

Утверждаю

Директор МБОУ «Ермаковская СШ№2»

Глушкова
_____ для
_____ документа _____ Тиунова М.В.

« *7* » *марта* 20 *24* г.



Основное цикличное меню Для организации питания учащихся 11-18 лет (весенний период)

с. Ермаковское

2024 год

Цикличное 14-дневное меню для организации питания в школе с 11-18 лет

Сезон: осенне - зимний период

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Fe	Р	Mg
1 день														
Завтрак														
168	1.Каша вязкая с маслом рисовая молочная	250-5	5,38	4,84	42,21	234,52	0,03	0,00	0,30	23,8	10,7	0,55	247,3	7,90
397	2.Какао с молоком	200	3,77	3,0	16,44	108,88	0,07	0,66	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8
ГП	3.Сыр порции	25	2,3	0,1	19,02	80,0	0,03	4,4	-	-	7,74	0,57	26,8	40,19
ГП	4.Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	60	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	5.Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	61,8	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
ГП	6.Кондитерские изд-я	60	5,92	5,2	77,04	284,8	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24
Обед														
ГП	1.Кукуруза консерван.	100	3,0	1,0	13,0	80,0	0,03	10,00	0,1	0,06	0,00	0,08	0,2	0,1
187	2. Щи из св капусты	250-5	1,75	4,89	8,49	84,75	0,05	14,77	0,11	0,00	43,33	0,64	38,1	17,8
П-ф	3.Тефтели с соусом	100-50	10,0	5,5	22,0	180-66,25	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	31,47
688	4. Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,03	21,00	4,86	1,11	37,17	21,12
397	5. Какао с молоком	200	3,77	3,0	16,44	108,88	0,07	0,66	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8
ГП	6.Хлеб пшеничный	50	2,64	0,64	48,60	82,4	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
ГП	7.Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	60	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	6.Кондитерские изд-я	50	5,92	5,2	77,04	284,8	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24
ВСЕ ГО ЗА ДЕНЬ			45,39	42,32	244,02	1979,5	0,71	35,45	2,42	41,32	805,05	7,35	930,19	321,08

рецептуры	Наименование блюда	Порции (г)				тепловая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Fe	Mg	Р
2 день														
Завтрак														
688	1. Макароны изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,03	21,00	4,86	1,11	37,17	21,12
391	2. Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	12	57	-	--	0,01	0,00	5,25	2,90	4,40	8,24
ГП	3. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	4. Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
П-ф	5. Котлеты с соусом	100-50	9,2	9,9	26,4	238,4-55,2	-	-	-	-	22,17	1,89	14,1	144,87
ГП	6. Масло сливочное порции	10	0,1	0,14	-	66,2	-	-	2,8	840,0	4,0	3,0	0,0	0,0
Обед														
кп	1. Салат из морской капусты с овощами	100	3,0	9,9	19,6	179,5	0,03	32,45	0,10	0,0	37,37	0,51	15,16	27,61
204	2. Суп картоф. с крупой	250	2,50	2,79	17,0	103,25	0,08	6,66	0,12	0,0	20,72	0,81	21,20	69,88
466	3. Рис отварной	150	4,30	1,09	-	170,7	0,03	0,02	-	-	14,52	0,55	23,44	70,1
494	4. Курица жареная	100	32,64	60,98	0,84	389,68	0,13	0,08	-	0,01	21,08	2,77	393,3	46,49
Г.П.	6. Конфеты	40	3,89	26,91	43,57	152,06	-	8,00	0,4	-	19	2,30	16,0	12,0
391	7. Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,05	15	57	-	-	0,01	-	5,25	2,90	4,40	8,24
ГП	8. Хлеб пшеничный	50	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
ГП	9. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			54,71	57,77	312,71	2012,65	20,77	44,72	2,24	3,01	306,36	18,81	211,31	727,44

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Р	Mg
3 день														
ЗАВТРАК														
93	1.Суп молочный с маслом	250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,11	38,25	0,03	1,14	202,03	0,64	172,48	30,18
ГП	2.Фрукты (яблоко,цитрус-е)	180	14,9	19,1	8,9	78	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	20,18
943	3. Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00
ГП	4. Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
ГП	5. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
Обед														
Г.П	1.Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,0	90	0,16	1,39	0,07	5,70	13,11	0,34	24,01	7,98
96	2.Суп с лапшой	250	4,2	4,0	8,2	213	0,09	0,01	-	6,6	24,18	0,92	56,1	21,42
П-Ф	3.Бифштекс с соусом	100-50	13,08	21,67	16,58	414,17	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	31,47
694	4.Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,16	0,12	0,14	21,43	45,56	1,18	103,59	42,19
ГП	5. Хлеб пшеничный	50	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
ГП	6.Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
943	7. Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00
ГП	8.Мармелад	30	5,92	5,2	77,04	148,5	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			85,94	129,83	333,39	1776,49	2,98	14,7	1,47	124,11	297,55	27,97	1113,81	570,19

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
4 день														
Завтрак														
304	1.Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,06	48,0	0,13	1,01	45,10	2,19	47,50	199,30
943	2. Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00
кк	3. Бутерброд с джемом	105	2,4	0,8	44,6	288,3	-	-	-	16	0,3	1,65	0,38	0,8
ГП	4.Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	5.Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
Обед														
33	1.Салат из свеклы с маслом	100	0,86	3,65	5,02	93,9	0,01	0,0	0,19	5,70	21,09	0,80	12,54	24,58
208	2.Суп картофельный с макарон. Изд-ми	250	2,15	2,27	13,71	104,75	0,43	1,75	0,11	20,8	21,96	1,73	43,99	119,59
кк	3. Курица тушеная с капустой	250	23	25	39,6	442,2	0,13	0,08	-	0,01	21,08	2,77	393,3	46,49
868	4. Компот из сухоф-в	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,7	0,04	1,08	6,40	0,18	0,00	3,6
ГП	5.Хлеб пшеничный	50	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
ГП	6.Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
Г.П	7.Круассан	80	5,6	14,4	32	350	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			82,57	50,09	380,01	2218,00	7,68	18	11,13	51,86	255,1	24,78	175,43	1217,36

№ Рецеп- туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масс а Порц ии (г)	Пищевые			Энерге- тическ ая Ценнос ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
5 ДЕНЬ														
Завтрак														
679	1.Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	0,02	0,04	-	12,98	3,95	67,50	208,5
ПФ	2.Тефтели мясные с соусом	100- 50	10,0	5,5	22,0	180- 55,2	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	31,47
ГП	3.Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	4.Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
943	5. Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00
Г.П.	6. Вафли	40	5,92	5,2	77,04	120	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24
Обед														
45	1.Салат винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,04	0,00	0,03	12,25	10,55	0,50	10,67	19,73
206	2.Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,18	0,00	0,17	4,65	30,46	1,62	28,24	69,74
245	3. Рыба припущенная в соусе	100- 50	16,1	7,5	11,4	176,37	0,07	0,01	0,18	21,16	44,79	2,71	81,52	188,37
ГП	4.Кондитерские изделия	40	5,92	5,2	77,04	384,0	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24
943	5. Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00
ГП	6.Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	7.Хлеб пшеничный	50	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
694	8.Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,16	0,12	0,14	21,43	45,56	1,18	103,59	42,19
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			147,81	452,2	380,86	2267,37	1,16	3,8	1,68	214,84	490,23	16,83	443,83	709,48

№ Рецеп- туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порци и (г)	Пищевые			Энерге- тическ ая Ценнос ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Fe	Mg	Р
6 ДЕНЬ														
Завтрак														
679	1. Каша пшеничная молочная	250/5	6,6	5,72	37,88	229,5	5,3	-	0,48	11,03	1,4	3,9	5,3	7,0
397	2. Какао с молоком	200	3,7	3,0	17,76	108,88	0,07	2,34	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8
ГП	3. Печенье	40	5,92	5,2	77,04	284,8	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24
ГП	4. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	5. Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
ГП	6. Сыр порции	25	2,3	0,1	19,02	100,0	0,03	4,4	-	-	7,74	0,57	26,8	40,19
Обед														
ГП	1. Кукуруза консервированная .бланшированная.	100	3,0	1,0	13,0	80,0	0,03	10,00	0,1	0,06	0,00	0,08	0,2	0,1
102	2. Суп борщ с кпаустой, картофел.	250	4,4	5,7	12,9	125,2	0,15	13,10	0,17	2,49	41,29	1,45	39,66	318,63
688	3. Макароны изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,03	21,00	4,86	1,11	37,17	21,12
591	4. Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203	0,08	1,12	0,18	0,16	32,66	1,29	26,23	175,32
397	5. Какао с молоком	200	3,7	3,0	17,76	108,88	0,07	2,34	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8
ГП	6. Хлеб пшеничный	50	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
ГП	7. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	8. Мармелад	30	3,89	26,91	43,57	99	-	8,00	0,4	-	19	2,30	16,0	12,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			91,29	81,77	328,52	1978,57	62,56	46,23	2,15	104,027	641,53	18,9	213,93	991

№ Рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са Пор ции (г)	Пищевые			Энерге тическа я Ценнос ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Р	Mg
7 день														
Завтрак														
679	1.Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	0,02	0,04	-	12,98	3,95	67,50	208,5
640	2.Кисель плодово-ягод.	200	0,23	0,11	27,48	121,12	0,00	0,00	0,01	48,75	5,25	2,90	0,01	8,24
ГП	3.Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	4.Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
П-ф	5.Котлеты с соусом	100- 50	7,0	26,0	0,0	282- 66,25	-	-	-	-	22,17	1,89	14,1	144,87
ГП	6.Масло сливочное порции	10	0,1	0,14	-	66,2	-	-	2,8	840,0	4,0	3,0	0,0	0,0
Обед														
33	1.Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	0,0	0,19	9,50	35,15	1,33	40,97	20,90
89	2.Суп картофельный с крупой	250	2,50	2,79	17,0	137,4	0,10	0,0	0,12	8,33	25,90	1,01	87,35	26,50
640	3.Кисель плодово-ягод.	200	0,23	0,11	27,48	121,12	0,00	0,00	0,01	48,75	12,13	2,9	0,01	8,24
ГП	4.Фрукты яблоко	200	0,40	0,00	11,30	104	0,03	8,0	0,6	7,0	0,18	1,68	88,4	24
ГП	5.Хлеб пшеничный	50	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
ГП	6.Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
640	7.Хлеб из пшеницы	260	28,48	21,28	44,61	471,25	0,08	0,00	0,13	1,26	56,38	2,74	240,13	60,38
1000	Сумма		12,17	14,97	270,02	2820,17	1,17	1,00	1,26	12,6	423,12	24,1	97,10	270,02

№ Рецепту ры	Прием пищи, Наименование блюда	Масс а Порц ии (г)	Пищевые			Энерге тическ ая Ценнос ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Ca	Fe	Mg	P
8 день														
Завтрак														
ПФ	1.Пельмени вареные	180	8,0	10,0	29,0	432	0,06	0,00	0,03	21,00	4,86	1,11	37,17	21,12
391	2.Чай с лимоном	200	0,20	0,05	15	57	-	-	0,01	-	5,25	2,90	4,40	8,24
ГП	3.Хлеб пшеничный , ржаной	40/40	1,98	0,48	13,38	162,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
ГП	6.Мармелад	40	1,83	3,0	12,69	132	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
Обед														
кп	1.Салат из морской капусты с овощами	100	3,0	9,9	19,6	179,5	0,03	0,73	0,03	11	27,8	1,1	35,0	546,19
96	2.Суп с лапшой	250	4,2	4,0	8,2	213	0,09	0,01	-	6,6	24,18	0,92	56,1	21,42
694	3..Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	25,5 0	0,14	18,17	36,98	1,01	27,75	86,60
391	4.Чай с лимоном	200	0,20	0,05	15	57	-	-	0,01	-	5,25	2,90	4,40	8,24
494	5. Курица жареная	100	32,64	60,98	0,84	389,68	0,13	0,08	-	0,01	21,08	2,77	393,3	46,49
ГП	6. Хлеб ржаной, пшеничный	40/50	30	1,83	3,0	183	60	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79
ГП	7.Мармелад	40	1,83	3,0	12,69	132	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			57,28	35,82	318,65	1892,2	1,32	2,0	0,97	94,96	214,78	18,46	348	508,22

№ Рецепт	Прием пищи, г	Масса г	Пищевые			Энергет кДж	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Ca	Fe	Mg	P

			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Ca	Fe	Mg	P
9 ДЕНЬ														
Завтрак														
679	1. Рис отварной	150	4,30	1,09	-	170,7	0,03	0,02	-	-	14,52	0,55	23,44	70,1
494	2. Курица жареная	100	32,64	60,98	0,84	389,68	0,13	0,08	-	0,01	21,08	2,77	393,3	46,49
ГП	3. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	60	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	4. Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
943	5. Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00
2	6. Бутерброд с джемом	30-30	1,8	0,6	33,4	240,8	-	-	-	-	0,3	1,65	0,38	0,8
Обед														
20	1. Горошек бланшированный	50	1,5	0,2	3,5	50,00	0,03	0,06	0,10	10,00	23,11	0,70	0,07	72,38
84	2. Суп рыбный	250	3,21	9,22	21,26	170,00	0,09	1,66	0,09	32,04	79,40	1,97	0,1	89,95
15	3. Бефстроганов из курицы	100	18,97	12,38	1,89	141	-	-	-	-	22,17	1,89	14,1	144,87
372	4. Компот из сухоф-в	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,7	0,04	1,08	6,40	0,18	0,00	3,6
ГП	5. Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	60	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	6. Хлеб пшеничный	50	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
679	7. Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	0,02	0,04	-	12,98	3,95	67,50	208,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			72,14	90,7	293,02	1820,23	10,67	3,33	1,64	134,18	373,28	13,32	523,82	615,93

№ Рецеп- туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порци и (г)	Пищевые			Энергет ическая Ценност ь (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
10 ДЕНЬ														
Завтрак														
245	1. Рыба припущенная в соусе	100 -50	16,1	7,5	11,4	439,8	0,07	0,01	0,18	21,16	44,79	2,71	81,52	188,37
688	2. Макароны изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,03	21,00	4,86	1,11	37,17	21,12
ГП	3.Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	4.Хлеб пшеничный	40	1,98	0,48	13,38	82,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
943	5. Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00
Г.П	6.Масло сливочное порции	10	0,28	99,48	-	77,2	-	-	2,8	840,0	4,0	3,0	0,0	0,0
Обед														
23	1.Сельдь с луком	60-40	5,0	4,9	0	65,2	0,07	1,64	0,19	-	30,73	0,288	-	20,88
208	2.Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,09	0,01	-	6,6	24,18	0,92	56,1	21,42
391	3.Жаркое по домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	0,1	1,92	0,13	-	11,84	0,92	0,13	193,71
ГП	4.Печенье	30	5,92	5,2	77,04	284,8	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24
943	5. Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,0	0,40	0,00	0,00
ГП	6.Хлеб ржаной	40	1,83	3,0	12,69	80	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	7.Хлеб пшеничный	50	2,64	0,64	48,60	103	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		61,57	60,66	300,87	2065,65	10,79	4,33	1,8	60,18	644,66	14,59	448,77	53,08

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Fe	Р	Mg
11 день														
Завтрак														
173	1.Каша вязкая дружба молочная	250	10,5	12,5	54,0	356,0	0,21	2,6	0,30	0,17	248,34	0,30	260,82	56,52
382	2.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170	0,07	2,34	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8
15	3Сыр порции	25	2,3	0,1	19,02	100	0,03	4,4	-	-	7,74	0,57	26,8	40,19
ГП	4.Хлеб ржаной, ржаной	80	4,08	0,6	23,2	168,4	0,08	--	0,40	0,00	15	0,40	79	23,5
ГП	5.Печенье	40	3,27	0,40	24,30	110,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
Обед														
20	1.Салат из помидор	100	0,80	6,00	3,4	20,0	0,03	10,00	0,1	0,06	0,00	0,08	0,2	0,1
102	2. Суп картоф. С бобовыми	250-10	17,81	11,35	28,36	134,7	0,43	20,8	0,11	1,75	60,4	0,11	157,36	58,68
279	3.Котлета с соусом	100-50	13,08	21,67	16,58	314,17	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	31,47
203	4. Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,87	8,87	39,10	264,00	0,10	0,00	0,03	0,10	11,84	0,03	50,62	9,00
382	2.Какао с молоком	200	6,25	6,63	29,81	170	0,07	2,34	0,28	0,05	219,15	0,90	194,75	34,8
ГП	6.Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	48,60	119,00	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
ГП	7.Хлеб ржаной	40	4,08	0,60	17,10	50	0,09	0,00	0,04	0,00	17,50	1,95	79	23,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			76,54	68,92	317,37	1978,37	1,27	46,24	2,07	2,29	641,32	5,6	1061,97	349,67

Рецептуры	Наименование блюда	Порции (г)				Энергетическая Ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Fe	Mg	Р
12 день														
Завтрак														
679	1.Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	-	0,02	12,98	3,95	67,50	208,5
391	2.Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	11,8	48,5	-	--	0,01	0,00	5,25	2,90	4,40	8,24
ГП	3.Хлеб ржаной	40	4,08	0,72	27,84	50	10,	--	0,60	--	18	1,38	23,50	32,5
ГП	4.Хлеб пшеничный	40	3,27	0,40	24,30	110,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
П.ф.	3.Котлета с соусом	100-50	13,08	21,67	16,58	314,17	0,05	1,6	0,18	0,16	11,15	0,18	175,32	31,47
	Масло порции	10	1,6	2,56	49,36	77,2	0,04	-	0,48	-	43,8	0,24	6,6	88,4
Обед														
23	1.Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,07	10,84	0,19	1,64	60,46	1,50	23,47	108,6
204	2.Суп картофельный с крупой	250	2,50	2,79	17	103,25	0,33	25	0,12	1,31	15,31	1,38	45,68	111,60
75	1. Каша перловая	150	3,51	5,27	34,18	210	0,03	0,02	-	-	14,52	0,55	23,44	70,1
591	2. Гуляш из говядины	100/75	23,80	19,52	5,74	203	0,13	0,08	-	0,01	21,08	2,77	393,3	46,49
	4.Конфеты	40	1,00	-	15	171	-	8,00	0,4	-	19	2,30	16,0	12,0
391	5.Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	11,8	48,5	-	-	0,01	-	5,25	2,90	4,40	8,24
ГП	6. Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	48,60	119,00	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65,00
ГП	7. Хлеб ржаной	40	4,08	0,72	27,84	50	10,	--	0,04	0,00	18	1,38	14,10	19
Итого за день			54,71	57,77	312,71	2303,00	20,77	44,72	2,24	3,01	306,36	18,81	211,30	27,44

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Mg	Р
13 день														
Завтрак														
304	1.Плов с курицей	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,1	1,92	0,13	-	11,84	0,92	0,13	193,71
349	2. Чай с сахаром	200	4,05	3,32	25,15	28,0	0,04	0,002	0	1,3	120	0,1	90	14
ГП	3. Печенье	40	0,08	0,3	59,55	240,8	-	-	-	-	0,3	1,65	0,38	0,8
ГП	4.Хлеб ржаной	30	4,08	0,60	17,10	50,00	0,09	0,00	0,04	--	17,50	1,95	4,00	79
ГП	5.Хлеб пшеничный	30	3,27	0,40	24,30	110,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
Обед														
гп	1.Икра кабачковая	100	1,24	4,06	7,53	60,11	0,03	0,73	0,03	28,81	34,46	0,40	13,14	546,19
102	2.Борщ с кап,картофел.	250	4,4	5,7	12,9	125,2	0,43	1,75	0,11	20,8	60,4	0,11	58,68	157,36
679	1.Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	-	0,02	12,98	3,95	67,50	208,5
868	4. Компот из сухоф-в	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,0	0,04	1,08	6,40	0,18	0,0	3,6
ГП	5.Хлеб пшенич	50	7,60	0,80	48,60	119	0,11	0,00	0,03	0,00	20,00	1,10	5,60	65
ПФ	6.Куриные палочки ,с соусом	100	12,0	27,0	10,0	370,0	0,09	0,00	0,04	0,00	17,50	1,95	14,10	79
	7.Хлеб ржаной	40	4,08	0,60	17,10	50,00	0,09	0,00	0,04	--	17,50	1,95	4,00	79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			82,57	50,09	380,01	2282,44	7,68	18	11,13	51,86	255,1	24,78	175,43	1217,36

№ Рецеп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порци и (г)	Пищевые			Энерге тически я Ценнос ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	С	Са	Fe	Р	Mg
14 день														
ЗАВТРАК														
688	4. Макароны изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,10	0,00	0,03	0,10	11,84	0,03	50,62	9,00
943	2. Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,40	0,00	0,00
ГП	3. Бедро в панировке	100-50	5,92	5,2	77,04	340	0,52	-	-	57,6	2,52	1,68	88,4	24
ГП	4. Хлеб пшенич, ржаной	40/40	3,27	0,40	24,30	160,4	0,05	0,00	0,60	0,00	10,00	0,60	32,5	7,00
ГП	5. Кондитерские изделия	40	4,08	0,60	17,10	190	0,09	0,00	0,40	0,00	17,50	1,95	79	23,50
Обед														
33	1. Салат из свеклы с маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,01	0,00	0,07	5,70	21,09	0,80	24,58	12,54
кк	2. Суп с лапшой	250	2,67	2,95	18,99	170	0,09	0,01	-	6,6	24,18	0,92	56,1	21,42
312	3. Пельмени с маслом	180	3,71	7,83	17,20	196,52	0,16	0,12	0,14	21,43	45,56	1,18	103,59	42,19
ГП	4. Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	48,60	119,00	0,11	--	0,03	0,00	20,00	1,10	65	14
ГП	5. Хлеб ржаной	40	4,08	0,72	27,84	50	1,0	0,00	0,04	--	18	1,38	79	23,5
943	6. Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,01	0,10	5,25	0,40	0,00	0,00
	7. Кондитерские изделия	40	4,08	0,60	17,10	190	0,09	0,00	0,40	0,00	17,50	1,95	79	23,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			85,94	129,83	333,39	2109,52	2,98	14,7	1,47	124,11	297,55	27,97	1113,81	570,19