

Утверждаю:
Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Богградская средняя общеобразовательная школа»
_____ Д.А.Краснов
Пр. от 02.09.2024г. №163

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «БОГРАДСКАЯ СОШ»
2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Сезон: осенне – зимний
Возрастная категория: 12 и старше

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ 12-18 лет 2023 г

прием пищи	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рец	
			Белки	Жиры	Углев.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
день 1	1.биточки паровые	100\40	14,9	22	12,3	217	108	0
завтрак:	2.чай сладкий	200	0,1	0,1	20	44	305	0
	3.макароны отварные	180\5	6,6	4,7	39,4	230	211	0
	4.хлеб р-пшен	20	0,98	0,2	19,2	44		0
	5. хлеб 1с	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0	
	ИТОГО		26,38	27,4	115,5	652,2	0	
Обед:	1.нарезка огурцов и помидор	100	0,8	4,7	3,6	12,2	15	0
	2.уха с крупой	250\30	8,9	2,2	13,8	112	71	0
	3.каша гречневая рассыпчатая	180\5	10,4	5,64	37,8	240	176	0
	4.гуляш из отварной говядины	80\50	22,3	21,4	3,8	290	96	0
	5.компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	130	328	0
	6.хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	7.хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
	ИТОГО		48,58	34,74	125,1	947,7	686	
Полдник:		0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
Ужин:		0	0	0	0	0		0
		0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
Паужин:		0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
ИТОГО за 1-ый день			74,96	62,14	240,6	1599,9	686	

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецепта	
			Белки	Жиры	Углев.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День 2	1.куры отварные	100	34,4	28,9	0,2	245	126	0
завтрак	2.свекла тушенная	50	1,7	1,28	20,7	45	146	0
	3.картофельное пюре	200	0,7	0	24	177	138	0
	4.какао с молоком	1\200	3,3	3,1	13,6	94	288	0
	5.хлеб 1с	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
	ИТОГО		44	33,78	83	680,5	0	

Обед	1.нарезка огурцов	100	0,84	4,7	3,6	13,2	45	0
	2.щи с сметаной	250\10	1,7	5,6	8,4	91	53	0
	3.каша рисовая рассыпчатая	180	14,3	4,7	44,1	240	176	0
	4.тефтели	100\50	11,4	16,2	13,4	246	106	0
	5.компот из сухофруктоф	1\200	0,5	0,1	21,2	121	293,00	0
	6.хлеб ржаной	30	1,3	0,3	13	66	0	
	7.хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
	ИТОГО		33,94	32,1	128,2	896,7	0	

полдник							0	
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	

ужин								
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
паужин								
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
итога	за весь день		77,94	65,88	211,2	1577,2	0	

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецеп	
			Белки	Жиры	Углев.			
	1	2	3	4	5	6	8	9
День 3 завтрак	1.плов из отварной говядины	60\240	21,2	19,7	57,5	458	113	0
	2.хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71,7	0	0
	3.хлеб р-пшен	20	0,49	0,2	9,2	44	0	0
	4.кофейный напиток	1\200	3,2	2,8	14,9	94	286	0
							0	
	ИТОГО			27,26	23	96	667,7	0
обед	1.нарезка помидор	100	0,66	0,14	2,1	13,8	48	0
	2.суп лапша с курицей	250\25	12,3	11,3	11,6	192,6	66	0
	3.картофельное пюре	200	0,7	10	24	177	138	0
	4.котлета рыбная	100	15,8	10,67	15,25	220,67	83	
		0	0	0	0	0		
	5.компот из изюма	1\200	1,3	0,1	32,4	130	328	0
	6.хлеб ржаной	20	0,9	0,2	9,2	44	0	
	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
ИТОГО			35,56	32,91	119,05	897,57	0	
полдник								0
			0	0	0	0	0	
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
ужин		0	0	0	0	0	0	0
		0						0
		0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
ужин		0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
итого за весь день			62,82	55,91	215,05	1565,3	0	

Неделя первая 12-18 лет

прием пищи	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецепту	
			Белки	Жиры	Углев.			
			3	4	5			
1	2	3	4	5	6	8	9	
День 4 завтрак	1.тефтели из говядины	100\30	13,7	21,4	17,6	219	104	0
	2.каша гречневая	180\5	10,4	6,8	45,4	288	172	0
	3.чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	283	0
	4.хлеб р-пшен	10	0,49	0,1	4,6	22	0	0
	5.хлеб 1с	30	2,37	0,3	14,4	71,7	0	
	ИТОГО		28,36	30	93,2	661,7	0	
ОБЕД	1. нарезка огурцы и помидоры	100	0,84	0,1	1,8	13,2	61	0
	2.борщ с сметаной	250\10	1,7	5	11,6	97	56	0
	3.куры отварные	100	20	21	0,37	270	125	0
	4.каша перловая	180\5	5,4	4,7	37,2	216	173	0
	5.компот из кураги	1\200	1,3	0,1	32,4	130	328	0
	6.хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	ИТОГО		34,12	31,6	117,07	889,2	0	
ПОЛДНИК								
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
УЖИН								
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
поужин	молоко	1\150	6	2	8,4	120		
	ИТОГО		5,6	4,96	8,96	112	0,96	
	ИТОГО за весь день		68,08	66,56	219,23	1662,9	0,96	

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецептур	
		Белки	Жиры	Углев.			
1	2	3	4	5	6	8	9

ДЕНЬ 5
завтрак

1.рыба тушеная с овощами	100\50	13,2	11,6	4,7	216	80	0
2.картофельное пюре	200	4,1	6,5	26,7	177	138	0
3.хлеб р-пшен	20	0,98	0,2	19,2	44		0
4.какао	200	3,3	3,1	13,6	94	288	0
		0	0	0	0		
5.хлеб 1с	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
ИТОГО		25,48	21,9	88,7	650,5	0	

ОБЕД

1.нарезка огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11	61	0
2.рассольник со сметаной	250\10	2,1	5,2	15,4	117	54	0
3.биточки паровые	100\40	15,6	18,3	17,5	320	98	0
4.макароны отв	180\5	6,6	4,7	39,4	230	211	0
5.компот из сухофруктов	1\200	0,5	0,1	31,2	121	293	0
6.хлеб ржаной	15	0,9	0,2	9,2	33	0	
7.хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
ИТОГО		30,3	29,1	139,1	951,5	717	

ПОЛДНИК

						0	
			0				
ИТОГО		0	0	0	0	0	

УЖИН

			0				
ИТОГО		0	0	0	0	0	

ПАУЖИН

ИТОГО							
ИТОГО за весь день		55,78	51	227,8	1602	717	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецепт	
		Белки	Жиры	Углев.			
2	3	4	5	6	7	8	9

ДЕНЬ 1

завтрак	1.тефтели из говядины с рисом	100\50	11,4	16,2	13,4	244	106	0
	2.каша гречневая	180\5	10,4	6,8	45,4	278	172	0
	3.хлеб 1 с	30	2,37	0,3	14,4	71,7		0
	4.чай сладкий	1\200	0,1	0	9,1	34	282	0
	5.хлеб р-пшен	20	0,98	0,2	9,2	44		
	ИТОГО		25,25	23,5	91,5	671,7	560	

ОБЕД	1.нарезка огурцов и помидор	100	0,9	0,15	2,85	22	61	0
	2.суп гороховый смясом	250\20	7,9	4,3	21,5	199	63	0
	3.шницель	100\40	10,6	18,3	17,5	320	98	0
	4.каша перловая	180\5	4,5	3,9	31	185	173	0
	5.компот из яблок	1\200	0,1	0,1	27,6	109	306	0
	6.хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	7хлеб пшенич	30	2,37	0,3	14,4	71,7	0	
	ИТОГО		27,35	27,25	124,05	950,7	0	

полдник						0	
			0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0

УЖИН							
	ИТОГО		0	0	0	0	0

паужин							
	ИТОГО						
ИТОГО за весь день			52,6	50,75	215,55	1622,4	560

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецептур	
		Белки	Жиры	Углев.			
2	3	4	5	6	7	8	9

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК	1.жаркое по-домашнему	170\80	15,4	20,8	43	380	97	0
	2.хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119	0	0
	3.хлеб р-пшен	20	0,98	0,2	9,2	44	0	0
	4.кофейный напиток	1\200	2,9	2,8	24,9	94	286	0
	5.нарезка огурцов	100	0,7	0,1	1,9	13	61	
	ИТОГО		23,88	24,4	103,5	650	0	

ОБЕД	1.помидоры нарезка	100	1,1	0,2	03.январ	23	48	0
	2.рассольник с сметаной	250\10	12,1	5,2	15,4	119	54	0
	3.котлета рыбная	100	15,8	10,67	15,25	220,67	83	0
	4.каша рисовая	180\5	4,3	4,7	44,1	240	176	
	5.компот из изюма	1\200	1,3	0,1	32,4	130	328	0
	5.хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	ИТОГО		39,48	21,57	144,65	896,17	0	

ПОЛДНИК							0	
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	

УЖИН								
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
ПАУЗИН								
ИТОГО								
ИТОГО за весь день		63,36	45,97	248,15	1546,2	0		

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 12-18 лет								
1	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецеп	9
			Белки	Жиры	Углев.			
2	3	4	5	6	7	8		
ДЕНЬ 3								
	1.куры отварные	100\40	20	16,8	0,3	232	125	0
ЗАВТРАК	2.каша перловая	180\5	5,4	4,7	37,2	216	173	1
	3.какао смолоком	200	3,3	3,1	13,6	94	286	0
	4.хлеб р- пшен	20	0,98	0,2	9,2	44	0	0
	5.хлеб 1с	40	3,9	0,5	24,5	94	0	
	ИТОГО		33,58	25,3	84,8	680	0	
ОБЕД	1.Огурец св нарезка	100	0,7	0,1	1,9	11	61	0
	2.суп вермишелевый с мясом	250\25	17,5	10,3	30,6	155,3	59	0
	3.картофельное пюре	200	4,1	16,5	26,7	185	138	0
	4.рыба тушеная с овощи	100\50	13,2	11,6	4,7	216	80	0
	5.компот из кураги	1\200	1,3	0,1	32,4	130	305	0
	6.хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	7.хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
	ИТОГО		41,68	39,3	130	860,8	643	
ПОЛДНИК							0	
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
УЖИН								
	хлеб 1 с							
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
ПАУЖИН								
	0							
	ИТОГО за весь день		75,26	64,6	214,8	1540,8	643	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 12-18 лет

	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецептур	
			Белки	Жиры	Углев.			
	1	2	3	4	5	6	8	9

ДЕНЬ 4

	1.гуляш из говядины	80\50	12,3	16,4	23,8	295	96	0
ЗАВТРАК	2.макароны отв	180\5	6,6	4,7	39,4	230	211	
	3.чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	496	
	4.хлеб 1 с	30	2,37	0,3	14,4	71,7		
	5.хлеб р-пшен	10	0,49	0,1	4,6	22	0	
	ИТОГО		23,16	22,9	93,4	679,7		

ОБЕД	1.нарезки огурцы и помидоры	100	0,9	0,15	2,85	12	48	
	2.уха с крупой	250\30	8,9	2,2	13,8	112	71	0
	3.биточки	100\40	20,6	28,3	17,5	320	98	
	4.каша гречневая расс	180\5	10,4	6,8	45,4	288	172	
	5.кисель из концентр	1\200	0	0	20	76	305	
	6.хлеб ржаной	10	0,49	0,1	4,6	22	0	
	7.хлеб пшеничн	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
	ИТОГО		45,19	38,05	128,65	949,5	0	

ПОЛДНИК								
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	

УЖИН								
	ИТОГО		0	0	0	0	0	

паужин								
	ИТОГО							
	ИТОГО за весь день		68,35	60,95	222,05	1629,2	0	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ 12-18 лет								
	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	№ рецепт	рецептур
			Белки	Жиры	Углев.			
	1	2	3	4	5	6	8	9
ДЕНЬ 5								
	1.котлеты	100\40	10,6	10,3	27,5	305	98	0
ЗАВТРАК	2.картофельное пюре	180\5	3,7	5,9	24	166	138	
	3.кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	286	0
	4.капуста тушен	50	1,1	1,43	4,93	36,8	140	0
	5.хлеб 1с	30	2,37	0,3	14,4	71,7	0	
	ИТОГО		20,67	20,73	85,73	673,5	0	
ОБЕД	1. нарезка помидор	100	1,1	0,2	3,8	23	48	0
	2.щи с сметаной,мясом	250\10\25	26,7	13,4	23,3	135,3	53	0
	3.куры отварные	100	25	21	0,38	290	125	0
	4.макароны отв	180	6,6	4,7	39,4	230	211	0
	5.компот из яблок	1\200	0,1	0,1	27,6	109	305	0
	6.хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	7.хлеб пшен	50	3,9	0,5	24,5	119,5	0	
	ИТОГО		64,38	40,1	128,18	950,8	0	
ПОЛДНИК							0	
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
ужин								
				0				
	ИТОГО		0	0	0	0	0	
паужин								
	ИТОГО							
	ИТОГО за весь день		85,05	60,83	213,91	1624,3	0	

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ
Дни по меню Пищевые вещества

	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,	Энерг. Ц	Витамин С
1	74,96	62,14	240,6	1599,9	
2	77,94	65,88	211,2	1577,2	
3	62,82	55,91	215,05	1565,3	
4	68,08	66,56	219,23	1662,9	
5	55,78	51	227,8	1602	
6	52,6	50,75	215,55	1622,4	
7	63,36	45,97	248,15	1546,2	
8	75,26	64,6	214,8	1540,8	
9	68,35	60,95	222,05	1629,2	
10	85,05	60,83	213,91	1624,3	
СУММА	648,2	580,52	2282,49	16352	0
СРЕДНЕЕ	64,82	58,052	228,249	1635,2	0
%					

Меню разработано на основании сборника технологических карт, рецептур блюд

кулинарных изделий для школьного питания 1-2 части ООО Фирма "Партнер" Уфа 2014 г

ВТОРОЙ ДЕНЬ													
№ рец	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые			Эн.цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва		
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	К	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
	каша кукурузная	250\10	7,75	13,6	54,3	371		1,6					
	яйцо вареное	1\40	5,1	4,6	0,3	63	0,07	0	0	0	13	200	11,5
459	кисель	1\200	0,02	0,001	27,9	108,8	0	0	0	0	9,6	19,2	4,8
	хлеб 1с	1\100	7,6	0,6	50,4	236	0,12	0	0	0,9	18	101	25,5
	ИТОГО		20,5	18,8	133	778,8	0,19	1,6	0	0,9	40,6	319	41,8
ОБЕД													
221	суп гороховый с мясом	1\350\30	13,7	11,7	21,6	301	0,3	1,6	0	1,6	134	773	79,8
658	биточки из говядины	1\100	7,1	6,1	9,1	150	0,04	1	0	1	22	165	19
759	картофельное пюре	1\150	3,27	4,86	22,3	150,1	0,1	7	6	0,1	54	912	20
381	свекла тушеная	1\50	2	2,14	11,6	58,2							
933	компот из с\ф	1\200	0,2	0,02	29,9	114,9	0	0,8	0	0,2	16	64	60
	хлеб ржаной	1\12	8	1	48,2	264	0,16	0	0	1,2	24	134	34
	апельсин	1\150	0,9	0,2	8,5	45,2	0,1	150	0	21	85	493	33
	ИТОГО		35,2	26	151	1083,4	0,7	160	6	25,1	335	2541	246
ПОЛДНИК													
	пирожное песочное	1\75	4,3	15,2	43	189		0,02					
	сок фруктовый	1\200	1,04	0	25,4	90		8					
	помидор нарезка	1\80	0,64	0,1	0,21	11,2		8	0				
311	мясо тушеное с овощами	50\50	15,96	18,31	3,51	242,66	0,06	0,9	0	3,66	11,67	21,36	2,369
	ИТОГО		21,9	33,61	72,1	532,86	0,06	16,9	0	3,66	11,7	21,4	2,37
УЖИН													
748	рис отварной	1\250	6,39	9,05	64,4	371,4		0					
1025	какао с молоком	1\200	3,6	4,2	25,3	156,6		0,2					
	хлеб пшеничный	1\100	7,6	0,6	50,4	236		0	0				
	ИТОГО		17,6	13,9	140	764	0	0,2	0	0	0	0	0
ПАУЖИН													
	творог с фруктами	1\120	18	9,6	0,01	217		2,8					
	ИТОГО		18	9,6	0,01	217	0	2,8	0	0	0	0	0
	ИТОГО за весь день		113	102	496	3376,1	0,95	182	6	29,7	387	2882	290

(мг)
Fe
15
1,2
0,6
1,5
3,3
4,1
0,8
1,4
1
2
0,8
10,1
146
146
0
0
159

ТРЕТИЙ ДЕНЬ													
№ рец	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые			Эн.цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва		
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	К	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
411	каша мол манная	250\10	7,23	13,1	44,3	322,35							
1	ветчина гов 1 с	1\40	6	4,68	0	66	0	0					0
469	кофейный напиток	1\200	1,95	4,45	8,5	148,8		0,65					
	хлеб 1 с пшен	1\100	7,6	0,6	50,4	236		0					
	ИТОГО		22,8	22,8	103	773,15	0	0,65	0	0	0	0	0
ОБЕД													
136	суп с мясом с макаронами	1\350	14,7	13,9	36,4	330,17		33					
264	филе горбуши с овощами	1\80\5 0	22,1	12,2	5,7	220,42		6,38					
759	картофельное пюре	1\200	4,2	1,6	29,4	150		8,8					
933	компот из с\ф	1\200	0,2	0,02	30	115	0	0,8	0				
	хлеб ржаной	1\120	8	1	50,8	244,8		0					
	банан	1\150	0,9	0,2	8,5	45,2		25	0				
	ИТОГО		50	29	161	1105,6	0	74	0	0	0	0	0
ПОЛДИК													
	сок фруктовый	1\200	1,04	0	25,4	90		8					
	булочка	1\50	3,5	7,4	28,5	194		0					
220	овощное ассорти	1\40\4 0	1,12	3,28	2,64	45,6		10,3					
285	макароник с мясом	100\25 0	28,8	29,8	31	500		1,2					
	ИТОГО		34,5	40,5	87,5	829,6	0	19,5	0	0	0	0	0
УЖИН													
948	кисель пл\яг	1\200	0,02	0	27,9	108,8		3,6					
	хлеб 1 с	1\100	7,6	0,6	50,4	236		0					
	ИТОГО		7,62	0,6	78,3	344,8	0	3,6	0	0	0	0	0
ПАУЖИН													
	ряженка	1\150	4,35	3,75	6,3	81		0,05					
	ИТОГО		4,35	3,75	6,3	81	0	0,05	0	0	0	0	0
	ИТОГО за весь день		119	96,6	436	3134,1	0	97,8	0	0	0	0	0

и (мг)
Fe
15
0
0
0
0
0
0
0

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюд	Масса порц.	Пищевые			Эн.цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва		
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	К	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
411	каша пшеничная с маслом	1\250\10	8,82	14,1	50,9	365,6							
1	масло слив	1\10	0,1	7,7	0,1	66		0	0	0			
1024	кофейный напиток	1\200	1,2	2	21,8	116		0,4	0	0			0
	хлеб 1 с	1\100	7,6	0,6	50,4	236		0	0				
	сыр	1\20	4,8	6,1	0	75,8		0,1					
	ИТОГО		22,5	30,5	123	859,4	0	0,5	0	0	0	0	0
ОБЕД													
138	суп с рыбными консервами	1\350	11,5	14	29,8	296		23,3	0				
658	котлета из говядины	1\100	7,4	9,1	9,6	150		0,9	0				
759	картофельное пюре	1\200	4,2	1,6	29,4	150		8,88					
948	капуста тушеная	1\50	1	1,66	4,6	37,6		8,52	0	0			
924	компот из с\ф	1\200	0,2	0	23,7	84,8	0	0,8					
	хлеб ржаной	1\120	8	1	48,2	236		0	0				
	груша	1\150	0,5	0,4	13,9	63,5		6,8					
	ИТОГО		32,8	27,8	159	1017,9	0	49,2	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК													
	сок фруктовый	1\200	1,04	0	25,4	90	0,04	8	0	1,8	40	490	20
	кекс столичный	1\75	4,3	15,2	43	189		0,02					
	огурец свежий	1\80	0,64	0,08	0,2	11		8	0				
	гречка отв	1\250	12,4	9,71	63,7	422							
	ИТОГО		18,4	25	132	712	0,04	16	0	1,8	40	490	20
УЖИН													
1009	чай с сахаром	1\200	0,2	0	14	56	0	0	0	0			
	хлеб1с	1\100	7,6	0,6	50,4	236		0					
287	сосиски отв	1\100	11	14		296							
	ИТОГО		18,8	14,6	64,4	588	0	0	0				
ПАУЖИН													
	молоко д\х	1\150	6	2	8,4	120				0			
	ИТОГО		6	2	8,4	120	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО за весь день		98,5	99,9	487	3297,3	0,04	65,7	0	1,8	40	490	20

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюд	Масса порц.	Пищевые			Эн.цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва		
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	К	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
258	суп молочный с макаронами	1\250	5,65	11,2	27,9	234,43		1,41					
	яйцо вареное	1\40	5,1	4,6	0,3	63		0					
1	масло сливочное	1\10	0,1	7,7	0,1	66	0	0					0
1025	какао	1\200	3,6	4,2	25,3	156,6		0,2					
	хлеб 1 с	1\100	7,6	0,6	50,4	236		0					
	ИТОГО		22,1	28,3	104	756,03	0	1,61	0	0	0	0	0
ОБЕД													
	помидоры нарезка	1\80	0,8	0,2	3,8	24	0	0,24	0				
197	щи из св капусты	1\350\30	13,3	20	0,7	289,05			0				
598	Бефстроганов	1\50\50	12	15	3,75	196,82		2,35	0				
405	перловка отв	1\200	6,18	5,79	44	258,4		0	0				
933	компот из с\ф	1\200	0,2	0,1	23,7	84,8	0						
	хлеб ржаной	1\120	8	1	48,2	244,8							
	яблоко	1\150	0,5	0,5	12,9	62		13,2	0				
	ИТОГО		40,9	42,6	137	1159,9	0	15,8	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК													
	булочка с повидлом	1\50	3,6	7,4	28,5	194		0					
	сок фруктовый	1\200	1,04	0	25,4	90		10					
	свекла тушеная	1\50	2	2,14	11,6	58,2		4,83					
759	картофельное пюре	1\200	4,3	6,7	29,3	200,5	0,24	8,88	7,2	0,26	64,8	1094	48
	ИТОГО		10,9	16,2	94,8	542,7	0,24	23,7	7,2	0,26	64,8	1094	48
УЖИН													
948	кисель пл\яг	1\200	0,3	0,2	47,4	194	0						
	хлеб 1 с	1\100	7,6	0,6	50,4	236							
669	тефтели	1\100	9,2	18,1	10	193	0	0					
	ИТОГО		17,1	18,9	108	623	0	0	0	0	0	0	0
ПАУЖИН													
	творог с фруктами	120	15	8	11,6	181		0,6					
	ИТОГО		15	8	11,6	181	0	0,6	0	0	0	0	0
	ИТОГО за весь день		106	114	455	3262,6	0,24	41,7	7,2	0,26	64,8	1094	48

ШЕСТОЙ ДЕНЬ													
№ рец	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые			Эн.цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва		
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	К	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
411	Каша молочная "три злака"	250\10	8,79	15,7	41,9	349		1,46					
1	ветчина гов в\с	1\30	0,3	4,5	3,51	49,5	0	0					0
3	хлеб	1\100	7,6	0,6	50,4	236							
1025	чай сладкий	1\200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	24	6
								0	0				
	ИТОГО		16,9	20,8	110	690,5	0	1,46	0	0	12	24	6
ОБЕД													
	помидоры св	1\100	1	0,2	3,8	24	0	0,06	0,5	25	14	26	20
128	Рассольник "Ленинградский"	1\350\3	5,25	19,5	30,7	360,1		31,2					
658	биточки из гов	1\100	7,4	9,1	9,6	150		0,9	0				
443	макароны отв	1\200	7,2	0,8	40	196		0					
924	Компот с с\ф	1\200	0,2	0,2	23,7	84,8	0	6,8					
	банан	1\150	1,5	0,5	21	96		15					
	хлеб ржаной	1\120	8	1	48,2	241,2		0					
	ИТОГО		30,6	31,3	177	1152,1	0	53,9	0,5	25	14	26	20
ПОЛДНИК													
	Сок	1\200	1,04	0	25,4	90		10	0				
	рожок с макам	1\50	3,2	8,6	24,3	154,2		0					
	ИТОГО		4,24	8,6	49,7	244,2	0	10	0	0	0	0	0
УЖИН													
631	Жаркое по- домашнему	1\100\ 250	18,9	23,3	34,5	431,22		43	0				
1024	кофейный напиток	1\200	1,2	2	21,8	116		0,4	0	0			0
	Хлеб	1\100	7,6	0,6	50,4	236		0	0				
	ИТОГО		27,7	25,9	107	783,22	0	43,4	0	0	0	0	0
ПАУЖИН													
	йогурт	1\150	8	3,04	28,6	170	0,06	0,8	20	0	224	274	27,8
	ИТОГО		8	3,04	28,6	170	0,06	0,8	20	0	224	274	27,8
	ИТОГО за весь день		87,4	89,7	472	3040	0,06	110	20,5	25	250	324	53,8

(мг)
Fe
15
0
0,8
0,8
0,9
0,9
0
\
0
0
0,2
0,2
1,9

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые			Эн.цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва		
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	К	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
499	каша рисовая	1\250	5,96	16,4	45,6	323		0					
1	масло сливочное	1\10	0,1	7,7	0,1	66		0	0	0			
1024	кофейный напиток	1\200	1,2	2	21,8	116		0,5	0	0			0
	хлеб	1\100	7,6	0,6	50,4	236		0	0				
	сыр плавленый	1\30	7,2	3,9		67,8							
	ИТОГО		22,1	30,6	118	808,8	0	0,5	0	0	0	0	0
ОБЕД													
142	суп-лапша с курицей	1\350\50				372,58							
	филе рыбы с овощами	100\50	22,1	12,2	5,7	220,42		6,38					
759	картофельное пюре	1\200	4,2	1,6	29,4	150		11					
933	компот из с\ф	1\200	0,2	0	23,7	85	0	1	0				
	хлеб	1\120	5,88	1,2	5,52	264		0	0				
	апельсин	1\150	0,9	0,2	8,5	45,2		63					
	ИТОГО		33,2	15,2	72,8	1137,2	0	81,4	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК													
	кольцо с орехом	1\50	2,4	4,6	32,2	175							
	сок фруктовый	1\200	1,04	0	25,4	90		10	0				
								0	0				
	ИТОГО		3,44	4,6	57,6	265	0	10	0	0	0	0	0
УЖИН													
948	кисель пл\ягод	1\200	0,3	0,2	47,4	194	0	3,8	0	0			
	хлеб	1\100	7,6	0,6	50,4	236		0	0				
285	макароник с мясом	100\250	28,7	29,6	31	500		1,8					
	ИТОГО		36,6	30,4	129	930	0	5,6	0	0	0	0	0
ПАУЗИН													
	творог с фруктами в уп	1\150	27	0,9	2,7	132		0,75					
	ИТОГО		27	0,9	2,7	132	0	0,75	0	0	0	0	0
	ИТОГО за весь день		122	81,7	380	3273	0	98,2	0	0	0	0	0

1 (мг)
Fe
15
0
0
0
0
0
0
0

|

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые			Эн.цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва		
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	К	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
220	каша ассорти	1\250	7,17	13,3	45,5	330,6		1,46					
	яйцо вареное	1\40	5,1	4,6	0,3	63		0					
1	масло сливочное	1\10	3,8	0,3	25,5	66	0	0					0
	хлеб	1\100	7,6	0,6	50,4	236		0	0				
	чай с молоком	1\200	1,4	1,6	16,4	86		0,75	0	0		0	
	ИТОГО		25,1	20,4	138	781,6	0	2,21	0	0	0	0	0
ОБЕД													
	помидоры нарезка	1\80	0,8	0,16	3,04	1,92	0	0,06					
221	суп гороховый с мясом	1\350\30	13,5	16,3	16,2	266,07		1,6					
697	курица запеченная	1\100	31,5	26,1	0,1	244		3,2					
748	рис отварная	1\200	5,11	7,24	51,5	297,09		0					
933	компот из с\ф	1\200	0,2	0	23,7	85	0	1	0				
	хлеб ржаной	1\120	5,88	1,2	5,52	264		0,5		0			0
	мандарины	150											
	ИТОГО		57	51	100	1158,1	0	6,36	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК													
	булочка с повидлом	1\50	4,5	7,5	34,5	148							
	сок фруктовый	1\200	1,04	0	25,4	90		10	0				
658	шницель из гов	1\100	15,2	13,8	12,1	170		0,4	0				
759	картофельное пюре	1\200	4,3	6,7	29,3	200,47		7					
	ИТОГО		25	28	101	608,47	0	17,4	0	0	0	0	0
УЖИН													
378	капуста тушеная	1\50	1,13	1,81	3,43	34,57		26					
1025	какао	1\200	36	4,2	25,3	156,6		0,3					
	хлеб	1\100	7,6	0,6	50,4	236		0	0				
	ИТОГО		44,7	6,61	79,1	427,17	0	26,3	0	0	0	0	0
ПАУЖИН													
	йогурт	1\200	8	3,04	28,6	180		0,8		0			
	ИТОГО		8	3,04	28,6	180	0	0,8	0	0	0	0	0
	ИТОГО за весь день		160	109	447	3155,3	0	53,1	0	0	0	0	0

(мг)
Fe
15
0
0
0
0
0
0
0
0
0

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые			Эн.цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва		
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	К	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
411	каша рисовая	1\250\10	5,97	13,1	45,8	323,1		1,46					
1	масло сливочное	1\10	0,1	7,2	0,1	66	0	0					0
3	сыр	1\20	4,66	5,95	0	72,8		0,07					
1025	какао	1\200	3,8	3	23	130,8		0,5					
	хлеб	1\100	7,6	0,6	50,4	236		0	0				
	ИТОГО		22,1	29,9	119	828,7	0	2,03	0	0	0	0	0
ОБЕД													
220	овощное ассорти	1\40\40	0,88	0,16	3,04	19,2		20					
20	сосиски молочные	1\100	11,1	20,2	1,8	234		0	0	0			
443	макароны отв	1\200	7,2	0,8	40	196		0	0				
924	компот из с\ф	1\200	0,2	0,2	23,7	85	0	6,5	0,8				
	хлеб ржаной	1\120	8	1	50,8	244,8		0	0				
	банан	1\150	0,9	0,2	8,5	45,2		25	0				
28	борщ с фасолью	1\350\30	10,5	15,2	13,6	251,6		30,9					
	ИТОГО		38,8	37,8	141	1075,8	0	82,4	0,8	0	0	0	0
ПОЛДНИК													
	вафли с фрукт начинкой	1\50	1,6	1,4	40,5	175							
	сок фруктовый	1\200	1,04	0	25,4	90	0,05	10	0	2	50	612	25
	ИТОГО		2,64	1,4	65,9	265	0,05	10	0	2	50	612	25
УЖИН													
313	мясо духовое	75\250	19,1	23,5	32,4	421,9		40,3					
1011	чай сладкий	1\200	0,2	0	14	56	0	0	0	0			
	хлеб	1\100	7,6	0,6	50,4	236		0	0				
	ИТОГО		26,9	24,1	96,8	713,9	0	40,3	0	0	0	0	0
ПАУЖИН													
	кефир 2,5%	1\200	5,8	5	8	106		1,4					
	ИТОГО		5,8	5	8	106	0	1,4	0	0	0	0	0
	ИТОГО за весь день		96,2	98,1	431	2989,4	0,05	136	0,8	2	50	612	25

l (мг)
Fe
15
0
0
0
1,2
1,2
0
0
1,2

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Масса порц.	Пищевые			Эн.цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва		
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	К	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
405	каша кукурузная	1\250	7,8	13,2	54,3	371		1,6	0				
20	ветчина гов	1\30	0,3	4,5	3,51	49,5		0	0	0			
1024	кофейн напиток	1\200	1,2	2	21,8	116		0,4	0	0			0
	хлеб 1 с	1\100	7,6	0,6	50,4	236		0	0				
	ИТОГО		16,9	20,3	130	772,5	0	2	0	0	0	0	0
ОБЕД													
223	суп вермешел	1\350\3	14,7	13,5	36,4	330,2		28,9	0				
	помидоры	1\80	0,88	0,16	3,04	19,2		20					
321	азу	1\75\25	19,1	23,5	32,4	421,9		40,3					
933	компот из с\ф	1\200	0,2	0	23,7	85	0	1	0				
	хлеб ржаной	1\120	8	1	50,8	244,8		0	0				
	груши	1\150	0,5	0,4	13,9	63,5		6,8	0				
	ИТОГО		43,4	38,6	160	1164,6	0	97	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК													
	сок фруктов	1\200	1,04	0	25,4	90		10	0				
	кекс столичный	1\75	4,3	15,2	43	189		0,02					
658	котлета	1\100	7,4	9,1	9,6	150		0,9	0				
405	гречка отв	1\250	12,4	9,71	63,7	422		0	0				
	ИТОГО		25,2	34	142	851	0	10,9	0	0	0	0	0
УЖИН													
	икра кабачковая	1\80	1,52	7,12	6,2	95,2		5,6					
1009	кисель	1\200	0,02	0	27,9	108,8	0	0,4					
	хлеб	1\100	7,6	0,6	50,4	236		0	0				
	ИТОГО		9,14	7,72	84,5	440	0	6	0	0	0	0	0
ПАУЖИН													
	творог с фрукт	1\120	15	8	11,6	181		0,6					
	уп												
	ИТОГО		15	8	11,6	181	0	0,6	0	0	0	0	0
	ИТОГО за весь день		110	109	528	3409,1	0	116	0	0	0	0	0

1 (мг)
Fe
15
0
0
0
0
0
0
0