

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №16» ИМОСК



Л.Н.Морозова

« 01 » июня 2024 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
горячего питания для обучающихся
МБОУ «СОШ №16» ИМОСК
в период летней оздоровительной кампании 2024 года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)



СОГЛАСОВАНО

Начальник
отдела образования администрации
Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края
Г.В. Мартиросян



СОГЛАСОВАНО

Начальник Межрайонного Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора по СК № 5
Д.С. Соколов



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель
А.И. Переселов

Примерное меню горячего питания для обучающихся общеобразовательных учреждений Изобильненского муниципального округа Ставропольского края в период летней оздоровительной кампании 2024 года

Меню составлено по "Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"
Сборник технических нормативов под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

День 1

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200/5/30	12,18	18,71	40,08	392,92									
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,10	0,23	133,68	0,66	365,68	181,87	23,40	1,14	
Пр	Мороженое	1/70	3,70	15,00	20,40	232,00	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого	520	16,48	34,31	75,18	695,42	0,12	11,56	133,68	490,86	472,19	218,43	34,40	29,14	
	Обед														
101	Суп с картофелем и рисовой крупой	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	
268	Котлеты, биточки (особые)	90	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55	
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95	
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82	
	Итого	740	29,21	30,14	106,45	824,45	0,51	24,23	33,30	4,15	136,77	617,06	128,03	6,63	
	Всего	1260	45,69	64,45	181,63	1519,87	0,63	35,79	166,98	495,01	608,96	835,49	162,43	35,77	

День 2

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5/10	7,50	12,90	51,13	421,00								
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
Пр	Сок фруктовый, овощной, ягодный в индв. Упаковке по 0,2 л.	200	0,27	0,00	22,80	137,52	0,02	4,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	650	0,27	0,00	22,80	137,52	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
234	Котлеты, биточки рыбные	90	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
310-312	Пюре картофельное (картофель отварной)	150	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	800	42,79	25,18	139,79	868,56	0,62	26,86	23,22	4,26	173,32	532,97	149,08	8,43
	Всего	1450	43,06	25,18	162,59	1006,08	0,64	30,86	23,22	4,46	173,32	546,97	157,08	11,23

День 3

День 3

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
401	Оладьи смолоком сгущённым	150/30	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	395	18,13	17,48	112,90	528,97	0,23	11,46	30,20	2,44	196,58	227,90	62,70	4,49
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,27	0,00	22,80	127,27	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	745	27,72	27,30	109,32	840,12	0,19	53,82	81,72	6,85	129,93	235,83	77,92	9,33
	Всего	1140	45,85	44,78	222,22	1369,09	0,42	65,28	111,92	9,29	326,51	463,73	140,62	13,82

День 4

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5/10	7,14	12,90	51,13	433,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
Пр	Фрукты или ягода (клубника, черешня, никторин, абрикоса)	100-150	1,10	0,40	25,60	112,00	0,01	15,00		0,40	34,00	28,00	24,00	1,80
	Итого	600	10,33	14,19	103,96	676,80	0,10	26,14	65,32	20,95	211,69	254,63	83,06	5,53
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
279	Тефтели 2-й вариант	90	12,70	9,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,89	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
350	Кисель из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	770	31,71	25,41	160,00	921,10	0,52	10,46	33,00	7,87	106,67	396,96	137,90	7,21
	Всего	1370	42,04	39,60	263,96	1597,90	0,62	36,60	98,32	28,82	318,36	651,59	220,96	12,74

День 5

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
209	Яйцо варёное	1/45	13,02	12,95	40,23	458,47								
Пр	Икра кабачковая	80	4,08	3,54	17,58	118,66	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
Пр	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,29	12,53	61,30	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
422	Булочка ванильная	50	3,47	9,32	17,24	156,00	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	0,00	42,00	0,31	9,12	24,36	5,35	0,38
	Итого	410	22,66	26,70	102,28	864,87	0,34	13,05	96,60	3,16	364,03	405,02	96,05	6,17
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
291	Плов из птицы	240	23,42	26,63	47,39	388,00	0,16	7,50	32,20	6,10	41,51	217,00	62,02	2,14
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
Пр	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	800	29,57	32,20	131,53	802,88	0,44	32,70	71,30	10,36	150,05	724,15	148,14	7,93
	Всего	1210	52,23	58,90	233,81	1667,75	0,78	45,75	167,90	13,52	514,08	1129,17	244,19	14,10

День 6

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5/10	7,14	12,90	51,13	433,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
	Итого	470	10,10	20,99	80,72	639,50	0,10	11,14	105,32	20,59	179,96	220,93	56,60	3,26
	Обед													
101	Суп с клёцками	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
268	Котлеты, биточки (особые)	90	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
Пр	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	800	29,87	30,24	138,43	957,23	0,63	24,23	33,30	4,15	146,88	758,98	154,16	8,76
	Всего	1270	39,97	51,23	219,15	1596,73	0,73	35,37	138,62	24,74	326,84	979,91	210,76	12,02

День 7

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
401	Оладьи смолоком сгущённым	150/30	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	395	18,13	17,48	112,90	528,97	0,23	11,46	30,20	2,44	196,58	227,90	62,70	4,49
Обед														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
289	Рагу из птицы	240	19,20	18,93	25,25	386,27	0,11	17,33	22,33	6,94	56,28	165,48	59,18	2,93
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,27	0,00	22,80	127,27	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	740	28,55	23,75	90,00	785,49	0,40	27,16	22,33	8,87	111,22	318,98	118,30	8,89
	Всего	1135	46,68	41,23	202,90	1314,46	0,63	38,62	52,53	11,31	307,80	546,88	181,00	13,38

День 8

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5/10	7,50	12,90	51,13	421,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
Пр	Сок фруктовый, овощной, ягодный в индв. Упаковке по 0,2 л.	200	0,27	0,00	22,80	137,52	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
	Итого	650	2,36	0,89	50,03	269,32	0,04	14,00	0,00	0,74	22,13	53,20	23,66	5,82
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
350	Кисель из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	725	28,35	27,54	146,34	960,63	0,31	51,62	81,72	6,80	154,85	363,76	101,16	9,27
	Всего	1375	30,71	28,43	196,37	1229,95	0,35	65,62	81,72	7,54	176,98	416,96	124,82	15,09

День 9

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200/5/30	12,18	14,32	30,70	300,96	0,07	0,20	103,68	0,56	265,68	181,87	18,28	1,10
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	450	12,78	14,92	45,40	371,46	0,07	10,20	103,68	0,86	281,68	192,87	27,28	3,30
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
234	Котлеты, биточки рыбные	90	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
310-312	Пюре картофельное (картофель отварной)	150	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	800	39,13	25,81	135,00	818,71	0,45	31,23	29,02	6,21	202,64	714,87	149,50	7,98
	Всего	1250	51,91	40,73	180,40	1190,17	0,52	41,43	132,70	7,07	484,32	907,74	176,78	11,28

День 10

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
209	Яйцо варёное	45	13,02	12,95	40,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
Пр	Икра кабачковая	80	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
422	Булочка ванильная	50	3,47	9,32	17,24	156,00	0,03	0,00	42,00	0,31	9,12	24,36	5,35	0,38
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	410	22,66	26,70	102,28	864,87	0,34	13,05	96,60	3,16	364,03	405,02	96,05	6,17
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
279	Тедтели 2-й вариант	90	12,70	9,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,89	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	770	31,54	25,29	147,16	866,10	0,56	23,66	66,30	8,30	106,03	440,78	141,24	7,55
	Всего	1180,00	54,20	51,99	249,44	1730,97	0,90	36,71	162,90	11,46	470,06	845,80	237,29	13,72

День 11

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	150/30	13,80	10,68	79,05	569,98	0,08	0,48	48,00	1,09	199,83	262,15	50,61	1,21
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	395	14,40	11,28	93,75	640,48	0,08	10,48	48,00	1,39	215,83	273,15	59,61	3,41
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
350	Кисель из ягод и плодов свежемороженных	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,03	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	745	27,69	27,44	114,36	827,85	0,19	51,62	81,72	6,49	144,74	221,84	75,03	7,14
	Всего	1140	42,09	38,72	208,11	1468,33	0,27	62,10	129,72	7,88	360,57	494,99	134,64	10,55

День 12

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
401	Оладьи смолоком сгущенным	150/30	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
376	Чай с сахаром	200/15	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
	Итого	395	21,61	20,42	115,78	577,07	0,29	3,05	54,60	2,31	332,78	341,46	75,04	2,77
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
291	Плов из птицы	240	23,42	26,63	47,39	388,00	0,16	7,50	32,20	6,10	41,51	217,00	62,02	2,14
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,27	0,00	22,80	127,27	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	800	33,43	31,55	144,12	920,00	0,57	17,33	32,20	8,03	106,56	512,42	147,27	10,23
	Всего	1195	55,04	51,97	259,90	1497,07	0,86	20,38	86,80	10,34	439,34	853,88	222,31	13,00

День 13

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5/10	7,50	12,90	51,13	421,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,03	16,00	11,00	9,00	2,20
Пр	Фрукты или ягода (клубника, черешня, никторин, абрикоса)	100-150	1,10	0,40	25,60	112,00	0,01	15,00		0,40	34,00	28,00	24,00	1,80
	Итого	600	10,69	14,19	103,96	664,80	0,10	26,14	65,32	20,68	211,69	254,63	83,06	5,53
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
279	Тефтели 2-й вариант	90	12,70	9,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,89	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,03	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,20	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	770	31,54	25,29	147,16	866,10	0,56	23,66	66,30	7,95	106,03	440,78	141,24	7,55
	Всего	1370	42,23	39,48	251,12	1530,90	0,66	49,80	131,62	28,63	317,72	695,41	224,30	13,08

День 14

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо варёное	45	13,02	12,95	40,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
Пр	Икра кабачковая	80	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
422	Булочка ванильная	50	3,47	9,32	17,24	156,00	0,03	0,00	42,00	0,31	9,12	24,36	5,35	0,38
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	420	22,66	26,70	102,28	864,87	0,34	13,05	96,60	3,16	364,03	405,02	96,05	6,17
	Обед													
101	Суп с картофелем и рисовой крупой	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
342	Компот из ягод и плодов свежемороженных	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	815	34,05	0,69	53,25	238,70	0,06	1,80	0,00	0,73	27,07	51,41	20,65	1,72
	Всего	1235	56,71	27,39	155,53	1103,57	0,40	14,85	96,60	3,89	391,10	456,43	116,70	7,89

День 15

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5/10	7,14	12,90	51,13	433,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
Пр	Мороженое	1/70	3,70	15,00	20,40	232,00	0,02	1,33	0,00	489,90	90,51	25,56	2,00	25,80
	Итого	520	12,93	28,79	98,76	796,80	0,11	12,47	65,32	510,45	268,20	252,19	61,06	29,53
Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
234	Котлеты, биточки рыбные	90	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
310-312	Пюре картофельное (картофель отварной)	150	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	0,30	0,00	14,17	43,83	8,45	0,95
ПР	Хлеб обогащенный	20	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,03	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого	800	38,96	0,57	40,41	183,70	0,10	15,00	0,30	0,27	26,43	95,23	23,99	2,06
	Всего	1320	51,89	29,36	139,17	980,50	0,21	27,47	65,62	510,72	294,63	347,42	85,05	31,59

Итого:	выход грмм.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
						В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe
Итого за период	18900	700,30	633,44	3126,30	20803,34	8,64	606,63	1647,17	1174,68	5510,59	10172,37	2638,93	229,26
Среднее значение	1260,00	46,69	42,23	208,42	1386,89	0,58	40,44	109,81	78,31	367,37	678,16	175,93	15,28

