12	0,04	1,16	17,25	63	1,43	
	ИТОГО		24,07	34,64	85,04	616,6	0,14	0,168	0,271	0,523	3,1	3,41	445,6	461,7	2,52	
	Обед															
ПР № 19	Огурец свежий	60	2,52	8,59	8,75	63,8		1,36	0,05	0,06	1,11	59,02	53,9	53,21	0,88	
СБ № 35	Свекольник на мясном бульоне с мясом и сметаной	200/10	3,72	7,78	11,86	87,57	0,03	0,95	0,08	0,08	0,9	18,38	49,4	98	1,54	
ПР № 1	Гуляш из отварного мяса	80	16,94	13,71	4,2	284,7		0,09	0,11	0,15	1,88	3,82	12,16	155,9	2,18	
ПР № 11	Капуста тушеная	150	3,71	3,27	24,7	129,9	0,01	0,007	0,03	0,02	0,64		4,51	62,43	0,42	
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,2	
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1,52	
	ИТОГО		32,72	34,23	99,45	807,8	0,04	3,107	0,4	0,41	5,64	82,02	198,2	504,9	7,74	
	Полдник															
ПР № 6	Булочка с изюмом печёная	100	9,46	9,65	54,7	213,9	0,03	0,01	0,17	0,14	1,42	0,33	57,99	112,1	1,62	
	Апельсин	220	2,25		21	90										
ПР № 92	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	112	0,04	0,1	0,08	0,3	0,2	2,6	240	180	0,12	
	ИТОГО		17,51	16,05	85,1	415,9	0,07	0,11	0,25	0,44	1,62	2,93	298	292,1	1,74	
	Ужин															
СБ № 2	Рыба тушеная в томате с овощами	112	6,52	7,82	4,76	176,3		1,75	0,2	0,17	6,96	4,83	32,36	246,4	0,71	
СБ № 29	Картофельное пюре	200	3,1	5,16	20,04	171	0,02	0,48	0,14	0,12	1,58	24,47	40,21	92,67	1,12	
ПР № 92	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,82	
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,3				0,12	0,04	1,16	17,25	63	1,43	
	ИТОГО		15,32	13,66	74,03	575,2	0,02	2,23	0,46	0,34	9,78	29,4	94,77	402,1	4,08	
	21.00															
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25	
	ИТОГО		5,7	0,12	9,5	75	0	0	0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		95,32	98,7	353,12	2490,5	0,27	5,615	1,481	2,133	20,49	119,51	1209	1897,7	16,33	
	НОРМА		77	79	335	2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	12	
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,02	3,8											

Возрастная категория: 7-11 лет

стр.4

[illegible]

Возрастная категория: 7-11 лет

стр.5

	Прием пищи,		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал л	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
	наименование блюда			Б	Ж	У		А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак															
ПР № 25	Омлет натуральный запеченный		200	14,87	13,82	3,47	194,8	0,33	0,07	0,13	0,68	0,33	1,49	193,7	178,4	2,95
ПР № 14	Масло сливочное		10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком		200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08
	Йогурт		270	5,6	6,38	8,18	112,5									
	Хлеб 1 сорт		75	5,7	0,45	23,12	114,4	0	0	0,08	0,027	0,76	0	11,38	41,58	0,94
	ИТОГО			27.65	31.74	49.8	572.4	0.4	0.148	0.211	0.94	1.82	3.18	341.3	308.2	4
	Обед															
ДП № 90	Салат из свеклы с чесноком		100	0,48	5,21	6,37	27,9		0,01	0,02	0,04	0,19	9,05	36,8	48,13	1,26
СБ № 27	Суп-пюре из картофеля с гренками		200/50	7,63	9,84	28,04	142,8	0,03	0,5	0,4	0,21	3,81	19,74	67,78	107,3	4,06
ПР № 28	Рулет мясной запечённый		105	15,21	21,6	27,5	203,5	0,03	0,01	0,12	0,2	2,03	0,52	16,26	139,4	2,54
СБ № 49	Гороховое пюре		150	3,1	5,16	20,04	171	0,02	0,48	0,14	0,12	1,58	24,47	40,21	92,67	1,12
ПР № 13	Компот из сухофруктов		200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,2
	Хлеб ржаной		80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1,52
	ИТОГО			32.25	42.69	131.9	787	0.08	1.7	0.81	0.67	8.72	54.58	239.3	522.9	11.7
	Полдник															
ПР № 50	Пирожок с повидлом		100	3,34	5,12	32,4	169,3			0,04	0,04	0,35		10	41	
	Яблоко		180	1		28,25	115									
ПР № 92	Молоко кипячёное		200	5,8	6,4	9,4	112	0,04	0,1	0,08	0,3	0,2	2,6	240	180	0,12
	ИТОГО			10.14	11.52	70.05	396.3	0.04	0.1	0.12	0.34	0.55	2.6	250	221	0.12
	Ужин															
ПР № 31	Рыбная котлета паровая с маслом		80	9,38	6,38	10,72	224,7	0,05	0,03	0,17	0,16	1,34	1,41	56,73	232,4	1,35
ПР № 60	Рагу из овощей в томатном соусе		200	4,79	7,38	14,31	204,3		3,82	0,18	0,15	2,27	43,64	49,3	119,7	1,59
ПР № 26	Чай с сахаром и лимоном		200/15	0,2	0,05	15,39	59,95				0,01	0,09	4,1	8,95	10,44	0,88
	Хлеб 1 сорт		50	3,76	0,45	23,12	114,4	0	0	0,08	0,027	0,76	0	11,38	41,58	0,94
	ИТОГО			18.13	14.26	63.54	603.3	0.05	3.85	0.43	0.347	4.46	49.15	126.4	404.1	4.76
	21.00															
ПР № 10	Кисло - молочные продукты		200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
	ИТОГО			5.7	0.12	9.5	75	0	0	0.1	0.42	0.35	1.75	172.5	237	0.25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			93.87	100.3	324.8	2434	0.57	5.798	1.671	2.717	15.9	111.3	1129	1693	20.83
	НОРМА			77	79	335	2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	12
	СООТНОШЕНИЕ			1,01	1	3,8										

Возрастная категория: 7-11 лет

стр.6

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал л	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
	наименование блюда		Б	Ж	У		А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Завтрак															
СБ № 32	Каша молочная пшеничная вязкая со сливоч маслом	150/5	7,45	7,6	36,3	238,45	0,04	0,07	0,21	0,17	0,7	1,3	132,5	167	1,16	
СБ № 32	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,26	96,06	0,18	
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03	
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,43	
	ИТОГО		16,21	19,88	98,58	579,5	0,1	0,148	0,371	0,373	1,97	2,6	321,2	328	2,8	
	Обед															
ПР № 7	Салат из свежей капусты и моркови раст маслом	100	2,52	8,59	8,75	63,8		1,36	0,05	0,06	1,11	59,02	53,9	53,21	0,88	
ПР № 43	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,57	8,3	22,35	147,39		1,14	0,29	0,09	1,34	10,68	73,8	94,41	2,31	
ПР № 34	Котлета мясная паровая	100	9,71	10,62	7,97	247,3			0,12	0,16	2,12	0,55	39,39	153,27	2,41	
ПР № 11	Рис отварной рассыпчатый	200	3,71	3,27	24,7	129,9	0,01	0,007	0,03	0,02	0,64		4,51	62,43	0,42	
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0,6	
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1,52	
	ИТОГО		25,57	31,66	113,2	834,7	0,01	2,507	0,61	0,41	5,82	70,25	205,8	478,4	8,14	
	Полдник															
ПР № 35	Запеканка из творога с морковью	200	14,54	8,55	41,86	163,42	0,045	3	0,09	0,34	0,91	2,52	216,82	273,97	0,78	
ПР № 19	Кисель из концентрата	200			9,99	145,81										
ПР № 88	Фрукты свежие (яблоко)	150	1	0	16,48	53,8	0	0,08	0,03	0,08	0,75	32,5	22,5	40	5,5	
	ИТОГО		15,54	8,55	68,33	363	0,045	3,08	0,12	0,42	1,66	35,02	239,3	314	6,28	
	Ужин															
ПР № 36	Овощи тушеные в сметанном соусе	200	5,82	15,7	15,46	195,07	0,02	5,84	0,1	0,11	1,65	52,63	142,95	88,96	1,3	
ПР № 37	Кура отварная	100	18,75	26,39	1,49	243,2	0,1	0,6	1,01	0,22	11,11	0,34	58,91	240,3	2,34	
ПР № 38	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,65	17,38	82,85	0,01	0,03	0,02	0,09	0,13	0,75	64,95	53,24	0,85	
	Хлеб 1 сорт	75	4,18	0,5	25,69	127,05	0	0	0,09	0,03	0,85	0	12,65	46,2	1,05	
	ИТОГО		30,35	44,24	60,02	648,2	0,13	6,47	1,22	0,45	13,74	53,72	279,5	428,7	5,54	
	21.00															
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25	
	ИТОГО		5,7	0,12	9,5	75	0	0	0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		93,37	104,5	349,6	2500	0,285	12,21	2,421	2,073	23,54	163,3	1218	1786	23,01	
	НОРМА		77	79	335	2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	12	
	СООТНОШЕНИЕ		1	1	3,9											

стр. 7

№ рецепт	Прием пищи.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал л	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
	наименование блюда		Б	Ж	У		А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Завтрак															
ПР № 39	Каша "Геркулес" молочная со сливочным маслом	200/5	8,31	11,23	18,72	157,4	0,04	0,07	0,19	0,2	0,44	1,39	173,4	72,4	1,25	
ПР № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18	
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03	
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08	
	Хлеб 1 сорт	75	4,18	0,5	25,69	127,05	0	0	0,09	0,03	0,85	0	12,65	46,2	1,05	
	ИТОГО		17.87	26.81	59.44	488	0.14	0.178	0.281	0.523	2.05	3.5	478.3	287.8	2.59	
	Обед															
СБ № 40	Салат из моркови и яблок	100	3,16	13,75	5,78	31,81		5,5	0,04	0,04	0,7	6,95	62,18	24,7	1,09	
СБ № 35	Свекольник на мясном бульоне с мясом и сметаной	200/10	3,73	7,78	11,86	87,5	0,03	0,98	0,08	0,08	0,9	18,38	49,4	97,9	1,54	
ПР № 42	Макаронные изделия отварные	150	4,66	3,12	10,67	171,68	0,04		0,12	0,04	1,09		55,29	18,8	0,76	
ПР № 43	Фрикадельки мясные паровые	105	23,59	21,94	24,07	204,1	0,02	0,01	0,12	0,18	2,2	0,57	12,53	178,85	2,51	
ПР № 19	Кисель из концентрата	200			9,99	145,81										
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1,52	
	ИТОГО		39.62	47.47	97.01	800.1	0.09	6.49	0.45	0.4	5.4	25.9	196.6	387.45	7.42	
	Полдник															
ПР № 44	Пряник	35	2,16	1,26	22,15	214,5	0	0	0,04	0,02	0,26	0	4,5	0	0	
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0,6	
ПР № 88	Фрукты свежие (апельсин)	220	2,25		21	93,6		0,125	0,1	0,075	0,5	150	85	57,5	0,75	
	ИТОГО		5.99	1.26	57.95	395.2	0	0.125	0.17	0.115	0.86	150	106.5	105.42	1.35	
	Ужин															
ПР № 31	Рыбная котлета паровая с маслом	80	9,38	6,38	10,72	224,7	0,05	0,03	0,17	0,16	1,34	1,41	56,73	232,35	1,35	
СБ № 29	Картофельное пюре	200	3,1	5,16	20,04	170,96	0,02	0,48	0,14	0,12	1,58	24,47	40,21	92,67	1,12	
ПР № 26	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,2	0,05	15,39	59,95				0,01	0,09	4,1	8,95	10,44	0,88	
	Хлеб 1 сорт	55	4,18	0,5	25,69	127,05	0	0	0,09	0,03	0,85	0	12,65	46,2	1,05	
	ИТОГО		16.86	12.09	71.84	582.7	0.07	0.51	0.4	0.32	3.86	29.98	118.5	381.66	4.4	
	21.00															

стр.8

стр.8

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал л	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
	наименование блюда		Б	Ж	У		А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Завтрак															
ПР № 53	Вермишель отварная с тёртым сыром	150	8,73	6,37	16,81	179,13	0,1	0,05	0,16	0,12	1,35	0,45	183,78	118,3	1,11	
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,28	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03	
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08	
	Йогурт	270	5,6	6,38	8,18	112,5										
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,43	
	ИТОГО		21.51	24.52	75.05	615.6	0.17	0.128	0.281	0.393	3.24	2.14	337.2	269.5	2.65	
	Обед															
ПР № 27	Салат из кукурузы консервированной	60	1,45	8,49	4,6	69,13		0,01	0,02	0,04	0,19	9,64	42,51	75,1	1,24	
ПР № 33	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне	200	1,85	5,09	8,97	91,84	0,008	0,78	0,06	0,05	0,89	29,71	101,04	38,6	0,71	
ПР № 48	Рулет мясной фарширов. омлетом паровой	100	12,09	13,72	47,16	217,3	0,04	0,02	0,11	0,2	1,86	0,59	31,68	124,9	2,3	
СБ № 134	Капуста тушеная	150	10,2	3,27	16,12	162,52	0,01	0,01	0,54	0,11	1,42		62,5	111,22	4,21	
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,2	
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1,52	
	ИТОГО		31.42	31.45	126.8	782.6	0.058	1.52	0.86	0.5	3.61	40.74	315.9	485.2	11.18	
	Полдник															
ПР № 50	Печенье сахарное	35	6,41	8,2	31,9	243,1	0,01	0,01	0,15	0,1	1,36	0,26	38,3	42,16	1,16	
	Банан	250	3		44,8	182										
ПР № 92	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	112	0,04	0,1	0,08	0,3	0,2	2,6	240	180	0,12	
	ИТОГО		15.21	14.6	86.1	537.1	0.05	0.11	0.23	0.4	1.56	2.86	278.3	222.2	1.28	
	Ужин															
ПР № 84	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	80	15,36	23,27	4,82	246,8	0,06	0,02	0,27	0,33	9,08	0,39	85,32	413	1,13	
ПР № 52	Картофель с пассерованным луком	200	3	9,54	27,81	188,47		0,03	0,17	0,09	1,81	29,21	19,58	90,3	1,38	
ПР № 9	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,82	
	Хлеб 1 сорт	75	4,18	0,5	25,69	127,05	0	0	0,09	0,03	0,85	0	12,65	46,2	1,05	
	ИТОГО		22.54	33.31	72.52	617	0.06	0.05	0.53	0.46	11.82	29.7	122.5	549.5	4.38	
	21.00															
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25	
	ИТОГО		5.7	0.12	9.5	75	0	0	0.1	0.42	0.35	1.75	172.5	237	0.25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		96.38	104	370	2627	0.338	1.808	2.001	2.173	20.58	77.19	1226	1763	19.74	
	НОРМА		77	79	335	2350	0.7		1.2	1.4		60	1100	1650	12	
	Соотношение		1	1,08	3,9											

Возрастная категория: 7-11 лет

стр. 9

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал л	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Завтрак															
ПР № 25	Омлет натуральный запеченный	200	14,87	13,82	3,47	194,8	0,33	0,07	0,13	0,68	0,33	1,49	193,7	178,4	2,95	
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,26	96,06	0,18	
	Груша	150	1		26,75	105										
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,43	
	ИТОГО		24,55	17,84	92,37	579,5	0,35	0,12	0,29	0,87	1,6	2,79	380,2	337,5	4,56	
	Обед															
ПР № 89	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	100	3,35	7,3	7,26	84,9	0	8,47	0,06	0,07	1,168	10,4	28,9	68,9	0,65	
ПР № 56	Борщ со свеж.капуст.на мясн. бульоне со сметаной	200	3,6	4,48	33,78	104,8	0	0,6	0,3	0,05	0,64	33	63,4	107,9	1,26	
ПР № 29	Картофельное пюре	200	4,26	8,28	6,21	117,9	0	0,03	1,16	0,075	1,56		47,4	133,7	2,51	
ПР № 57	Бефстроганов из отварного мяса	80	17,36	21,63	62,1	271,6	0,03	0,48	0,14	0,26	2,16	1,5	79,04	203,1	2,38	
СБ № 58	Компот из яблок с лимоном	200			25,88	100,97		0,02	0,01	0,02	0,16	9,3	10,8	7,04	1,14	
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1,52	
	ИТОГО		33,05	42,57	169,9	839,4	0,03	9,6	1,76	0,535	6,198	54,2	246,7	587,8	9,46	
	Полдник															
ПР № 91	Суфле творожное паровое с сахаром со сметаной	200	14,34	12,53	10,35	148,3	0,08	0,03	0,09	0,41	0,73	1,08	200,5	221,2	0,83	
	Йогурт	270	5,6	6,38	8,18	112,5										
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0,6	
	ИТОГО		21,52	18,91	33,33	347,9	0,08	0,03	0,12	0,43	0,83	1,08	217,5	269,1	1,43	
	Ужин															
ПР № 60	Рагу из овощей в томатном соусе	200	3,59	5,52	10,73	153,2		2,86	0,13	0,11	1,7	32,73	36,97	89,7	1,19	
СБ № 59	Котлета куриная припущенная	100	13,7	16,67	7,13	226,1	0,08	0,03	0,49	0,15	5,28	0,29	43,26	103	1,38	
ПР № 38	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,02	0,02	0,08	0,13	0,7	60,75	50,09	0,85	
	Хлеб 1 сорт	75	4,18	0,5	25,69	127,05	0	0	0,09	0,03	0,85	0	12,65	46,2	1,05	
	ИТОГО		22,87	24,29	60,89	595,7	0,09	2,91	0,73	0,37	7,96	33,72	153,6	199,3	4,47	
	21.00															
	Сок	200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	3	
	ИТОГО		0,8	0	20,6	84	0	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		102,8	103,6	377,1	2446	0,55	12,66	2,92	2,225	16,79	95,79	1012	1408	22,92	
	НОРМА		77	79	335	2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	12	
	СООТНОШЕНИЕ		1,02	1	3,8											

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пище			Ккал	Вита (мг)						Мине		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
СБ № 61	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	8,76	5,34	21,51	186,4	0,05	0,08	0,23	0,29	1,81	1,73	169,3	241,15	2,77
ПР № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03
	Йогурт	270	5,6	6,38	8,18	112,5									
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,43
	ИТОГО		25,44	27,48	79,75	675,7	0,15	0,188	0,351	0,623	3,73	3,84	478,8	473,4	4,49
	Обед														
СБ № 62	Салат витаминный	100	1,32	6,07	6,81	71,3	0	2,9	0,04	0,05	0,77	27,74	44,8	36,18	1,14
ПР № 53	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	200	1,74	2,7	11,03	83,1	0,01	0,68	0,04	0,02	0,41	0,63	8,35	49,63	0,3
СБ № 2	Рыба тушеная в томате с овощами	112	6,52	7,82	4,76	176,3		1,75	0,2	0,17	6,96	4,83	32,36	159,6	0,53
СБ № 63	Каша ячневая рассыпчатая с луком	200	4,62	13,05	29,28	222,2	0,03	0,02	0,12	0,05	1,1	4,53	47,1	212,91	1,42
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,2
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1,52
	ИТОГО		20,03	30,52	101,8	794,7	0,04	6,05	0,53	0,39	10,35	38,53	210,8	593,7	6,11
	Полдник														
ПР № 64	Пирожок с яблоками печёный	100	9,12	6,82	37,24	187,6	0,01	0,03	0,14	0,1	1,37	8,58	31,94	83,52	2,48
	Яблоко	180	1		28,75	115									
ПР № 92	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	112	0,04	0,1	0,08	0,3	0,2	2,6	240	180	0,12
	ИТОГО		15,92	13,22	75,39	414,6	0,05	0,13	0,22	0,4	1,57	11,18	271,9	263,5	2,6
	Ужин														
ПР № 37	Кура отварная	75	18,75	26,39	1,49	278,4	0,1	0,6	1,01	0,22	11,11	0,34	58,91	240,3	2,34
ПР № 65	Капуста тушеная	200	3,34	5,42	39,54	119,47		0,77	0,06	0,08	1,39	78,41	64,57	62,82	1,18
ПР № 9	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,82
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,43
	ИТОГО		27,79	32,49	90,26	625,8	0,1	1,37	1,19	0,35	13,74	78,85	145,7	366,1	5,77
	21.00														
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
	ИТОГО		5,7	0,12	9,5	75	0	0	0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		94,88	103,8	356,7	2586	0,34	7,738	2,391	2,183	29,74	134,2	1280	1934	19,22
	НОРМА		77	79	335	2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	12
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,01	3,9										

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал л	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
	наименование блюда		Б	Ж	У		А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Завтрак															
СБ № 66	Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом	200/5	5,12	6,62	7,41	173,1	0,04	0,07	0,07	0,18	0,6	1,39	132,2	163,2	0,39	
ПР № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18	
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,26	96,06	0,18	
	Банан	220	3		44,8	182										
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,43	
	ИТОГО		20,7	14,63	114,4	687,6	0,09	0,15	0,23	0,43	1,9	3,11	474,7	403,3	2,18	
	Обед															
СБ № 12	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	0,48	5,21	6,37	27,9		0,01	0,02	0,04	0,19	9,05	36,8	48,13	1,26	
СБ № 34	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200	3,9	3,21	14,72	108,41	0,03	1,16	0,14	0,1	1,57	22,21	18,34	117,4	1,27	
ПР № 67	Запеканка картоф фаршир отвар протёртым мясом	280	17,87	17,96	59,4	398,6	0,04	0,07	0,36	0,37	4,29	43,41	42,05	301,3	3,87	
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,2	
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1,52	
	ИТОГО		28,08	27,26	130,4	776,7	0,07	1,94	0,65	0,61	7,16	75,47	175,4	602,2	9,12	
	Полдник															
ПР № 20	Пудинг творожный запеченый с повидлом	200	21,6	17,83	48,4	122,1	0,09	0,03	0,11	0,53	0,98	1,22	219,4	281	1,04	
	Йогурт	270	5,6	6,38	8,18	112,5										
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08	
	ИТОГО		28,6	27,04	71,48	323,9	0,12	0,08	0,11	0,75	1,71	2,91	353,4	367,3	1,12	
	Ужин															
ПР № 22	Салат из отварной моркови	100	3,35	7,3	7,26	84,9	0	8,47	0,06	0,07	1,168	10,4	28,9	68,9	0,65	
ПР № 23	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	200	4,26	8,28	6,21	117,9	0	0,03	1,16	0,075	1,56		47,4	133,7	2,51	
СБ № 97	Биточки мясные	70	7,83	17,15	0,65	213	0,02	0,01	0,02	0,64	1,84		1,7	18,93	0,02	
ПР № 9	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,82	
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,43	
	ИТОГО		21,14	33,41	63,35	643,8	0,02	8,51	1,36	0,835	5,808	10,5	100,2	284,5	5,43	
	21.00															
	Сок	200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	3	
	ИТОГО		0,8	0	20,6	84	0	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		99,32	102,3	400,2	2516	0,3	10,68	2,37	2,645	16,78	95,99	1118	1671	20,85	
	НОРМА		77	79	335	2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	12	
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,02	3,95											

Возрастная категория: 7-11 лет

стр. 11

[illegible]

Возрастная категория: 7-11 лет

стр. 12

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал л	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
	наименование блюда		Б	Ж	У		А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Завтрак															
СБ № 69	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	5,12	6,67	18,3	167,4	0,04	0,06	0,16	0,19	1,31	1,3	194	175,9	0,88	
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03	
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,26	96,06	0,18	
	Йогурт	270	5,6	6,38	8,18	112,5										
	Хлеб I сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,43	
	ИТОГО		19,48	25,33	88,76	621	0,1	0,138	0,321	0,393	2,58	2,6	382,7	336,9	2,52	
	Обед															
ПР № 7	Салат из свежих помидор	100	2,52	8,59	8,75	63,8		1,36	0,05	0,06	1,11	59,02	53,9	53,21	0,88	
ПР № 74	Суп крестьянский с крупой	200	6,38	15,13	11,77	164,2	0,03	0,19	0,14	0,28	1,94	21,42	21,91	60,47	1,37	
ПР № 70	Печень по-строгановски	80	19,32	17,1	39,7	143,8	6,49	0,85	0,25	1,74	7,3	27,57	53	174	5,64	
СБ № 49	Пюре из гороха со сливоч маслом	150	10,2	3,27	16,12	162,52	0,01	0,01	0,54	0,11	1,42		62,5	111,22	4,21	
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,2	
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1,52	
	ИТОГО		44,25	44,97	126,3	776,1	6,53	3,11	1,11	2,29	12,88	108,8	269,5	534,3	14,82	
	Полдник															
ПР № 71	Ватрушка с творогом и изюмом	130	13,25	15,92	39,41	278,3	0,01	0,01	0,17	0,21	1,44	0,58	159,4	136,4	1,37	
	Апельсин	220	2,25		21	90										
	Сок	200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	3	
	ИТОГО		16,3	15,92	81,01	452,3	0,01	0,01	0,19	0,23	1,64	4,58	173,4	150,4	4,37	
	Ужин															
СБ № 72	Голубцы ленивые	100/5	5,47	6,69	2,94	196,3	0,03	0,03	0,07	0,11	1,39	24,17	19,52	93,2	1,46	
СБ № 29	Картофельное пюре	200	3,1	5,16	20,04	170,96	0,02	0,48	0,14	0,12	1,58	24,47	40,21	92,67	1,12	
ПР № 26	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,2	0,05	15,39	59,95				0,01	0,09	4,1	8,95	10,44	0,88	
	Хлеб I сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,43	
	ИТОГО		14,47	12,58	73,4	600,5	0,05	0,51	0,33	0,28	4,22	52,74	85,93	259,3	4,89	
	21.00															
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25	
	ИТОГО		5,7	0,12	9,5	75	0	0	0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		100,2	98,92	379	2525	6,69	3,768	2,051	3,613	21,67	170,5	1084	1518	26,85	
	НОРМА		77	79	335	2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	12	
	СООТНОШЕНИЕ		1	1	3,98											

стр. 13

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал л	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
	наименование блюда		Б	Ж	У		А	В	В1	В2	РР	С	Са	P	Fe	
																8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Завтрак															
СБ № 75	Каша "Дружба"	200/5	7,31	13,2	19,32	108	0,046	0,082	0,1243	0,2119	0,531	1,69	142,5	124,6	0,608	
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03	
ПР № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18	
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08	
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,43	
	ИТОГО		18,39	28,96	69,38	484,8	0,146	0,19	0,245	0,545	2,451	3,8	452	356,8	2,328	
	Обед															
ДП № 89	Салат из моркови с чесноком	100	1,18	5,03	7,84	46,7		7,92	0,05	0,06	0,89	4,45	45,33	37,3	0,62	
ПР № 17	Суп с лапшой на курином бульоне	200	1,74	2,7	11,03	83,1	0,01	0,68	0,04	0,02	0,41	0,63	8,35	49,63	0,3	
ПР № 77	Суфле из отварной курицы	80	19,4	24,16	11,13	281	0,11	0,01	1,04	0,22	11,4	0	118,38	145,3	2,37	
ПР № 65	Капуста тушеная	200	3,34	5,42	39,54	119,47		0,77	0,06	0,08	1,39	78,41	64,57	62,82	1,18	
ПР № 19	Кисель из концентрата	200			9,99	145,81										
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1,52	
	ИТОГО		30,14	38,19	114,2	835,3	0,12	9,38	1,28	0,44	14,6	83,49	253,8	362,3	5,99	
	Полдник															
ПР № 50	Пирог манный	100	9,68	10,3	45,37	207,5	0,02	0,03	0,15	0,1	1,55	22,76	81,38	74,2	1,38	
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0,6	
ПР № 88	Фрукты свежие (банан)	185	3		23,5	126,1		0,24	0,08	0,1	1,2	20	16			
	ИТОГО		14,26	10,3	83,67	420,7	0,02	0,27	0,26	0,22	2,85	42,76	114,4	122,1	1,98	
	Ужин															
СБ № 2	Рыба тушенная в томате с овощами	112	6,52	7,82	4,76	176,3		1,75	0,2	0,17	6,96	4,83	32,36	246,39	0,71	
ПР № 42	Макаронные изделия отварные	150	4,66	3,12	10,67	171,68	0,04		0,12	0,04	1,09		55,29	18,8	0,76	
ПР № 9	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,82	
	Хлеб 1 сорт	75	4,18	0,5	25,69	127,05	0	0	0,09	0,03	0,85	0	12,65	46,2	1,05	
	ИТОГО		15,36	11,44	55,32	529,7	0,04	1,75	0,41	0,25	8,98	4,93	105,3	311,4	3,34	

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал л	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
	наименование блюда		Б	Ж	У		А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Завтрак															
СБ № 32	Каша молочная пшеничная вязкая со сливоч маслом	150	9,46	8,3	19,6	153	0,04	0,07	0,21	0,17	0,7	1,3	132,5	131	1,16	
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03	
ПР № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18	
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08	
	Хлеб I сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,43	
	ИТОГО		20.54	24.06	69.66	529.8	0.14	0.178	0.331	0.503	2.62	3.41	442	363.2	2.88	
	Обед															
ПР № 16	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,46	5,09	8,83	65,59		0,01	0,02	0,04	0,19	9,7	23,89	83,2	1,36	
ПР № 79	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	12,7	9,8	29,3	103,7	0,009	0,64	0,1	0,095	3,26	13,8	24,7	103	0,96	
ПР № 11	Рис отварной рассыпчатый	200	3,71	3,27	24,7	129,9	0,01	0,007	0,03	0,02	0,64		4,51	62,43	0,42	
ПР № 34	Котлета мясная паровая	100	9,71	10,62	7,97	247,3			0,12	0,16	2,12	0,55	39,39	153,27	2,41	
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,2	
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1,52	
	ИТОГО		33.41	29.66	120.7	788.3	0.019	1.357	0.4	0.415	7.32	24.85	170.7	537.3	7.87	
	Полдник															
ПР № 44	Пряник	35	2,16	1,26	22,15	214,5	0	0	0,04	0,02	0,26	0	4,5	0	0	
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25	
ПР № 88	Фрукты свежие (яблоко)	150	1	0	16,48	53,8	0	0,08	0,03	0,08	0,75	32,5	22,5	40	5,5	
	ИТОГО		8.86	1.38	48.13	343.3	0	0.08	0.17	0.52	1.36	34.25	199.5	277	5.75	
	Ужин															
ДП № 87	Жаркое по-домашнему	240	7,1	6,81	17,77	183,7	0,04	0,04	0,18	0,2	1,83	27,42	60,81	134,4	1,58	
ПР № 19	Овоши натуральные соленные (огурец)	60	2,52	8,59	8,75	63,8		1,36	0,05	0,06	1,11	59,02	53,9	53,21	0,88	
ПР № 9	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,82	
	Хлеб I сорт	75	4,18	0,5	25,69	127,05	0	0	0,09	0,03	0,85	0	12,65	46,2	1,05	
	ИТОГО		13.8	15.9	66.41	429.3	0.04	1.4	0.32	0.3	3.87	86.54	132.3	233.8	4.33	
	21.00															
	Сок	200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	3	
	ИТОГО		0.8	0	20.6	84	0	0	0.02	0.02	0.2	4	14	14	3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		77.41	71	325.5	2175	0.199	3.015	1.241	1.758	15.37	153.1	958.5	1425	23.83	
	НОРМА		77	79	335	2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	12	
	СООТНОШЕНИЕ		1	1	4,1											