

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Новосибирской области
в Барабинском районе


_____/С.П.Костин/

Утверждаю:

Директор МКОУ Цветниковсой СОШ
_____/Ю.В.Фалина/
Приказ от 01 сентября 2016 года № 31



**Примерное десятидневное меню
на осенне-зимний сезон
младшая возрастная группа (7-11 лет)**

Меню составила:

повар Вострикова З.И.

1 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-	Сыр порциями	15,00	3,45	3,59	0,00	54,00	0,01	0,05	0,10	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
ТК №23	Каша геркулесовая жидкая	150,00	4,56	7,33	17,50	154,09	0,10	0,11	0,99	0,04	0,40	103,40	163,81	96,26	0,87
ТК №71	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30,00	2,11	0,24	14,25	68,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	Всего		10,26	11,20	41,76	314,35	0,14	0,17	1,09	0,08	0,50	241,40	258,31	105,71	1,35

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №2	Салат картофельный с яблоком	100,00	1,32	6,32	9,63	101,43	0,07	0,05	12,98	0,05	2,96	27,92	35,56	21,28	0,78
ТТК №19	Суп гороховый	200,00	6,31	5,47	6,01	100,04	0,08	0,08	3,80	0,28	1,63	20,75	112,11	25,06	1,80
ТК №71	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		10,58	12,15	44,65	330,51	0,19	0,14	16,78	0,33	4,62	56,67	174,67	51,94	3,02

2 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 24	Каша манная жидкая	200,00	5,76	8,16	28,25	210,08	0,07	0,15	1,27	0,05	0,51	123,82	143,09	92,55	0,40
-	Колбаса порциями(порциями)	30,00	3,84	6,66	0,45	77,10	0,07	0,05	0,00	0,00	0,09	8,70	53,40	6,60	0,51
ТТК №62	Кофейный напиток	200,00	4,91	4,02	22,82	143,59	0,08	0,24	2,03	0,03	0,00	191,85	204,85	147,90	0,53
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		17,32	19,16	70,52	521,91	0,26	0,45	3,30	0,08	0,63	332,37	427,34	252,65	1,88

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
TK№ 4	Салат из белокочанной капусты	100,00	1,67	5,09	9,88	90,93	0,04	0,04	36,50	0,39	2,36	43,05	34,94	19,86	0,61
TK№ 43, 58	Печень по-строгановски с картофельным пюре	60,00	16,80	9,45	2,84	164,55	0,24	1,84	16,80	6,87	1,01	19,74	290,90	18,97	6,37
		180,00	3,66	12,06	23,18	215,34	0,16	0,14	6,10	0,21	0,29	44,31	104,10	49,16	1,17
TK№ 74	Какао с молоком	200,00	3,79	3,20	25,81	143,00	0,04	0,16	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
-	Джем порционный	20,00	0,10	0,00	13,76	53,00	0,00	0,00	0,48	0,01	0,16	2,40	3,60	1,80	0,08
-	Хлеб пшеничный	30,00	2,11	0,24	14,25	68,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	Всего		29,58	30,04	89,72	735,18	0,51	2,19	61,18	7,50	3,85	240,62	599,24	200,99	9,54

3 день

Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 30	Омлет натуральный, запечённый	150,00	14,94	15,50	2,93	209,40	0,09	0,57	0,58	0,30	0,71	116,60	270,90	54,00	2,86
ТК№ 72	Чай с лимоном	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Хлеб пшеничный	30,00	2,11	0,24	14,25	68,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
-	Печенье «Ленинградское»	60,00	4,84	2,40	45,50	215,88	0,11	0,11	0,00	0,05	0,67	18,62	83,17	20,64	1,46
	Всего		21,34	18,23	68,93	533,12	0,23	0,69	2,50	0,35	1,41	143,14	374,63	79,42	4,68

Обед

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 42	Салат из моркови с курагой	100,00	1,47	0,11	14,34	64,20	0,06	0,07	4,57	0,04	1,10	34,09	0,00	0,00	0,83
ТК№ 9	Борщ	250,00	1,61	4,81	11,26	87,52	0,03	0,03	8,66	0,22	2,38	37,92	44,88	22,80	1,06
ТК№ 67	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,57	0,00	32,21	126,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		6,46	5,24	76,81	368,91	0,13	0,11	13,23	0,26	3,51	80,01	70,88	28,40	2,33

4 день

Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №26	Каша пшеничная жидкая	200,00	7,17	8,37	28,80	220,78	0,12	0,15	1,27	0,05	0,76	133,32	218,31	110,29	1,79
ТК№ 74	Какао с молоком	200,00	3,79	3,20	25,81	143,00	0,04	0,16	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
-	Хлеб пшеничный	30,00	2,11	0,24	14,25	68,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	Всего		13,07	11,81	68,86	432,14	0,19	0,32	2,57	0,07	0,79	264,44	384,01	221,49	3,10

Обед

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 5	Салат из свеклы с зеленым горошком	100,00	1,58	6,16	7,84	92,21	0,04	0,04	8,52	0,01	2,82	26,28	40,29	16,88	1,07
ТК№ 53	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,37	8,25	41,14	276,58	0,20	0,11	0,00	0,03	0,62	14,99	199,33	132,20	4,45
ТК№ 37	Сосиски отварные	50,00	5,06	7,77	0,00	91,77	0,05	0,05	0,00	0,00	0,25	9,60	54,02	6,46	0,73
ТТК №63	Кефир с сахаром	200,00	6,00	0,10	17,38	95,25	0,08	0,34	1,40	0,00	0,00	252,00	190,00	30,00	0,20
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		23,82	22,60	85,36	646,95	0,41	0,55	9,92	0,04	3,72	310,87	451,14	291,14	6,89

5 день

Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 20	Каша рисовая жидкая	250,00	7,24	11,29	38,73	286,06	0,07	0,22	2,17	0,07	0,23	202,88	254,93	166,65	0,54
-	Чай черный	200,00	0,40	0,10	0,08	0,00	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,50	45,57	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	4,00	13,00	2,80	0,22
	Всего		9,04	11,55	48,31	331,63	0,09	0,23	4,09	0,07	0,25	208,80	268,99	170,03	0,79

Обед

	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 6	Салат из моркови и яблок с яйцом	100,00	1,76	7,13	7,10	99,50	0,05	0,07	3,96	0,90	3,04	20,68	43,08	18,56	0,95
ТТК №13	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	8,17	6,97	18,43	172,22	0,14	0,13	19,89	0,36	0,37	23,01	142,26	37,38	2,08
-	Сок яблочный	200,00	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	16,00	18,00	10,00	0,40
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		13,11	14,42	62,73	438,86	0,25	0,21	27,85	1,26	3,44	67,69	229,34	71,54	3,87

6 день

Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 22	Каша геркулесово-отрубная с джемом	180,00	7,06	11,40	32,11	257,20	0,16	0,16	2,31	0,07	0,60	194,83	265,53	167,41	1,13
ТТК №72	Пирожок печеный с мясом, рисом и яйцом	50,00	7,88	8,16	25,09	205,21	0,08	0,07	0,16	0,07	0,63	34,55	69,98	17,48	0,67
ТК№ 71	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего		15,08	19,60	67,21	500,31	0,24	0,23	2,47	0,14	1,23	229,38	335,51	184,89	1,80

Обед

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 1	Салат картофельный с сельдью	100,00	4,89	7,76	10,12	131,08	0,09	0,10	17,14	0,12	2,35	34,70	87,29	31,63	1,00
ТТК №17	Суп – лапша домашняя	250,00	3,82	5,99	12,22	119,03	0,04	0,04	0,94	0,21	2,55	11,57	34,88	8,45	0,46
ТК№ 72	Чай с лимоном	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		11,96	14,18	51,54	250,73	0,17	0,15	20,00	0,33	4,94	56,19	149,23	46,26	1,93

7 день

Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
TK№ 28	Запеканка пшеничная с яблоками	100,00	4,00	3,87	23,27	144,75	0,09	0,05	0,75	0,01	1,06	35,39	89,46	39,26	0,92
TK№ 71	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего		5,26	4,13	43,58	231,65	0,09	0,05	0,75	0,01	1,06	35,39	89,46	39,26	0,92

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 7	Винегрет овощной	100,00	1,34	10,11	6,86	124,34	0,05	0,04	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77
ТТК №14	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250,00	6,09	3,03	18,23	126,84	0,14	0,09	20,04	0,30	0,43	24,58	127,06	36,13	1,25
ТТк №71	Чай с сахаром	200,00	0,44	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		10,68	13,50	54,10	380,22	0,23	0,14	32,99	0,52	5,00	58,23	194,14	60,26	2,46

8 день

Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №24	Каша «Янтарная» с яблоком	200,00	8,17	8,70	38,76	266,93	0,17	0,17	2,41	0,05	0,27	161,16	241,12	140,73	1,41
ТТК №73	Ватрушка с джемом	75,00	3,14	3,97	29,31	162,70	0,05	0,04	6,32	0,02	1,02	23,78	42,94	16,85	0,46
ТТК №71	Чай с сахаром	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
	Всего		11,75	12,78	78,27	469,11	0,22	0,21	10,65	0,07	1,30	186,86	285,12	158,16	1,90

Обед

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 3	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100,00	1,72	6,24	9,21	101,19	0,08	0,05	13,20	0,06	2,76	15,37	47,62	18,90	0,74
ТТК №36	Рыба, запеченная с овощами и с макаронами отварными	120,00	10,54	9,72	3,40	139,63	0,08	0,09	0,00	0,34	3,68	28,30	87,31	10,17	0,76
ТК№ 56		150,00	5,40	6,63	32,05	207,79	0,06	0,02	0,00	0,03	0,86	4,13	37,47	7,16	0,80
ТК№ 69	Кисель из кураги	200,00	0,52	0,00	38,40	150,63	0,01	0,03	0,61	0,04	1,10	18,62	31,73	14,72	0,52
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	15,45	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего		19,86	22,92	108,51	672,74	0,23	0,19	13,81	0,47	8,40	66,42	204,13	50,95	2,82

9 день

Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 53	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,16	11,00	54,85	368,77	0,27	0,15	0,00	0,04	0,82	19,99	265,78	176,40	5,93
-	Колбаса порциями	20,00	2,56	4,44	0,30	51,40	0,04	0,03	0,00	0,00	0,06	5,80	35,60	4,40	0,34
ТК№ 72	Чай с лимоном	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,50	45,57	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	4,00	13,00	2,80	0,22
	Всего		15,56	15,71	74,85	505,22	0,33	0,19	1,92	0,04	0,90	31,86	315,44	184,18	6,52

Обед

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 9	Салат картофельный с подсолнечным маслом	100,00	1,61	16,26	11,54	200,16	0,09	0,07	19,60	0,13	7,27	23,40	47,08	19,90	0,83
ТК№ 45	Плов	150,00	18,53	7,11	30,35	262,48	0,07	0,13	0,89	0,18	2,77	13,20	183,11	37,37	2,53
ТК№ 62	Кофейный напиток	200,00	4,91	4,02	22,82	143,59	0,08	0,24	2,03	0,03	0,00	191,85	204,85	147,90	0,53
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,01	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		27,86	27,71	83,71	1266,89	0,28	0,45	22,52	0,34	10,07	236,45	461,04	201,77	4,33

10 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №49	Макароны, запеченные с сыром с маслом сливочным	100,00	6,36	6,50	21,12	165,17	0,04	0,04	0,08	0,04	0,60	41,14	75,96	9,86	0,60
		5,00	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,01	0,00	0,02	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01
ТК№ 72	Чай с лимоном	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,50	45,57	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	4,00	13,00	2,80	0,22
	Всего		8,23	10,90	40,86	287,62	0,06	0,06	2,00	0,06	0,65	48,26	91,52	13,24	0,86

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 28	Салат из свеклы с черносливом	100,00	1,57	5,18	19,66	131,50	0,02	0,05	8,64	0,00	0,00	42,00	0,00	0,00	1,60
ТК№ 14	Рассольник	250,00	1,62	5,04	13,33	107,67	0,09	0,05	7,54	0,08	2,31	14,05	52,90	20,75	0,84
ТК№ 29	Яйцо куриное диетическое сваренное вкрутую	40,00	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
-	Сок виноградный	200,00	0,60	1,85	27,60	108,00	0,04	0,11	0,91	0,01	0,00	84,00	84,00	63,00	0,07
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,00	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	32,00	0,60
	Всего		13,45	16,99	65,64	377,41	0,22	0,39	21,09	0,19	2,55	242,05	253,70	120,55	4,11

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Новосибирской области
в Барабинском районе
_____/С.П.Костин/

Утверждаю:

Директор МКОУ Цветниковсой СОШ
_____/Ю.В.Фалина/
Приказ от 01.09.2016 № 31

**Примерное десятидневное меню
на весенне-летний сезон
младшая возрастная группа (7-11лет)**

Меню составила:

повар Вострикова З.И.

1 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-	Сыр порциями	15,00	3,45	3,59	0,00	54,00	0,01	0,05	0,10	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
ТК №23	Каша геркулесовая жидкая	150,00	4,56	7,33	17,50	154,09	0,10	0,11	0,99	0,04	0,40	103,40	163,81	96,26	0,87
ТТК №57	Компот из апельсинов	200,00	0,47	0,10	28,16	111,76	0,02	0,02	31,20	0,01	0,10	17,68	11,96	6,76	0,16
-	Хлеб пшеничный	30,00	2,11	0,24	14,25	68,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	Всего		10,69	11,26	59,91	388,21	0,16	0,19	32,29	0,09	0,60	259,08	270,27	112,47	1,51

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-	Помидоры порциями	20,00	0,22	0,04	0,76	4,60	0,01	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
ТТК №19	Суп гороховый	200,00	6,31	5,47	6,01	100,04	0,08	0,08	3,80	0,28	1,63	20,75	112,11	25,06	1,80
ТК №71	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		9,48	6,23	35,78	233,68	0,13	0,10	8,80	0,28	1,80	31,55	143,31	34,66	2,42

2 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 24	Каша манная жидкая	200,00	5,76	8,16	28,25	210,08	0,07	0,15	1,27	0,05	0,51	123,82	143,09	92,55	0,40
-	Колбаса порциями(порциями)	30,00	3,84	6,66	0,45	77,10	0,07	0,05	0,00	0,00	0,09	8,70	53,40	6,60	0,51
ТТК №62	Кофейный напиток	200,00	4,91	4,02	22,82	143,59	0,08	0,24	2,03	0,03	0,00	191,85	204,85	147,90	0,53
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		17,32	19,16	70,52	521,91	0,26	0,45	3,30	0,08	0,63	332,37	427,34	252,65	1,88

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №8	Салат из свежих овощей «Витаминный»	80,00	1,11	6,75	2,45	80,61	0,05	0,05	42,45	0,33	1,20	18,44	32,44	16,53	0,63
ТК№ 43, 58	Печень по – строгановски с картофельным пюре	100,00	16,80	9,45	2,84	164,55	0,24	1,84	16,80	6,87	1,01	19,74	290,90	18,97	6,37
		180,00	3,66	12,06	23,18	215,34	0,16	0,14	6,10	0,21	0,29	44,31	104,10	49,16	1,17
ТК№ 74	Какао с молоком	200,00	3,79	3,20	25,81	143,00	0,04	0,16	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
-	Хлеб пшеничный	30,00	2,11	0,24	14,25	68,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	Всего		24,47	31,70	69,91	671,86	052	2,20	74,53	7,43	2,53	213,61	593,14	195,86	9,48

3 день

Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 30	Омлет натуральный, запечённый	150,00	14,94	15,50	2,93	209,40	0,09	0,57	0,58	0,30	0,71	116,60	270,90	54,00	2,86
ТК№ 72	Чай с лимоном	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Хлеб пшеничный	30,00	2,11	0,24	14,25	68,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
-	Печенье «Ленинградское»	60,00	4,84	2,40	45,50	215,88	0,11	0,11	0,00	0,05	0,67	18,62	83,17	20,64	1,46
	Всего		21,34	18,23	68,93	533,12	0,23	0,69	2,50	0,35	1,41	143,14	374,63	79,42	4,68

Обед

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-	Помидоры порционно	25,00	0,28	0,05	0,95	5,75	0,01	0,01	6,25	0,00	0,17	3,50	6,50	5,00	0,22
ТК№ 9	Борщ	250,00	1,61	4,81	11,26	87,52	0,03	0,03	8,66	0,22	2,38	37,92	44,88	22,80	1,06
ТК№ 67	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,57	0,00	32,21	126,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		5,27	5,18	63,42	310,46	0,08	0,05	14,91	0,22	2,55	49,42	77,38	33,40	1,72

4 день

Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №26	Каша пшеничная жидкая	200,00	7,17	8,37	28,80	220,78	0,12	0,15	1,27	0,05	0,76	133,32	218,31	110,29	1,79
ТК№ 74	Какао с молоком	200,00	3,79	3,20	25,81	143,00	0,04	0,16	1,30	0,02	0,01	125,12	146,20	107,00	0,98
-	Хлеб пшеничный	30,00	2,11	0,24	14,25	68,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	Всего		13,07	11,81	68,86	432,14	0,19	0,32	2,57	0,07	0,79	264,44	384,01	221,49	3,10

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
TK№ 5	Салат из свеклы с зеленым горошком	100,00	1,58	6,16	7,84	92,21	0,04	0,04	8,52	0,01	2,82	26,28	40,29	16,88	1,07
TK№ 53	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,37	8,25	41,14	276,58	0,20	0,11	0,00	0,03	0,62	14,99	199,33	132,20	4,45
TK№ 37	Сосиски отварные	50,00	5,06	7,77	0,00	91,77	0,05	0,05	0,00	0,00	0,25	9,60	54,02	6,46	0,73
ТТК №63	Кефир с сахаром	200,00	6,00	0,10	17,38	95,25	0,08	0,34	1,40	0,00	0,00	252,00	190,00	30,00	0,20
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		23,82	22,60	85,36	646,95	0,41	0,55	9,92	0,04	3,72	310,87	451,14	291,14	6,89

5 день

Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 20	Каша рисовая жидкая	250,00	7,24	11,29	38,73	286,06	0,07	0,22	2,17	0,07	0,23	202,88	254,93	166,65	0,54
-	Чай черный	200,00	0,40	0,10	0,08	0,00	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,50	45,57	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	4,00	13,00	2,80	0,22
	Всего		9,04	11,55	48,31	331,63	0,09	0,23	4,09	0,07	0,25	208,80	268,99	170,03	0,79

Обед

	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №7	Салат «Весна»	100,00	1,92	5,91	2,35	70,00	0,03	0,08	13,70	0,08	2,69	55,62	44,54	23,02	0,76
ТТК №13	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	8,17	6,97	18,43	172,22	0,14	0,13	19,89	0,36	0,37	23,01	142,26	37,38	2,08
-	Сок яблочный	200,00	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	16,00	18,00	10,00	0,40
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		13,90	13,20	57,98	409,36	0,23	0,22	37,59	0,42	3,09	102,63	230,80	76,00	3,68

6 день

Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 22	Каша геркулесово-отрубная с джемом	180,00	7,06	11,40	32,11	257,20	0,16	0,16	2,31	0,07	0,60	194,83	265,53	167,41	1,13
ТТК №72	Пирожок печеный с мясом, рисом и яйцом	50,00	7,88	8,16	25,09	205,21	0,08	0,07	0,16	0,07	0,63	34,55	69,98	17,48	0,67
ТК№ 71	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего		15,08	19,60	67,21	500,31	0,24	0,23	2,47	0,14	1,23	229,38	335,51	184,89	1,80

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 1	Салат картофельный с сельдью	100,00	4,89	7,76	10,12	131,08	0,09	0,10	17,14	0,12	2,35	34,70	87,29	31,63	1,00
ТТК №17	Суп – лапша домашняя	250,00	3,82	5,99	12,22	119,03	0,04	0,04	0,94	0,21	2,55	11,57	34,88	8,45	0,46
ТК№ 72	Чай с лимоном	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		11,96	14,18	51,54	250,73	0,17	0,15	20,00	0,33	4,94	56,19	149,23	46,26	1,93

7 день

Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
TK№ 28	Запеканка пшенная с яблоками	100,00	4,00	3,87	23,27	144,75	0,09	0,05	0,75	0,01	1,06	35,39	89,46	39,26	0,92
TK№ 71	Чай с сахаром	200,00	0,14	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,12	0,22	10,30	49,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего		5,26	4,13	43,58	231,65	0,09	0,05	0,75	0,01	1,06	35,39	89,46	39,26	0,92

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 7	Винегрет овощной	100,00	1,34	10,11	6,86	124,34	0,05	0,04	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77
ТТК №14	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250,00	6,09	3,03	18,23	126,84	0,14	0,09	20,04	0,30	0,43	24,58	127,06	36,13	1,25
ТТк №71	Чай с сахаром	200,00	0,44	0,04	10,01	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		10,68	13,50	54,10	380,22	0,23	0,14	32,99	0,52	5,00	58,23	194,14	60,26	2,46

8 день

Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №24	Каша «Янтарная» с яблоком	200,00	8,17	8,70	38,76	266,93	0,17	0,17	2,41	0,05	0,27	161,16	241,12	140,73	1,41
ТТК №73	Ватрушка с джемом	75,00	3,14	3,97	29,31	162,70	0,05	0,04	6,32	0,02	1,02	23,78	42,94	16,85	0,46
ТТК №71	Чай с сахаром	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
	Всего		11,75	12,78	78,27	469,11	0,22	0,21	10,65	0,07	1,30	186,86	285,12	158,16	1,90

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №6	Салат «Летний»	80,00	1,72	6,24	9,21	101,19	0,08	0,05	13,20	0,06	2,76	15,37	47,62	18,90	0,74
ТТК №36 ТК№ 56	Рыба, запеченная с овощами и с макаронами отварными	120,00	10,54	9,72	3,40	139,63	0,08	0,09	0,00	0,34	3,68	28,30	87,31	10,17	0,76
		150,00	5,40	6,63	32,05	207,79	0,06	0,02	0,00	0,03	0,86	4,13	37,47	7,16	0,80
ТК№ 69	Кисель из кураги	200,00	0,52	0,00	38,40	150,63	0,01	0,03	0,61	0,04	1,10	18,62	31,73	14,72	0,52
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,68	0,33	15,45	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего		20,20	21,91	103,65	644,69	0,20	0,22	13,77	0,49	7,72	74,95	201,29	45,64	2,87

9 день

Завтрак

№ Рец.	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
TK№ 53	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,16	11,00	54,85	368,77	0,27	0,15	0,00	0,04	0,82	19,99	265,78	176,40	5,93
-	Колбаса порциями	20,00	2,56	4,44	0,30	51,40	0,04	0,03	0,00	0,00	0,06	5,80	35,60	4,40	0,34
TK№ 72	Чай с лимоном	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,50	45,57	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	4,00	13,00	2,80	0,22
	Всего		15,56	15,71	74,85	505,22	0,33	0,19	1,92	0,04	0,90	31,86	315,44	184,18	6,52

Обед

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТК№ 9	Салат картофельный с подсолнечным маслом	100,00	1,61	16,26	11,54	200,16	0,09	0,07	19,60	0,13	7,27	23,40	47,08	19,90	0,83
ТК№ 45	Плов	150,00	18,53	7,11	30,35	262,48	0,07	0,13	0,89	0,18	2,77	13,20	183,11	37,37	2,53
ТК№ 62	Кофейный напиток	200,00	4,91	4,02	22,82	143,59	0,08	0,24	2,03	0,03	0,00	191,85	204,85	147,90	0,53
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,01	91,14	0,04	0,01	0,00	0,00	0,03	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего		27,86	27,71	83,71	1266,89	0,28	0,45	22,52	0,34	10,07	236,45	461,04	201,77	4,33

10 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ТТК №49	Макароны, запеченные с сыром с маслом сливочным	100,00	6,36	6,50	21,12	165,17	0,04	0,04	0,08	0,04	0,60	41,14	75,96	9,86	0,60
		5,00	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,01	0,00	0,02	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01
ТК№ 72	Чай с лимоном	200,00	0,44	0,11	10,20	39,48	0,00	0,00	1,92	0,00	0,01	1,92	1,06	0,58	0,03
-	Хлеб пшеничный	20,00	1,40	0,16	9,50	45,57	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	4,00	13,00	2,80	0,22
	Всего		8,23	10,90	40,86	287,62	0,06	0,06	2,00	0,06	0,65	48,26	91,52	13,24	0,86

Обед

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углево ды		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
-	Огурец порциями	40,00	0,32	0,04	1,04	5,60	0,01	0,02	4,00	0,00	0,04	9,20	16,80	5,60	0,24
ТК№ 14	Рассольник	250,00	1,62	5,04	13,33	107,67	0,09	0,05	7,54	0,08	2,31	14,05	52,90	20,75	0,84
ТК№ 29	Яйцо куриное диетическое сваренное вкрутую	40,00	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,18	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
-	Сок виноградный	200,00	0,60	1,85	27,60	108,00	0,04	0,11	0,91	0,01	0,00	84,00	84,00	63,00	0,07
-	Хлеб пшеничный	40,00	2,81	0,32	19,00	91,14	0,04	0,00	4,00	0,00	0,00	38,00	40,00	32,00	0,60
	Всего		10,43	11,85	61,25	375,21	0,21	0,36	16,45	0,19	2,59	122,00	270,50	126,15	2,75

