

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «АПТ»


Р.А.Хуснутдинов

«__» _____ 2022 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ТРЁХРАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

Обучающихся техникума на 2022-2023 учебный год

(сезон – осень-зима)

День: День1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, к кал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			21,61	33,84	112,72	703,8	0,325	16,9	0,01	1,2	209,46	248,53	78,81	7,04
	Завтрак													
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	0	18,68	34,61	16,26	0,74
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0	0	0	0	6,48	0	28,2	1,48
3	Бутерброды с маслом с сыром	30/16/15	5,8	20,35	14,83	157	0,07	0,11	0,01	1,2	139,2	213,92	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	24,6	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,3	90,5	0,09	0	0	0	17,5	0	23,5	1,95
	ОБЕД		62,92	64,77	241	1522,85	1,01	102,77	0,44	6,47	605,14	933,49	249,45	18,73
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,12	6,86	0,05	2,7	28,33	250	18,39	2,31
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	25,6	16,33	134,75	0,23	5,81	0	2,44	38,08	87,18	35,3	2,03
297	Голубцы ленивые	270	20,18	12,5	28,41	306,8	0,04	28,63	0	1,3	83,25	0	63,38	2,3
349	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	6	17,46	0,7
223	Запеканка из творога со сгущеном молоком	100/15	17,84	18	22,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0	226,4	344,91	48,92	0,84
879	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	38,6	181	0,18	0	0	0	35	0	47	3,9
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	49,2	195	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
602	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	0,04	0	0	0	77,6	210,9	0	2
338	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	0,08	60	0,06	0,03	51	34,5	19	0,45
	УЖИН		34,38	17,83	103,1	582	0,505	34,9	0,23	2,1	157,91	357,92	122,27	6,75
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,4	27,25	183	0,18	24,21	0,2	0,06	49,3	115,46	37	1,34
229	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	16,53	150	0,1	3,35	0,01	2,04	52,11	238,46	59,77	0,96
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	24,6	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
377	Чай с лимоном	200/15/7	9,02	2,28	15,42	61	0,02	7,34	0,02	0	22,5	4	2	0,4
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,3	90,5	0,09	0	0	0	17,5	0	23,5	1,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		118,91	116,44	456,82	2808,65	1,84	154,57	0,68	9,77	972,51	1539,94	450,53	32,52

День: День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, к кал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак		13,42	21,48	102,72	538,9	0,265	9,53	20	1,74	90,95	79,57	53,7	6,13
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	24,6	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
168	Каша манная вязкая	200/10	4,52	14,07	25,46	197	0,04	0	20	0,06	10,7	38,6	7,9	0,47
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	18,36	93,9	0,02	9,5	0	1,68	35,15	40,97	20,9	1,33
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,3	90,5	0,09	0	0	0	17,5	0	23,5	1,95
	ОБЕД		39,88	39,01	172,05	1248,89	0,84	42,95	0	0,8	221,72	498,21	184,53	14,99
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,07	10,04	7,29	125,1	0,06	9,63	0	0	31,23	44,97	19,53	0,83
88	Щи из сежей капусты с картофелем	250	2,57	5,15	7,9	124,75	0,12	15,78	0	0,6	51,25	95,26	22,13	0,83
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	22,01	251,64	0	0	0	0	1,64	0	19,6	0,63
246	Гуляш из отворного мясо (говядины)	75/75	13,36	14,08	0,85	164	0,21	1,54	0	0	23,6	234,98	20,27	2,8
389	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4	0	6	0	0	38	0	14	1,2
338	Фрукты свежие банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,2	8	123	42	0,6
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	49,2	195	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
879	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	38,6	181	0,18	0	0	0	35	0	47	3,9
	УЖИН		42,05	27,92	131,26	954,12	0,235	3,2	85,88	0,47	553	723,76	111,65	6,32
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,5	8,12	51,52	325	0	0	0	0,06	19,76	181,1	6,08	0
234	Котлеты или биточки рыбные	110	13,98	7,42	19,94	240	0	1,76	0	0,08	81,84	310,16	55,12	1,54
15	Сыр сычужный твердый порциями "Голландский"	33	7,65	9,73	0	120,12	0,01	0,14	85,8	0,33	290,4	165	11,55	0,33
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	24,6	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,02	1,3	0,08	0	127	67,5	15,4	0,4
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,3	90,5	0,09	0	0	0	17,5	0	23,5	1,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		95,35	88,41	406,03	2741,91	1,34	55,68	105,88	3,01	865,67	1301,54	349,88	27,44

День: День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак		25,29	41,13	141,75	818	0,425	54,03	0,07	4,16	474,67	468,33	109,71	6,38
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	2,7	37,37	27,61	15,16	0,51
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285	0,08	1,17	0,04	0,26	138,1	136,8	47,6	1,23
3	Бутерброды с маслом с сыром	30/16/15	5,8	20,35	14,83	157	0,07	0,11	0,01	1,2	139,2	213,92	9,45	0,49
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	36,95	100,6	0,04	20,3	0,02	0	126	90	14	0,1
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	24,6	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,3	90,5	0,09	0	0	0	17,5	0	23,5	1,95
	ОБЕД		36,98	27,82	179,29	1061,33	0,75	42,19	0	5,61	160,48	594,35	143,35	15,69
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,06	4,58	0	2,8	23,14	0	30,39	1,07
101	Суп картофельный с крупой	250	2,5	2,79	17	103,25	0	8,33	0	0,11	25,9	87,35	26,5	1,01
125	Картофель отварной с маслом	200/5	3,41	5,38	31,07	188,38	0,24	28,36	0	0,1	20,9	0	0	1,75
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	0,04	0,92	0	2,6	21,81	257	22	3,06
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0	0	0	0,73	250	17,46	0,7
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	49,2	195	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
879	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	38,6	181	0,18	0	0	0	35	0	47	3,9
	УЖИН		45,35	38,4	81,65	816	0,345	23,81	20,3	1,15	190,3	373,78	63,92	8,75
310	Омлет натуральный	140	14,42	23,8	22,25	240	0,09	0,28	0,3	0,69	89,2	230,78	18,74	2,6
388	Птица отварная	100	23,46	13,28	0,5	328	0,05	23,5	20	0,46	56	143	20,28	1,82
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
878	хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	24,6	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
879	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,3	90,5	0,09	0	0	0	17,5	0	23,5	1,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		107,62	107,35	402,69	2695,33	1,52	120,03	20,37	10,92	825,45	1436,46	316,98	30,82

День: День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		22,95	20,39	101,1	593,9	0,445	18,01	0,11	2,76	221,74	223,27	76,52	6,25
92	Салат из вареной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	2,7	35,15	40,97	20,9	1,33
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	200/10	5,1	10,72	33,42	251	0,2	1,17	0,09	0,06	130,09	178,3	30,12	0,47
177	Чай с лимоном	200/15/7	9,02	2,28	15,42	61	0,02	7,34	0,02	0	22,5	4	2	0,4
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	24,6	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,3	90,5	0,09	0	0	0	17,5	0	23,5	1,95
	ОБЕД		49,28	49,54	190,18	1362,3	0,87	19,67	29,7	0,48	182,88	935,15	204,66	15,52
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,07	10,04	7,29	125,1	0,06	9,63	0	0	31,23	44,97	19,53	0,83
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8	0,3	9,7	1	0,18	33,37	373,8	36,69	1,61
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0	0	0	0	6,48	0	28,2	1,48
168	Котлеты мясные	100/10	16,5	24,2	14,32	344	0,1	0,34	28,7	0,3	43,07	266,38	55,78	2,8
149	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0	0	0	0,73	250	17,46	0,7
879	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	38,6	181	0,18	0	0	0	35	0	47	3,9
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	49,2	195	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
	УЖИН		36,17	58,9	153,23	1221,12	0,295	27,84	106,16	1,25	512,08	671,2	99,2	9,68
141	Картофель и овощи тушенные в соусе	200	4,35	16,79	30,21	288	0	26,63	20,3	0,5	43,41	15,3	41,95	1,6
188	Котлета рубленая из птицы	110	15,3	29,4	25,46	388	0,04	1,04	0,06	0,42	55,57	280	20,8	1,42
15	Сыр сычужный твердый порциями "Голландский"	33	7,65	9,73	0	120,12	0,01	0,14	85,8	0,33	290,4	165	11,55	0,33
101	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	0,04	0	0	0	77,6	210,9	0	2
116	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
118	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	24,6	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
119	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,3	90,5	0,09	0	0	0	17,5	0	23,5	1,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		108,4	128,83	444,51	3177,32	1,61	65,52	135,97	4,49	916,7	1829,62	380,38	31,45

День: День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, к кал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		20,06	16,56	88,53	591,6	0,325	2,76	0,05	0,26	324,32	226,8	92,44	5,76
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,07	10,04	7,29	125,1	0,06	9,63	0	0	31,23	44,97	19,53	0,83
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	27,05	285	0,08	1,17	0,04	0,26	138,1	136,8	47,6	1,23
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,04	1,59	0,01	0	152,22	90	21,34	0,48
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	24,6	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,3	90,5	0,09	0	0	0	17,5	0	23,5	1,95
	ОБЕД		38,9	30,85	168,46	1148,6	0,78	24,8	0,5	2,11	303,21	538,9	124,21	12,28
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	5,98	13,69	144	0,22	6,08	0	0,6	31,5	133,3	23,8	1
278	Тефтели мясные паровые	110	7,83	13,75	10,25	151	0,05	0,72	0,5	0,5	27,95	208	18,33	0,87
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,5	8,12	31,52	325	0	0	0	0,06	19,76	181,1	6,08	0
380	Соки овощные фруктовые (абрикос)	200	1	0	15,4	105,6	0,08	8	0	0	140	0	20	0,11
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	0	0,95	16	16,5	9	2,2
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	49,2	195	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
879	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	38,6	181	0,18	0	0	0	35	0	47	3,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,96	47,41	256,99	1740,2	1,105	27,56	0,55	2,37	627,53	765,7	216,65	18,04

День: День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, к кал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак		27,92	26,68	105,1	745,22	0,275	11,23	85,81	3,03	518,25	295,97	105,49	7,67
52	Салат из вареной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	2,7	35,15	40,97	20,9	1,33
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0	0	0	0	6,48	0	28,2	1,48
15	Сыр сычужный твердый порциями "Голландский"	33	7,65	9,73	0	120,12	0,01	0,14	85,8	0,33	290,4	165	11,55	0,33
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,04	1,59	0,01	0	152,22	90	21,34	0,48
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	24,6	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,3	90,5	0,09	0	0	0	17,5	0	23,5	1,95
	ОБЕД		41,54	54,35	181,06	1130,45	1,32	58,27	0,1	6,59	277,04	1009,61	201,27	18,19
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,12	6,86	0,05	2,7	28,33	250	18,39	2,31
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	25,6	16,33	134,75	0,23	5,81	0	2,44	38,08	87,18	35,3	2,03
234	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154	0,31	34,06	0,05	1,05	117,5	159,45	20,85	1,65
246	Гуляш из отборного мясо (говядины)	75/75	13,36	14,08	0,85	164	0,21	1,54	0	0	23,6	234,98	20,27	2,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0	0	0	0,73	250	17,46	0,7
338	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	0,8	28	42	0,6
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	49,2	195	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
879	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	38,6	181	0,18	0	0	0	35	0	47	3,9
	УЖИН		22,79	18,7	76,43	494	0,325	4,65	0,68	2,04	214,11	307,96	98,67	5,41
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	24,6	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
339	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	16,53	150	0,1	3,35	0,01	2,04	52,11	238,46	59,77	0,96
33	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	0,59	0	1	2	0	0
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,02	1,3	0,08	0	127	67,5	15,4	0,4
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,3	90,5	0,09	0	0	0	17,5	0	23,5	1,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		92,25	99,73	362,59	2369,67	1,92	74,15	86,59	11,66	1009,4	1613,54	405,43	31,27

День: День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		31,9	27,55	70,08	528,9	0,375	12,2	0,32	3,49	168,84	234,78	74,63	8,12
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,06	4,58	0	2,8	23,14	0	30,39	1,07
210	Омлет натуральный	140	14,42	23,8	2,24	240	0,09	0,28	0,3	0,69	89,2	230,78	18,74	2,6
377	Чай с лимоном	200/15/7	9,02	2,28	15,42	61	0,02	7,34	0,02	0	22,5	4	2	0,4
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	24,6	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,3	90,5	0,09	0	0	0	17,5	0	23,5	1,95
	ОБЕД		36,02	44,3	223,52	1444,7	0,82	51,92	53,75	0,95	365,42	702,77	149	18,6
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,07	10,04	7,29	125,1	0,06	9,63	0	0	31,23	44,97	19,53	0,83
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75	0,04	10,68	0	0	51,73	7,65	26,13	1,23
322	Пюре картофельное с морковью	200	2,69	6,16	30	166,8	0,17	20,93	0	0	50	0	0	1,33
290	Птица тушеная с соусом красным основнм	100/100	12,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0	70,13	172,75	29,88	2,21
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0	0	0	0,73	250	17,46	0,7
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	0	0,95	16	16,5	9	2,2
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	49,2	195	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
602	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	0,04	0	0	0	77,6	210,9	0	2
879	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	38,6	181	0,18	0	0	0	35	0	47	3,9
	УЖИН		36,73	26,16	105,55	810,96	0,505	47,17	86,39	0,33	383,54	167	41,41	7,08
125	Картофель отварной	200	3,41	5,38	31,07	188,38	0,2	28,36	0	0	20,9	0	0	1,75
245	Рыба припущенная	100	17,37	1,45	0,33	98,66	0,09	0,37	0	0	18	0	0	0,76
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	0,59	0	1	2	0	0
15	Сыр сычужный твердый порциями "Голландский"	33	7,65	9,73	0	120,12	0,01	0,14	85,8	0,33	290,4	165	11,55	0,33
356	кисель из апельсинов	200	0,9	0,1	30,15	140,8	0	18,3	0	0	19,24	0	6,36	0,19
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	24,6	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,3	90,5	0,09	0	0	0	17,5	0	23,5	1,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		104,65	98,01	399,15	2784,56	1,7	111,29	140,46	4,77	917,8	1104,55	265,04	33,8

День: День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, к кал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак		44,62	27,26	125,04	771,2	0,485	21,04	0,55	1,59	398,6	582,61	184,52	8,31
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	24,6	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
168	Каша гречневая вязкая	200/10	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	0,2	1,59	12,2	147,7	98,1	3,32
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0	226,4	344,91	48,92	0,84
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	20,3	0,02	0	126	90	14	0,1
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,3	90,5	0,09	0	0	0	17,5	0	23,5	1,95
	ОБЕД		38	32,18	184,95	1145,14	0,93	22,06	0	1,98	294,01	562,08	147,5	14,12
54	Салат из вареной свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,01	6,44	0	1,38	29,27	193,8	16,83	1,48
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144	0,22	6,08	0	0,6	31,5	133,3	23,8	1
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	0	0	0	0	1,64	0	19,6	0,63
246	Гуляш из отварного мяса (говядины)	75/75	13,36	14,08	0,85	164	0,21	1,54	0	0	23,6	234,98	20,27	2,8
389	Соки овощные фруктовые (абрикос)	200	1	0	25,4	105,6	0,08	8	0	0	140	0	20	0,11
878	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	49,2	195	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
879	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	38,6	181	0,18	0	0	0	35	0	47	3,9
	УЖИН		29,54	43,05	81,24	683,12	0,305	0,45	86,69	1,02	425,7	397,78	55,19	7,26
210	Омлет натуральный	140	14,42	23,8	22,24	240	0,09	0,28	0,3	0,69	89,2	230,78	18,74	2,6
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	0,59	0	1	2	0	0
15	Сыр сычужный твердый порциями "Голландский"	33	7,65	9,73	0	120,12	0,01	0,14	85,8	0,33	290,4	165	11,55	0,33
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	24,6	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,3	90,5	0,09	0	0	0	17,5	0	23,5	1,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		112,16	102,49	391,23	2599,46	1,72	43,55	87,24	4,59	1118,31	1542,47	387,21	29,69

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, к кал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		25,36	21,39	114,73	627,9	0,325	18,01	0,06	1,94	229,75	181,77	94	7,01
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	18,36	93,9	0,02	9,5	0	1,68	35,15	40,97	20,9	1,33
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285	0,08	1,17	0,04	0,26	138,1	136,8	47,6	1,23
177	Чай с лимоном	200/15/7	9,02	2,28	15,42	61	0,02	7,34	0,02	0	22,5	4	2	0,4
178	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	24,6	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
179	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,3	90,5	0,09	0	0	0	17,5	0	23,5	1,95
	ОБЕД		39,77	49,16	174,24	1104,85	1,04	51,13	0,05	6,45	328	555,65	189,03	14,59
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	1,56	21,85	40,02	13,3	0,57
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	25,6	16,33	134,75	0,23	5,81	0	2,44	38,08	87,18	35,3	2,03
134	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154	0,31	34,06	0,05	1,05	117,5	159,45	20,85	1,65
134	Котлеты или биточки рыбные	110	13,98	7,42	19,94	240	0,06	1,76	0	1,4	81,84	19	55,12	1,54
149	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0	0	0	0,73	250	17,46	0,7
178	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	49,2	195	0,23	0	0	0	33	0	0	4,2
179	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	38,6	181	0,18	0	0	0	35	0	47	3,9
	УЖИН		30,81	35,41	125,42	829,22	0,535	17,91	0,71	0,2	417,05	520,32	122,32	10,94
144	Картофельная запеканка с мясом	200	21,49	24,16	45,81	438,22	0,28	6,61	0,04	0	39,05	239,82	74,42	4,29
18	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	216	211	9	2,2
4	Масло сливочное	10	0	8,2	10,01	75	0	0	0,59	0	1	2	0	0
178	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,02	1,3	0,08	0	127	67,5	15,4	0,4
178	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	24,6	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
179	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,3	90,5	0,09	0	0	0	17,5	0	23,5	1,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		95,94	105,96	414,39	2561,97	1,9	87,05	0,82	8,59	974,8	1257,74	405,35	32,54

День: День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		16,74	24,74	100,56	664,7	0,505	31,1	0,11	0,06	321,32	313,27	87,15	5,45
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,07	10,04	7,29	125,1	0,06	9,63	0	0	31,23	44,97	19,53	0,83
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	200/10	5,1	10,72	33,42	251	0,2	1,17	0,09	0,06	130,09	178,3	30,12	0,47
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	20,3	0,02	0	126	90	14	0,1
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	24,6	97,5	0,115	0	0	0	16,5	0	0	2,1
879	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,3	90,5	0,09	0	0	0	17,5	0	23,5	1,95
	ОБЕД		43,44	34,14	144,96	1090,1	0,54	32,11	54,15	5,85	296,56	395,79	154,71	20,64
88	Щи из сежей капусты с картофелем	250	2,57	5,15	7,9	124,75	0,12	15,78	0	0,6	51,25	95,26	22,13	0,83
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0	0	0	0	6,48	0	28,2	1,48
290	Птица тушеная со сметанном соусом	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	0,5	68,13	166,13	25,38	2,03
879	хлеб ржаной	100	6,6	1,2	38,6	181	0,18	0	0	0	35	0	47	3,9
389	Соки овощные фруктовые (морковный)	200	2,2	0,2	25,2	111,4	0,08	6	0	0	38	0	14	1,2
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	0	0,95	16	16,5	9	2,2
604	печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,08	0,3	0,4	3,8	81,7	117,9	9	9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,18	58,88	245,52	1754,8	1,045	63,21	54,26	5,91	617,88	709,06	241,86	26,09

Химический состав за плановый период	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	954,42	953,51	3779,92	25233,87	15,7	802,61	632,82	66,08	8846,05	13100,62	3419,31	293,66