

«СОГЛАСОВАНО»

Территориальный отдел по Белогорскому
Советскому и Нижнегорскому районам
Межрегионального управления Роспотребнадзора по
Республике Крым и г. Севастополю

Г.М. Вознюк

«03» сентября 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор государственного
бюджетного профессионального
образовательного учреждения
Республики Крым «Прудовский
аграрный техникум»

А.В. Ечкалов

«03» сентября 2018 г.



Примерное десятидневное меню с четырёхразовым приемом пищи для детей сирот 18 лет и старше на зимне - весенний период

Первый день

Понедельник

№ Рецепту р	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества(г)			Калор ийнос ть	Витамины(Мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белк и	Жиры	Угле воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
303	каша пшеничная	250	6,95	6,25	25,22	315,95	0,07	3,25	0	1,25	165,7	144,4	37,5	0,67
1	бутерброд с маслом	50/20	9,97	10,67	34,02	145,78	0,07	2,81	0,1	0,4	84,1	86,2	19,9	0,4
376	чай с сахаром	200/15	3,25	3,4	8,92	110,06	0,05	4,38	0	0	46	60	0	0
	хлеб пшеничный	50	5,83	6,28	31,44	171,21	0,14	0		0,72	17,8	17,2	6,8	0,14
	Икра консер.	100	0,2	0	20,8	127,5	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,07
	Хлеб ржаной	50	12,8	13,3	29	244	0,13	1,76		0,42	16,4	37,2	2,8	0,07
			39	39,9	149,4	1114,5	0,51	12,60	0,1	2,90	346	369	75	0,99
	Обед													
82	борщ со сметаной	300\15\50	11,58	11,6	53,56	306,5	0,05	10,3	0,1	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
268	котлета говяжья	100	12,28	12,21	43,46	235,5	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
312	картофельное пюре	230	6,18	6,64	26,96	221,2	0,07	5,44	0,1	0,34	42	134	39,1	2,2
55	салат со свеклы с консер.огурц.	150	5,18	5,91	24,46	190,8	0,06	15,62	0,1	2,87	104	59,3	13,5	0,6
349	компот из сухофр.	200	0,2	0,19	0,8	10,25	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб пшеничный	150	10,08	10	25,06	336	0,16	0		0,62	20,3	239,6	22	1,9
			45,5	46,55	174,3	1300,5	0,45	39,96	0,3	5,34	313,2	768,1	140	7,54
	Полдник													
	фрукты свежие	300	2,7	2,85	7,88	108,25	0,09	3	0,1	1,55	0	0,4	0,07	4
	пряник	50	9	5,3	36,4	169,5	0,05	1,8		0,4	19,8	50,1	12	0,04
	Сок	200	0,2	0	14	136	0,14	0		0,33	15	8	4	0
			11,7	8,15	44,28	277,75	0,14	4,8	0,1	1,95	19,8	50,5	12,07	4,04
	Ужин													
209	яйцо вареное	1шт	6,1	6,55	19,68	92,7	0,03	5	0,2	0,55	22	0,2	0,03	0
202	макароньы отварные	230	10,9	12,65	28,08	189,8	0,06	0,4	0,2	0,18	35	240,2	17,21	0,36
219	сырники из творога	250	7,8	8,95	28,88	162,6	0,07	2,9		0,58	182,1	80,3	21,26	1,91
376	чай с сахаром	200	0,2	0	17,08	85,7	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб ржаной	100	4,8	2,25	22,9	289,7	0,08	0		0,32	66,6	129,7	12,5	0,8
	ряженка	200	4	8	13,4	202	0,04	4,34		0,18	203,3	154	17	0,2
			29,8	30,4	116,62	820,5	0,26	8,3	0,4	1,63	317,7	458,4	56	3,87
			130	133	498	3715	1,4	70	0,9	12	1200	1800	300,07	17

Второй день Вторник

№ Рецептур	Наименование блюд	Выход блюда г.	Пищевые вещества(г)			Калор ийность	Витамины(Мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угле воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
183	каша гречневая мол.	200	6,95	6,25	25,22	315,95	0,07	3,25	0	0,85	165,7	144,4	38,21	0,67
15	Сыр	25	9,97	10,67	34,02	145,78	0,07	2,81	0,2	0,4	84,1	86,2	19,19	0,4
209	яйцо вареное	1 шт	6,1	6,55	19,68	92,7	0,03	5	0,2	0,55	22	0,2	0,03	0
14	Масло порционно	10	9,97	10,67	34,02	145,78	0,07	2,81	0,1	0,4	84,1	86,2	19,9	0,4
379	кофейный напиток	200	3,25	3,4	8,92	110,06	0,05	4,38	0	0	46	60	0	0
	хлеб пшеничный	50	5,83	6,28	31,44	171,21	0,14	0		0,43	17,8	17,2	6,8	0,14
	Хлеб ржаной	50	12,8	13,3	35,8	235,5	0,04	2,16		0,3	17,4	53,2	6,8	0,14
			39	39,9	149,4	1114,5	0,51	12,60	0,1	2,90	346	369	75	0,99
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	300/10\50	11,58	11,6	53,56	306,5	0,05	10,3	0,1	1,2	109,3	164,5	37,6	1,2
265	плов	250/100	18,46	18,85	70,42	456,7	0,13	13,64	0,1	1,34	63,6	280,7	58,9	3,14
45	салат с белок. капусты	150	5,18	5,91	24,46	190,8	0,06	15,62	0,2	2,97	104	59,3	13,5	0,6
360	Кисель из повидла	200	0,2	0,19	0,8	10,25	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб пшеничный	100	10,08	10	25,06	336	0,16	0		1,22	20,3	239,6	22	1,9
			45,5	46,55	174,3	1300,5	0,45	39,96	0,4	6,84	313,2	768,1	140	7,54
	Полдник													
	фрукты свежие	300	3,27	0,6	13,5	95,5	0,09	3	0,1	1,45	0	0,4	0,07	4
	печенье	50	3,7	3,8	22,1	237,8	0,05	1,8		0,4	19,8	50,1	12	0,04
	Сок	200	0,2	0	14	136	0,14	0		0,33	15	8	4	0
			6,97	4,4	35,6	333,3	0,14	4,8	0,1	1,85	19,8	50,5	12,07	4,04
	Ужин													
14	Масло порционно	10	9,97	10,67	34,02	145,78	0,07	2,81	0,1	0,4	84,1	86,2	19,9	0,4
	Огурец свеж.или консер.я	150	2,4	2,3	9,2	82,3	0,12	16,66	0,1	2,81	43,9	86	45,6	2,05
227	рыба припущенная	200/50	11,9	13,89	39,6	236,8	0,07	3,9	0,1	1,1	70,4	105	21	0,72
312	картофельное пюре	230	11,8	13,25	30,2	208,7	0,01	4,4	0,1	1,1	102,1	86	7	0,75
376	чай с сахаром	200	0,2	0	17,7	91,75	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб ржаной	100	5,33	5,51	23,5	296	0,16	0		0,62	133,2	259,4	23	1,6
			38,53	42,15	138,7	966,95	0,30	12,64	0,2	3,00	521,0	625,04	73	7,89
			130	133	498	3715	1,4	70	0,9	14	1200	1800	300,07	21

Третий день

Среда

№ Рецептур	Наименование блюд	Выход блюда г.	Пищевые вещества(г)			Калор ийность	Витамины(Мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угле воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
174	каша рис.молочная	250	7,6	8,4	28,8	269	0,07	3,25	0	1,37	165,7	144,4	37,5	0,67
1	бутерброд с маслом	50/20	9,6	12,2	41	171	0,07	2,81	0,1	1,02	84,1	86,2	19,9	0,4
378	чай с молоком	200	3,3	3,1	4,2	131	0,05	4,38	0,1	0	46	60	0	0
3	хлеб с сыром	50/28	5,5	2,9	25,6	172	0,14	0	0,1	0,96	17,8	17,2	6,8	0,14
	сок	200	0,2	0	14	76	0,14	0	0	0,33	15	8	4	0
	Хлеб пшеничный	100	12,8	13,3	35,8	295,5	0,04	2,16	0	0,2	17,4	53,2	6,8	0,14
			39	39,9	149,4	1114,5	0,51	12,60	0,1	2,90	346	369	75	0,99
	<i>Обед</i>													
101	Суп рисовый с кур.	300/10/ 50	19,8	21,3	78,9	388,4	0,05	10,3	0,1	0,6	109,3	164,5	45,4	0,65
268	Биточек говяжий	100	10,8	11	10,13	254,5	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	27,8	0,39
128	картофельное пюре	230	6,8	6,4	29,8	248,8	0,05	4,84	0,1	1,7	55	113,5	18,7	0,55
	Лечо	150	7,7	7,8	35,07	201,3	0,06	15,62	0,2	0,62	104	100,8	21,5	0,6
349	компот из сухофр.	200	0,2	0,19	21	160,5	0,07	1	0	1	3	3	4	4
	хлеб ржаной	100	6,7	6,51	24,3	232,5	0,16	0		0,62	20,3	239,6	22,6	1,35
			52	53,2	199,2	1486	0,45	39,96	0,4	5,34	313,2	768,1	140	7,54
	<i>Полдник</i>													
	фрукты свежие	300	1,6	1,6	6,4	76	0,09	3	0,1	1,45	0	0,4	0,07	2,64
424	Булочка дом.	80	7,3	9,8	29,44	133,5	0,05	1,8		0,4	19,8	50,1	12	0,04
			8,9	11,4	35,84	209,5	0,14	4,8	0,1	1,85	19,8	50,5	12,07	2,68
	<i>Ужин</i>													
243	сосиска отварная	100	8,5	9,9	14,5	84	0,03	0,05	0	0,4	54,6	20	12	1,6
139	капуста тушеная	230	5,7	5,4	24,4		0,06	0,09		0,6	58,6	168	19,04	1,05
223	запеканка творож.	250\20	6,5	6,4	20,5	104	0,08	8,16	0,1	0,44	126,1	143,1	6,72	1,16
376	чай с сахаром	200	0,2	0	14	131	0,02	0	0	0	12	8	5,67	0,8
	хлеб ржаной	50	3,5	3,3	19,8	259	0,08	0		0,31	66,6	119,1	12,5	0,8
	кефир	200	5,7	3,5	20,36	238	0,04	4,34	0,1	0,18	203,3	154	17	0,2
			31,7	30,1	119,96	981	0,40	15,64	0,2	3,38	521	613	73	8,07
			130	133	498	3715	1,41	70	0,9	13	1200	1800,2	300	17

Четвертый день

Четверг

№ Рецептур	Наименование блюд	Выход блюда г.	Пищевые вещества(г)			Калор ийность	Витамины(Мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угле воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
181	каша манная молочная	250	7,6	7,4	27,6	280	0,07	2,25	0	0,1	165,7	134,4	37,5	0,67
209	яйцо вареное	1	6,8	6,7	8,7	126	0,03	2,09	0,2	0,4	36,7	85,8	0,03	0
1	бутерброд с маслом	50/10	3,3	3,4	24,8	128	0,04	2,91	0,1	0,15	34,7	0,2	19,87	0,4
379	кофейный напиток	200	2,8	3,3	15,3	92	0,05	3,19	0	0	58,7	60,3	0	0
	хлеб пшеничный	100	5,5	5,8	23,2	117	0,14	0	0	0,83	17,8	27,1	6,8	0,14
	Хлеб ржаной	50	12,8	13,3	35,8	315,1	0,04	2,16	0	0,2	17,4	53,2	6,8	0,14
			39	39,9	149,4	1114,5	0,51	12,60	0,1	2,90	346	369	75	0,99
	<i>Обед</i>													
112	суп с макаронами	300	17	17,2	58,8	297,5	0,05	10,3	0	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
288	птица отварная	100	11,9	11,5	46	225,4	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
304	рис отварной с маслом	200	5,4	5,6	22,4	187,7	0,07	5,44	0,1	0,34	42	134	39,1	2,2
67	Винегрет овощной	150	5,9	5,8	23,2	170,45	0,06	15,62	0,2	2,87	104	59,3	13,5	0,6
352	Кисель из яблок	200	0,2	0	14	56,4	0,14	0	0	0,33	15	8	4	0
	хлеб ржаной	100	5,1	6,25	22	301,6	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
			45,5	46,55	174,3	1300,2 5	0,45	39,96	0,3	5,34	313,2	768,1	140	7,54
	<i>Полдник</i>													
	фрукты свежие	300	1,2	0,2	9,6	78,75	0,09	3	0,1	1,45	0	0,4	0	4
424	булочка домашняя	100	9,5	9,8	35,8	256,5	0,05	1,8	0	0,4	19,8	50,1	12	0,04
	сок	200	0,2	0,2	1,9	117,6	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
			13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0,1	0,58	223,1	204,1	29	0,24
	<i>Ужин</i>													
268	Котлета говяжья	100	12	12	36,25	180,75	0,07	3,9	0,1	0,95	70,4	105	21	0,72
	Помидор свежий или консерв.	200												
312	картофельное пюре	230	14	14,8	42,65	311,65	0,01	4,4	0,1	0,95	102,1	86	7	0,75
376	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб ржаной	100	5,1	6,25	22	301,6	0,16	0	0	0,72	133,2	259,4	23	1,6
	кефир	200	4,2	3,5	18,7	148	0,13	0,36	0	0,13	12,6	11,1	9,6	0,1
			36,7	36,75	143,2	1076,7	0,48	11,66	0,2	4,20	330,3	469,9	65,6	7,97
			130	133	498	3715	1,4	70	0,99	12	1200	1800	300	17

Пятый день

Пятница

№ Рецептур	Наименование блюд	Выход блюда г.	Пищевые вещества(г)			Калор ийность	Витамины(Мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угле воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
173	каша пшениная молочная	250	8,6	8,9	31,6	231	0,07	3,25	0	0,9	165,7	144,4	37,5	0,67
3	бутерброд с маслом, сыром	50,10,2 5	10,2	10,2	35,6	194	0,07	2,81	0,1	0,8	84,1	86,2	19,9	0,4
378	чай с молоком	200	1,4	1,3	5,4	146	0,05	4,38	0	0	46	60	0	0
	хлеб пшеничный	100	5,8	6,2	27	172	0,14	0	0	0,73	17,8	17,2	6,8	0,14
	печенье	50	7,2	9,8	35,8	228,5	0,05	1,8	0	0,4	19,8	50,1	12	0,04
	фрукты свежие	300	2,7	2,85	7,88	108,25	0,09	3	0,1	1,55	0	0,4	0,07	4
			39	39,9	149,4	1114,5	0,54	12,60	0,1	2,90	346	369	75	099
	Обед													
99	Суп из овощей со сметаной	300/10\50	18,6	19,3	73,2	347,2	0,05	10,3	0,1	0,6	109,3	164,5	30,6	1,2
260	гуляш	100\50	22	22,1	89	261	0,06	8,22	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
312	картофельное пюре	230	4,1	4,4	20,2	230	0,07	5,44	0,1	0,34	42	134	28	2,2
52	салат свекла отвар.	150	3,8	3,8	10,2	211,8	0,06	15,62	0,1	2,87	104	59,3	13,5	0,6
349	компот из сухоф.	200	0,2	0,1	0,4	126	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	Хлеб шеничный	150	3,3	3,8	6,2	310	0,16	0	0	0,62	20,3	226,6	22	1,9
			52	53,5	199,2	1486	0,45	39,98	0,3	5,34	313,2	755,1	121,9	7,54
	Полудник													
	сок фруктовый	200	0,2	0,2	1,9	126	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,1
424	булочка домашняя	50	12,8	13,1	47,9	245,5	0,04	5,74	0	0,47	207,1	180,1	21	0,14
			13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0	0,58	223,1	204,1	29	0,24
	Ужин													
210	омлет натуральный	200	10,4	11,4	30,4	195	0,01	2,2	0,2	0,55	94	119,6	5,4	0
	Огурец консервир.	150	0,9	0	16,7	30	0,09	6,2	0,1	1,19	9,3	11,3	2,4	3,26
219	сырники творожные	300/30	11,2	11,4	32,3	202	0,07	2,9	0	0,71	82,1	80,3	21,08	1,91
376	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб ржаной	150	3,3	3,8	6,2	260	0,16	0	0	0,62	20,3	139,6	22	1,9
	ряжанка	200	5,8	3,5	14	143	0,04	4,34	0,1	0,18	203,3	154	17	0,2
			31,8	30,1	113,6	886	0,39	15,64	0,4	3,25	421	512,8	72,88	8,07
			130	133,3	498	3715	1,31	74	0,9	12	1290,7	1829,9	299,98	17,1

Шестой день

Понедельник

№ Рецептур	Наименование блюд	Выход блюда г.	Пищевые вещества(г)			Калор ийность	Витамины(Мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угле воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
303	кашная пшеничная	250	7,6	7,8	31,1	280	0,07	3,25	0	0,75	165,7	115,6	37,5	0,67
209	яйцо вареное	1 шт	6,8	6,7	21,7	125	0,07	2,81	0,2	0,4	84,1	85,8	19,9	0,4
1	хлеб с маслом	100/20	7,1	8,1	32,4	250	0,14	0	0,1	0,33	17,8	61,8	6,8	0,14
376	Чай с сахаром	200	4,5	4	14,4	88	0,05	4,38	0	0	46	44,6	0	0
	сок	200	0,2	0,2	1,9	117,6	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,11
	Хлеб пшеничная	100	12,8	13,1	47,9	253,9	0,13	1,76	0	0,42	16,4	37,2	2,8	0,03
			39	39,9	149,4	1114,5	0,51	12,60	0,1	2,90	346	369	75	0,99
	<i>Обед</i>													
102	суп гороховый	250	18,6	18,8	76,18	274,9	0,05	10,3	0	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
288	Птица отварная	100	10,8	10,43	37,48	291,7	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
139	капуста тушеная	230	8,4	8,63	28,68	223,75	0,01	4,4	0	0,4	102,1	107,3	7	0,75
	помидор свежий или консервирован.	100	2,4	2,3	9,2	82,3	0,12	16,66	0,1	2,81	43,9	86	45,6	2,05
342	компот с яблоками	200	0,2	0,19	0,76	126	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб ржаной	100	5,1	6,2	22	301,6	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
			45,5	46,55	174,3	1300,2 5	0,45	39,96	0,1	5,34	313,2	768,1	140	7,54
	<i>Полдник</i>													
	фрукты свежие	250	1,2	0,2	9,6	92,2	0,06	3	0,1	1,45	0	0,4	0,07	2
424	булочка домашняя	80	8,2	9,8	35,8	263,5	0,02	0	0	0,38	183,1	204,1	28,92	0,1
			13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0,1	0,58	223,1	204,1	29	0,24
	<i>Ужин</i>													
227	рыба припущенная	150\50	12,4	13,75	28,1	260	0,07	3,9	0,2	0,6	70,4	105	21	0,72
143	рагу овощное	230	9,8	9,6	38,4	208,7	0,1	2,3	0,1	0,9	96	64	3,65	1,48
	икра консерв.	100	3,8	3,5	14	40,8	0,04	2,1	0	0,5	6,1	22	3,28	1,47
376	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб ржаной	100	5,1	6,2	20,4	271,05	0,16	0	0	0,62	133,2	259,4	23	1,4
			32,5	33,25	124,5	928,75	0,45	11,3	0,3	4,07	317,7	458,8	56	7,87
			130	133	498	3715	1,5	70	0,9	12	1200	1800	300	17

Седьмой день

Вторник

№ Рецептур	Наименование блюд	Выход блюда г.	Пищевые вещества(г)			Калор ийность	Витамины(Мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угле воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
173	каша пшениная мол.	250	7,6	7,8	31,2	160	0,07	3,25	0	0,75	165,7	144,4	37,5	0,6
15	Сыр порционный	25	3,3	4,4	18,4	130	0,07	2,81	0,1	0,4	84,1	86,2	12,3	0,4
1	бутерброд с маслом	50/10	6,3	6,9	15,4	243	0,06	1,2	0,1	0,09	0,6	0	7,6	0,07
382	какао с молоком	200	3,3	4	9	74	0,07	1,4	0	0,11	46	60	0	0
	хлеб пшеничный	50	5,5	3,5	25,6	136	0,06	1,78	0	0,13	17,2	17,2	6,8	0,14
424	булочка	80	8,8	9,8	35,5	223,5	0,05	1,8	0	0,4	19,8	50,1	1,2	0,04
			36	37,6	139,9	1042,5	0,41	15,84	0,3	3,08	333,4	358,5	65,47	3,25
	<i>Обед</i>													
82	Борщ с карт. и кап.	300\50\15	19,8	19,6	78,4	350,7	0,06	10,3	0	0,6	108,4	160,5	42,85	0,7
268	Биточек говяжий	100	10,8	12,4	28,2	254,5	0,06	3,04	0	0,8	20,7	143,7	25,05	0,44
310	Картофель отварной	230	6,6	8,96	12,23	183	0,06	10	0,1	0,6	57,7	165	24,35	0,55
	салат свекла с гор.	150	7,7	7,8	35,07	201,3	0,06	15,62	0,1	1,72	103,1	56,3	21,75	0,6
	компот с яблок	200	0,2	0,2	21	160,5	0,05	1	0	1	3	3	4	3,35
	хлеб ржаной	100	6,9	4,24	24,3	336	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
	хлеб пшеничный	100	5,5	3,5	25,6	136	0,06	1,78	0	0,13	17,2	17,2	6,8	0,14
			52	53,2	199,2	1486	0,45	39,96	0,2	5,34	313,2	768,1	140	7,54
	<i>Полдник</i>													
	сок	200	0,2	0,2	1,9	117,6	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,07
	печенье	100	12,8	13,1	47,9	253,9	0,04	5,74	0	0,47	207,1	180,1	21	0,17
	фрукты свежие	300	1,2	1,2	4,8	76	0,03	3	0,1	1,2	0	0,6	0,07	2
			13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0	0,58	223,1	204,1	29	0,24
	<i>Ужин</i>													
212	омлет с колбасой	100/50	9,3	9,6	16,4	164,5	0,03	0,05	0,2	1,27	54,6	20	12	1,6
21	Салат с солен. Огур.	150	6,5	6,4	32,4	180	0,06	0,09	0	0,6	58,6	168	19,13	1,05
401	Оладьи с повидлом	220/30	7,8	7,95	28,88	54,3	0,08	8,16	0,1	0,44	126,1	143,1	6,72	1,14
376	чай с сахаром	200	0,2	0	14	85,7	0,02	0	0	0	12	8	5,67	0,8
	хлеб ржаной	100	7,3	7,7	25,06	336	0,08	0	0	0,31	66,4	119,3	12,5	0,8
	ряженка	200	0,2	0	14	136	0,14	0	0,1	0,33	15	8	4	0
			32,5	33,25	124,5	928,75	0,36	11,3	0,3	4,07	317,7	458,8	56,09	7,87
			130	133	498	3715	1,41	70	0,9	12	1200	1800	300,09	17

Восьмой день

Среда

№ Рецептур	Наименование блюд	Выход блюда г.	Пищевые вещества(г)			Калор ийность	Витамины(Мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угле воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
181	каша манная молочная	250	6,95	6,6	26,4	269	0,04	4,86	0,1	0,82	121,2	50,6	31,2	0,94
209	яйцо вареное	1	6,8	6,7	8,7	64	0,04	0	0,2	0,62	128	180	18,6	0,06
1	бутерброд с маслом	50/20	3,2	3,57	19,26	164	0,06	1,2	0	0,37	0,6	0	7,6	0,07
379	кофейный напиток	200	3,25	3,45	13,8	110	0,05	4,38	0	0	46	60	0	0
	хлеб ржаной	50	5,8	6,28	31,44	136	0,14	0	0	0,56	17,8	17,2	6,8	0,14
	фрукты свежие	300	7	10	22,66	306	0,04	3	0	1,27	0	0,4	0,07	2
	Хлеб пшеничный	50	12,8	13,3	35,8	315,5	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,07
			39	39,9	149,4	1114,5	0,51	12,60	0,1	2,90	346	369	75	0,99
	Обед													
96	Рассольник ленингр.со смет.	300\15	11,58	11,6	53,56	306,5	0,05	10,3	0,1	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
260	Гуляш	150\50	12,28	12,21	43,46	235,5	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
309	макароньы отварные	230	6,18	6,64	26,96	221,2	0,07	5,44	0,1	0,34	42	134	39,1	2,2
45	салат с белокачанной капусты	150	5,18	5,91	24,46	190,8	0,06	15,62	0	2,87	104	59,3	13,5	0,6
	сок	200	0,2	0,19	0,8	10,25	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб пшеничный	150	10,08	10	25,06	336	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
			45,5	46,55	174,3	1300,2 5	0,45	39,96	0,2	5,34	313,2	768,1	140	7,54
	Полдник													
352	Кисель с яблок	200	5,7	3,5	20,36	152,9	0,04	4,34	0	0,18	203,3	154	17	0,2
424	булочка домашняя	70	7,3	9,8	29,44	218,6	0,05	1,8	0	0,4	19,8	50,1	12	0,04
			13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0	0,58	223,1	204,1	29	0,24
	Ужин													
243	Сосиска отв.	100	3	8,75	31,26	65	0,05	3,9	0,1	0,4	70,4	105	21	0,72
14	Масло порционно	20	9,97	10,67	34,02	145,78	0,07	2,81	0,1	0,4	84,1	86,2	19,9	0,4
	Огурец консерв.	150	2,7	4,75	13,3	30,2	0,08	2,3	0	0,73	96	64	3,65	1,48
304	Каша рисовая	230	6,8	8,95	26,48	158,05	0,02	2,1	0,2	0,33	6,1	22	3,28	1,47
376	чай с сахаром	200	3	0,2	11	139,5	0,02	0	0	0	12	8	5,07	0,8
	хлеб ржаной	150	10	0,6	19,8	230	0,14	0	0	0,45	133,2	259,4	23	1,4
			32,5	33,25	124,5	928,75	0,35	11,3	0,3	3,18	317,7	458,8	56,07	7,87
			130	133	498	3715	1,4	70	0,9	12	1200	1800	300,07	17

Девятый день

Четверг

№ Рецептур	Наименование блюд	Выход блюда г.	Пищевые вещества(г)			Калор ийность	Витамины(Мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угле воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
174	каша рисовая мол.	250	7,6	7,8	31,2	160	0,07	3,25	0,1	1,65	165,7	144,4	37,5	0,67
3	Бутерб.с масл\с сыр	50\10\13	9,6	11,3	33,8	373	0,07	2,81	0,2	1,3	84,1	86,2	19,9	0,4
385	Молоко кипяченое	200	3,3	4	9	74	0,05	4,38	0	0	46	60	0	0
	хлеб пшеничный	75	5,5	3,5	25,6	136	0,14	0	0	1,33	17,8	17,2	6,8	0,14
	Хлеб ржаной	75	8,8	9,8	31,1	223,5	0,05	1,8	0	0,4	19,8	50,1	1,2	0,04
			39	39,9	149,4	1114,5	0,51	12,60	0,1	2,90	346	369	75	0,99
	<i>Обед</i>													
96	Рассольник ленинградский	300\10\60	19,8	21,3	78,9	388,4	0,05	10,3	0	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
265	плов	200\100	17,6	19,2	39,93	503,3	0,13	13,64	0,1	1,14	63,6	280,7	58,9	3,14
45	салат с белок.кап.	150	7,7	8,46	35,07	201,3	0,06	15,62	0,1	2,87	104	59,3	13,5	0,6
349	компот из с/фр	200	0	0	21	160,5	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб ржаной	100	6,9	4,24	24,3	232,5	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
			52	53,2	199,2	1486	0,45	39,96	0,2	5,34	313,2	768,1	140	7,54
	<i>Полдник</i>													
	сок	200	0,2	0,2	1,9	117,6	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,07
	печенье	50	12,8	13,1	47,9	253,9	0,04	5,74	0	0,47	207,1	180,1	21	0,17
	фрукты свежие	300	2,7	2,85	7,88	108,25	0,09	3	0	1,45	0	0,4	0,07	4
			13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0	0,58	223,1	204,1	29	0,24
	<i>Ужин</i>													
227	Рыба припущенная	150\50	2,6	6,41	1,02	96,75	0,05	2,3	0,1	0,4	52,5	69	17	0,6
312	картофельное пюре	230	9,8	9,6	38,4	208,7	0,01	4,4	0,2	0,6	101,6	86	7	0,75
52	салат свекольный	150	3,8	3,5	14	40,8	0,02	1,6	0	0,2	19,8	36	4	0,12
376	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,02	0	0	0	11,5	8	5	0,8
	хлеб ржаной	100	6,9	4,24	24,3	232,5	0,16	0	0	0,62	132,3	259,4	23	1,6
	кефир	200	4,2	3,5	18,7	148	0,13	0,36	0,1	0,13	12,6	11,1	9,6	0,1
			26	26,6	99,6	743	0,35	11,3	0,3	3,27	317,7	458,8	56,07	7,87
			130	133	498	3715	1,4	70	0,9	14	1200	1800	300,07	17

Десятый день

Пятница

№ Рецептур	Наименование блюд	Выход блюда г.	Пищевые вещества(г)			Калор ийность	Витамины(Мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угле воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
174	каша пшенич. мол.	250	6,95	6,25	25,22	315,95	0,05	3,05	0	0,72	165,7	123,4	34,8	0,52
1	бутерброд с маслом	50/20	9,77	10,57	33,62	133,78	0,07	2,81	0,1	0,62	84,1	86,2	19,9	0,4
382	какао с молоком	200	3,25	3,4	8,92	110,06	0,05	4,38	0	0	46	60	0	0
	хлеб пшеничный	75	5,83	6,28	31,44	171,21	0,14	0	0	0,55	17,8	18,2	6,8	0,14
	Хлеб ржаной	75	9	13,1	36,4	202,45	0,09	1,8	0	0,4	19,8	50,1	2,9	0,04
			39	39,9	149,4	1114,5	0,4	12,6	0,1	2,9	346	369	75	0,99
	<i>Обед</i>													
82	Суп рыбный	300\150	11,58	11,6	53,46	306,5	0,05	10,3	0,1	0,6	109,3	164,5	37,6	1,2
259	жаркое по домашнему	300	19,54	23,55	59,2	623,2	0,13	13,64	0,1	1,14	63,6	280,7	58,9	3,14
67	Винегрет	150	5,18	5,91	24,44	190,8	0,06	15,62	0,1	2,87	104	59,3	13,5	0,6
349	компот с/фр "	200	0,2	0,19	0,8	10,25	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	хлеб ржаной	100	9	5,3	36,4	169,5	0,16	0	0	0,62	20,3	239,6	22	1,9
			45,5	46,55	174,3	1300,2 5	0,45	39,96	0,3	5,34	313,2	768,1	140	7,54
	<i>Полдник</i>													
360	кисель с повидла	200	4	0,2	13,4	169,05	0,09	0,36	0	0,13	12,6	11,1	7,9	0,2
424	булочка домашняя	80	7,3	9,8	29,44	217,6	0,05	1,8	0	0,4	19,8	50,1	12	0,04
	фрукты свежие	300	2,7	2,85	7,88	108,25	0,09	3	0	1,55	0	0,4	0,07	4
			13	13,3	49,8	371,5	0,09	6,14	0	0,58	223,1	204,1	29	0,24
	<i>Ужин</i>													
209	яйцо вареное	1	6,1	6,55	19,68	92,7	0,03	5	0,2	0,56	22	0,2	0,03	0
368	Котлета говяжья	100	2,6	6,41	1,02	96,75	0,05	2,3	0,1	0,4	52,5	69	17	0,6
309	макароны отв.	230	10,9	12,65	28,08	189,8	0,06	0,4	0	0,18	35	240,2	17,21	0,36
139	капуста тушеная	150	5,7	5,4	24,4		0,06	0,09		0,6	58,6	168	19,04	1,05
14	Масло порционно	20	9,97	10,67	34,02	145,78	0,07	2,81	0,1	0,4	84,1	86,2	19,9	0,4
376	чай с сахаром	200	0,2	0	17,08	85,7	0,02	0	0	0	12	8	5	0,8
	хлеб ржаной	100	4,8	2,25	22,9	289,7	0,08	0	0	0,31	66,6	129,7	12,5	0,8
	ряжанка	200	5,7	3,5	20,36	153,9	0,04	4,34	0,1	0,18	203,3	154	17	0,2
			32,5	33,25	124,5	928,75	0,35	11,3	0,3	3,18	317,7	458,8	56,07	7,77
			130	133	498	3715	1,4	70	0,9	12	1200	1800	300,07	17