

Утверждаю

Директор ГАПОУ СО «СТОТ»

В.И. Абеляшев

2024-2025 уч. год



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

неделя: первая (день первый)

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	2	3	4	5	6													
Завтрак																		
340	Омлет с сосиской	150/45	17,3	30,5	2,1		351,4	0,07	0,2	0,4	5,2	88,1	56,7	22,1	2,9			
8	Бутерброд с маслом и колбасой	30/31/5	15,19	25,44	29,96		397,25	0,1	0,8	0,15	0,3	24,05	22,2	7,7	0,7			
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9		55	0,006	1,12	0,002	0,06	2,86	1,4	0,73	0,08			
	Итого:		32,69	56,04	45,96		803,65	0,176	2,12	0,552	5,56	115,01	80,3	30,53	3,68			
Обед																		
140	Суп картофельный с вермишелью	300	3,25	3	25		134	0,125	9,75	1	0,5	22,5	46,75	34	1,25			
297	Каша гречневая рассыпчатая	230/8	10,9	8,9	43,9		303	0,18	1,3	0,0036	3,06	81,26	11,88	200,86	6,09			
297	Курица тушеная	70	16,6	14	0,3		193	0,04	0,64	35,39	0,51	13,71	118,05	13,98	1,31			
228	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09		31	0	0,39	0,03		0,01			0,1			
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4		171	0,018	0,8	0,018	0,4	70,93	5,2	45,68	1,44			
70	Огурец соленый	50	0,8	0,1	1,7		13	0,02	5	5	0,1	23	24	14	0,6			
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52		141	0,066			0,66	12		8,4	0,66			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68		66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56			
	Итого:		41,84	29,01	158,59		1052,16	0,529	17,88	41,444	6,11	237,41	219,88	335,72	13,01			
Полдник																		
847	Фрукты свежие	300	1,6	0,4	15		76	0,12	76	20	0,4	70		22	0,2			
604	Печенье/Вафли/Пряники	50	3,75	4,9	37,2		208,5	0,04										
	Итого:		5,35	5,3	52,2		284,5	0,16	76	20	0,4	70	0	22	0,2			
Ужин																		
520	Пюре картофельное	230	3,78	8,28	15,3		147,06	0,144	15,84	0,036	2,7	70,02	38,16	30,6	1,08			
437	Гуляш	75/50	37,35	33	11,55		489	0,15	11,4		1,35	33,9	258,15	57,45	4,95			
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52		141	0,066			0,66	12		8,4	0,66			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68		66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56			
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9		55	0,006	1,12	0,002	0,06	2,86	1,4	0,73	0,08			
	Итого:		48,53	42,34	83,95		898,22	0,446	28,36	0,0404	5,65	132,78	311,71	115,98	8,33			
2-ой ужин																		
251	Кисломолочный продукт (снежок, кефир, йогурт)	200	5,8	5	9,6		108	0,08	2	0,04	0,18	240	180	28	0,2			
	Булочка сдобная	50	3,95	4,7	27,75		130,5	0,008		0,009	2	67		16,5	1			
	Итого:		9,75	9,7	37,35		238,5	0,088	2	0,049	2,18	307	180	44,5	1,2			
	Итого за день:		138,16	142,39	378,05		3277,03	1,399	126,36	62,0854	19,9	862,2	791,89	548,73	26,42			

День: вторник
Неделя: первая (день второй)

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
302	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250/7	10,2	12,3	44,5	330	0,25	0,075	20	1,25	0,25	171,67	28,26	84,3	2,08	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/25/10	10,99	23,27	2,34	262,08	0,026	0,026	0,65	0,33	0,78	30,29	8,25	30,29	1,95	
693	Какао на молоке	200	3,6	3,6	22,8	135	0,06	0,06	1,6	0,04	0,4	110,63	43,4	26,97	0,9	
	Итого:		24,79	39,17	69,64	727,08	0,336	0,336	2,88	80,7	2	312,59	79,91	141,56	4,93	
Обед																
278	Щи из свежей капусты со сметаной	300/10	2,75	5,25	12,25	104	0,075	0,075	20	1,25	0,25	56,25	29	28,75	1	
332	Макаронные изделия отварные	230/8	18,72	1,98	123,66	556,38	0,36	0,36			3,78	34,2	41,4	28,8	2,88	
374	Рыба тушеная в томате с овощами	160	22,5	10,9	5,5	209			1,19			26,21		35,93	0,92	
685	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,006	0,006	1,12	0,002	0,06	2,86	1,4	0,73	0,08	
70	Огурцы соленые	50	0,8	0,1	1,7	13	0,02	0,02	5	5	0,1	23	24	14	0,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		52,17	19,29	200,21	1144,54	0,607	0,607	27,31	6,2544	5,73	168,52	109,8	135,41	7,7	
Полдник																
847	Фрукты свежие	300	1,6	0,4	15	76	0,12	0,12	76	20	0,4	70		22	0,2	
604	Печенье/Вафли/Пряники	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,04								
	Итого:		5,35	5,3	52,2	284,5	0,16	0,16	76	20	0,4	70	0	22	0,2	
Ужин																
297	Каша рисовая рассыпчатая	230/8	13,5	4,68	112,14	545,4			0			72		3,78	208,8	
205	Котлеты из мяса птиц	120	37,35	33	11,55	489			11,4			33,9		57,45	4,95	
228	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0,39	0,03		0,01			0,1	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53			0			0,4		0	0,04	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		58,94	40,59	183,68	1325,56	0,146	0,146	0	0,0024	1,54	26,4	14	27,2	2,26	
2-ой Ужин																
251	Кисломолочный продукт (снежок, кефир, йогурт)	200	0,1		22,1	42,5	0,01	0,01	0,9		0,6	5	0,1	2,5	0,1	
	Булочка сдобная	50	3,95	4,7	27,75	130,5	0,008	0,008		0,009	2	67		16,5	1	
	Итого:		70,19	46,25	276,73	173	0,018	0,018	0,9	0,009	2,6	72	0,1	19	1,1	
	Итого за день:		211,44	150,6	782,46	3654,68	1,267	1,267	107,09	106,966	12,27	649,51	203,81	345,17	16,19	

День: среда

Неделя: первая (третий день.)

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
311	Каша рисовая молочная жидкая	250/7	9,2	12,8	44,3	329	0,1	1,18	0,33		267,27		48,8	0,63	
8	Бутерброд с маслом и колбасой	30/31/5	15,19	25,44	29,96	397,25	0,1	0,8	0,15	0,3	24,05	22,2	7,7	0,7	
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,006	1,12	0,002	0,06	2,86	1,4	0,73	0,08	
	Итого:		24,59	38,34	88,16	781,25	0,206	3,1	0,482	0,36	294,18	23,6	57,23	1,41	
Обед															
181	Уха с крупой	300/40	10,7	5	16,8	156		0,58			14,46		9,86	0,77	
330	Гороховое пюре	250/6	36,9	3,6	89,1	536,4		0			207		192,6	12,24	
205	Котлеты из мяса птиц	120	37,35	33	11,55	489		11,4			33,9		57,45	4,95	
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,018	0,8	0,018	0,4	70,93	5,2	45,68	1,44	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		94,55	42,66	202,05	1559,56	0,164	12,78	0,0204	1,94	352,29	19,2	332,79	21,62	
Полдник															
847	Фрукты свежие	300	1,6	0,4	15	76	0,12	76	20	0,4	70		22	0,2	
604	Печенье/Вафли/Пряники	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,018			4	16,5	1	0,3	
	Итого:		5,35	5,3	52,2	284,5	0,16	76,018	20	0,4	74	16,5	23	0,5	
Ужин															
534	Капуста тушенная с мясом	230	16,74	1,98	111,24	567		37,9			93,6		132,2	1,74	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53					0,4		0	0,04	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		24,14	2,94	168,14	827,16	0,146	37,9	0,0024	1,54	120	14	159,4	4	
2-ой Ужин															
251	Кисломолочный продукт (снежок, кефир, йогурт)	200	0,1	0	22,1	42,5	0,01	0,9	0	0,6	5	0,1	2,5	0,1	
	Булочка слобная	50	3,95	4,7	27,75	130,5	0,008		0,009	2	67		16,5	1	
	Итого:		4,05	4,7	49,85	173	0,018	0,9	0,009	2,6	72	0,1	19	1,1	
	Итого за день:		152,68	93,94	560,4	3625,47	0,694	130,698	20,5138	6,84	912,47	73,4	591,42	28,63	

дети, четверть
Неделя: первая (четвертый день)

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Сборник рецептур	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
471	Запеканка из творога со сметаной	180	18,6	31,2	25,05	449,55		0,45			190,2		30,15	1,05	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/25/10	10,99	23,27	2,34	262,08	0,026	0,65	0,33	0,78	30,29	8,25	30,29	1,95	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53		0			0,4		0	0,04	
	Итого:		29,79	54,47	41,09	764,63	0,026	1,1	0,33	0,78	220,89	8,25	60,44	3,04	
Обед															
132	Рассольник	300/10	3,25	4,25	22	133,25		12,75			26,26		34,25	1,25	
224	Рагу овощное	250	4,8	12,4	21,9	219		11,9			54,32		37,44	1,16	
70	Огурцы соленные	50	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	5	0,1	23	24	14	0,6	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53		0			0,4		0	0,04	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		16,25	17,71	102,5	625,41	0,166	29,65	5,0024	1,64	129,98	38	112,89	5,27	
Полдник															
847	Фрукты свежие	300	1,6	0,4	15	76	0,12	76	20	0,4	70		22	0,2	
604	Печенье/Вафли/Пряники	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,018			4	16,5	1	0,3	
	Итого:		5,35	5,3	52,2	284,5	0,16	76,018	20	0,4	74	16,5	23	0,5	
Ужин															
297	Каша гречневая рассыпчатая	230/8	10,9	8,9	43,9	303		1,3			81,26		200,86	6,09	
437	Гуляш	75/50	37,35	33	11,55	489	0,15	11,4		1,35	33,9	258,15	57,45	4,95	
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,006	1,12	0,002	0,06	2,86	1,4	0,73	0,08	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		55,65	42,96	112,55	1054,16	0,302	13,82	0,0044	2,95	144,02	273,55	286,24	13,34	
2-ой Ужин															
	Сок фруктовый	200	0,1		22,1	42,5	0,01	0,9		0,6	5	0,1	2,5	0,1	
	Конфеты шоколадные	50	1,1	2,3	41,8	184,5	0			1,15	47,5	33	5,5	0,15	
	Итого:		1,2	2,3	63,9	227	0,01	0,9	0	1,75	52,5	33,1	8	0,25	
	Итого за день:		108,24	122,74	372,24	2955,7	0,664	121,488	25,3368	7,52	621,39	369,4	490,57	22,4	

День: пятница
Неделя: первая (пятый день)

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
424	Яйца вареные	80	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		0,1	0,24	22	22	4,8	1	
8	Бутерброд с маслом и колбасой	30/31/5	15,19	25,44	29,96	397,25	0,1	0,8	0,15	0,3	24,05	22,2	7,7	0,7	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53		0			0,4		0	0,04	
	Итого:		20,47	30,04	43,94	513,05	0,128	0,8	0,25	0,54	46,45	44,2	12,5	1,74	
Обед															
139	Суп картофельный с бобовыми	300	6,75	6	27	183,25	0,2	8,75	1,25	1	49,25	46,75	48,25	3,5	
492	Плов с курицей	300	6,15	10,95	27,45	226,05	0,045	0,91	0,75	3,3	33,59	41,25	60,96	2,86	
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,018	2,6	0,018	0,4	70,93	5,2	45,68	1,44	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Итого:		22,5	18,01	139,05	787,46	0,409	12,26	2,0204	6,24	179,77	107,2	182,09	10,02	
Полдник															
847	Фрукты свежие	300	1,6	0,4	15	76	0,12	76	20	0,4	70		22	0,2	
	Печенье/Вафли/Пряники	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,018			4	16,5	1	0,3	
	Итого:		5,35	5,3	52,2	284,5	0,16	76,018	20	0,6	74	16,5	23	0,5	
Ужин															
332	Макаронные изделия отварные	230/8	18,72	1,98	123,66	556,38	0,36			3,78	34,2	41,4	28,8	2,88	
205	Котлеты из мяса птиц	120	37,35	33	11,55	489		11,4			33,9		57,45	4,95	
101	Икра кабачковая	100	16,78	9,11	0,04	20,8	0,03	0,05	17,7		16,78	20,8	9,11	0,04	
226	Соус сметанный	50	0,45	5,06	1,62	45	0	0,06		0,1	12,53			0,05	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53		0			0,4		0	0,04	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		80,7	50,11	193,77	1371,34	0,536	11,51	17,7024	5,42	123,81	76,2	122,56	10,18	
2-ой Ужин															
	Сок фруктовый	200	0,1		22,1	42,5	0,01	0,9		0,6	5	0,1	2,5	0,1	
	Зефир	50	0,4	6,6	39,2	152	0	0	0	0	4,5	4	0	0,2	
	Итого:		0,5	6,6	61,3	194,5	0,01	0,9	0	0,6	9,5		2,5	0,3	
	Итого за день:		129,52	110,06	490,26	3150,85	1,243	101,488	39,9728	13,4	433,53	244,1	342,65	22,74	

День: суббота

Пол: первая (последний день)

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Сборник рецептур	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б Ж У					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			4	5	6	7										8	9
Завтрак																	
205	Каша манная молочная	250/8	7,5	10,2	36,7	268	0,08	0,27	78,83	0,77	156,84	131,85	22,86	0,52	1,95	0,04	0,04
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/25/10	10,99	23,27	2,34	262,08	0,026	0,65	0,33	0,78	30,29	8,25	30,29	1,95	0,04	0,04	0,04
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53	0	0	0		0,4						
Итого:			18,69	33,47	52,74	583,08	0,106	0,92	79,16	1,55	187,53	140,1	53,15	2,51	2,51	2,51	2,51
Обед																	
278	Щи из свежей капусты со сметаной	300/10	2,75	5,25	12,25	104	0,075	20	1,25	0,25	56,25	29	28,75	1	1,31	1,31	1,31
297	Куры тушеные	70	16,6	14	0,3	193	0,04	0,64	35,39	0,51	13,71	118,05	13,98	1,31	1,31	1,31	1,31
297	Каша перловая	230/8	16,74	1,98	111,24	567	0,08	1,3	45,23	1,57	93,6	254,52	132,2	2,01	2,01	2,01	2,01
228	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0,39	0,03		0,01			0,1	0,1	0,1	0,1
685	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,006	1,12	0,002	0,06	2,86	1,4	0,73	0,08	0,08	0,08	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	0,66	0,66	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08			0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	1,56	1,56
Итого:			44,18	24,24	183,98	1157,16	0,347	23,45	81,9044	3,93	192,43	416,97	202,86	6,72	6,72	6,72	6,72
Полдник																	
847	Фрукты свежие	300	1,6	0,4	15	76	0,12	76	20	0,4	70		22	0,2	0,2	0,2	0,2
	Печенье/Вафли/Пряники	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,018			4	16,5	1	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого:			5,35	5,3	52,2	284,5	0,16	76,018	20	0,4	74		23	0,5	0,5	0,5	0,5
Ужин																	
520	Картофельное пюре	230	3,78	8,28	15,3	147,06	0,144	15,84	0,036	2,7	70,02	38,16	30,6	1,08	1,08	1,08	1,08
413	Сосиска отварная	100/5	11	23,9	0,4	261	0	0			22,64		13,18	1,59	1,59	1,59	1,59
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53	0	0	0		0,4		0	0,04	0,04	0,04	0,04
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	0,66	0,66	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08			0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	1,56	1,56
Итого:			22,18	33,14	72,6	668,22	0,29	15,84	0,0384	4,24	119,06	52,16	70,98	4,93	4,93	4,93	4,93
2-ой Ужин																	
	Сок фруктовый	200	0,1		22,1	42,5	0,01	0,9		0,6	5	0,1	2,5	0,1	0,1	0,1	0,1
	Конфеты шоколадные	50	1,1	2,3	41,8	184,5	0			1,15	47,5	33	5,5	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого:			1,2	2,3	63,9	227	0,01	0,9	0	1,75	52,5	33,1	8	0,25	0,25	0,25	0,25
Итого за день:			91,6	98,45	425,42	2919,96	0,913	117,128	181,103	11,87	625,52	642,33	357,99	14,91	14,91	14,91	14,91

Дети: воскресенье
Неделя: первая (сезонной диеты)

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
340	Омлет с сосиской	150/45	17,3	30,5	2,1	351,4	0,07	0,2	0,4	0,4	5,2	88,1	56,7	22,1	2,9	
8	Бутерброд с маслом и колбасой	30/31/5	15,19	25,44	29,96	397,25	0,1	0,8	0,15	0,3	0,3	24,05	22,2	7,7	0,7	
693	Какао на молоке	200	3,6	3,6	22,8	135	0,06	1,6	0,04	0,4	0,4	110,63	43,4	26,97	0,9	
	Итого:		36,09	59,54	54,86	883,65	0,23	2,6	0,59	5,9		222,78	122,3	56,77	4,5	
Обед																
138	Суп с крупой	300	3,25	3	25	134	0,125	9,75	1	0,5	0,5	22,5	46,75	34	1,25	
436	Жаркое по домашнему	300	40,5	34,5	39,25	392	0,25	5,65	0,05	1	0,5	31,4	190,75	61,6	4,28	
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,018	0,8	0,018	0,4	0,4	70,93	5,2	45,68	1,44	
70	Огурцы соленные	50	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	5	0,1	0,1	23	24	14	0,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066				0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56		
	Итого:		54,15	38,66	150,55	917,16	0,559	21,2	6,0704	3,54		173,83	280,7	182,48	9,79	
Полдник																
847	Фрукты свежие	300	1,6	0,4	15	76	0,12	76	20	0,4	0,4	70		22	0,2	
	Печенье/Вафли/Пряники	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,018				4	16,5	1	0,3	
	Итого:		5,35	5,3	52,2	284,5	0,16	76,018	20	0,4	0,4	74		23	0,5	
Ужин																
297	Каша рисовая рассыпчатая	230/8	13,5	4,68	112,14	545,4	0,61				1,44	72	144	208,8	3,78	
297	Куры тушеные	70	16,6	14	0,3	193	0,04	0,64	35,39	0,51	0,51	13,71	118,05	13,98	1,31	
226	Соус сметанный	50	0,45	5,06	1,62	45	0	0,06		0,1	0,1	12,53			0,05	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066				0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56		
	Итого:		37,95	24,7	170,96	1043,56										
Ужин																
	Сок фруктовый	200	0,1		22,1	42,5	0,01	0,9			0,6	5	0,1	2,5	0,1	
	Зефир	50	0,4	6,6	39,2	152	0	0	0		0	4,5	4	0	0,2	
	Итого:		0,5	6,6	61,3	194,5	0,01	0,9	0		0,6	9,5	4,1	2,5	0,3	
	Итого за день:		134,04	134,8	489,87	3323,37	0,959	100,718	26,6604	10,44		480,11	407,1	264,75	15,09	

Дневное питание
Неделя вторая (восьмой день)

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Сборник рецептур	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
278	Лапшевник с творогом со сметаной	250/6	12,42	17,1	25,38	298,62	0,072	0,36	0,18	1,62	104,22	28,26	19,62	1,08	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/25/10	10,99	23,27	2,34	262,08	0,026	0,65	0,33	0,78	30,29	8,25	30,29	1,95	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53		0			0,4		0	0,04	
	Итого:		23,61	40,37	41,42	613,7	0,098	1,01	0,51	2,4	134,91	36,51	49,91	3,07	
Обед															
132	Рассольник	300/10	3,25	4,25	22	133,25		12,75			26,26		34,25	1,25	
332	Макаронные изделия отварные	230/8	18,72	1,98	123,66	556,38	0,36			3,78	34,2	41,4	28,8	2,88	
413	Сосиска отварная	100/5	11	23,9	0,4	261	0	0			22,64		13,18	1,59	
228	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0,39	0,03		0,01			0,1	
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,006	1,12	0,002	0,06	2,86	1,4	0,73	0,08	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		41,06	33,14	206,25	1243,79	0,512	14,26	0,0344	5,38	111,97	56,8	104,16	8,12	
Полдник															
847	Фрукты свежие	300	1,6	0,4	15	76	0,12	76	20	0,4	70		22	0,2	
	Печенье/Вафли/Пряники	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,018			4	16,5	1	0,3	
	Итого:		5,35	5,3	52,2	284,5	0,16	76,018	20	0,4	74	16,5	23	0,5	
Ужин															
709	Рагу мясное	230	16,74	1,98	111,24	567	0,81			2,88	93,6	131,4	132,2		
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53		0			0,4		0	0,04	
70	Томаты соленные	50	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	5	0,1	23	24	14	0,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		24,94	3,04	169,84	840,16		5			143			2,86	
2-ой Ужин															
	Сок фруктовый	200	0,1		22,1	42,5	0,01	0,9		0,6	5	0,1	2,5	0,1	
	Конфеты шоколадные	50	1,1	2,3	41,8	184,5	0			1,15	47,5	33	5,5	0,15	
	Итого:		1,2		63,9	227		0,9		1,75	52,5		8	0,25	
	Итого за день:		96,16	81,85	533,61	3209,15	0,77	97,188	20,5444	9,93	516,38	109,81	185,07	14,8	

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Сборник рецептур	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
311	Каша молочная "Дружба"	250/8	7,7	10,7	40,5	290	0,12	0,27	77,83	0,35	153,72	177,4	43,97	0,98	
8	Бутерброд с маслом и колбасой	30/31/5	15,19	25,44	29,96	397,25	0,1	0,8	0,15	0,3	24,05	22,2	7,7	0,7	
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,006	1,12	0,002	0,06	2,86	1,4	0,73	0,08	
	Итого:		23,09	36,24	84,36	742,25	0,226	2,19	77,982	0,71	180,63	201	52,4	1,76	
Обед															
101	Суп харчо	300/10	4,97	6,19	21,3	152,84	0,1	9	0,02	1,5	21,3	38,5		1,23	
330	Гороховое пюре	250/6	36,9	3,6	89,1	536,4		0			207		192,6	12,24	
511	Шницель рыбный	75	6,08	6,3	12,08	126,08	0,19	27,15			27,15		23,25	0,9	
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,018	0,8	0,018	0,4	70,93	5,2	45,68	1,44	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		57,55	17,15	207,08	1193,48	0,454	36,95	0,0404	3,44	352,38	57,7	288,73	18,03	
Полдник															
847	Фрукты свежие	300	1,6	0,4	15	76	0,12	76	20	0,4	70		22	0,2	
	Печенье/Вафли/Пряники	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,018			4	16,5	1	0,3	
	Итого:		5,35	5,3	52,2	284,5	0,16	76,018	20	0,4	74	16,5	23	0,5	
Ужин															
297	Каша гречневая рассыпчатая	230/8	10,9	8,9	43,9	303	0,18	1,3	0,0036	3,06	81,26	11,88	200,86	6,09	
451	Шницель мясной	120	17,4	14,3	15,4	262	0,3	0,06	1,4	0,7	41,72	194,3	33,19	1,71	
226	Соус сметанный	50	0,45	5,06	1,62	45	0	0,06		0,1	12,53			0,05	
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,006	1,12	0,002	0,06	2,86	1,4	0,73	0,08	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		36,15	29,32	118,02	872,16		2,54			164,37			10,15	
2-ой Ужин															
	Сок фруктовый	200	0,1		22,1	42,5	0,01	0,9		0,6	5	0,1	2,5	0,1	
	Зефир	50	0,4	6,6	39,2	152	0	0	0	0	4,5	4	0	0,2	
	Итого:		0,5	6,6	61,3	194,5	0,01	0,9	0	0,6	9,5	4,1	2,5	0,3	
	Итого за день:		122,64	94,61	522,96	3286,89	0,85	118,598	98,0224	5,15	780,88	279,3	366,63	30,44	

Итого: 35,09

Неделя вторая (девятый день)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
424	Яйца вареные	80	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		0,1	0,24	22	22	4,8	1		
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/25/10	10,99	23,27	2,34	262,08	0,026	0,65	0,33	0,78	30,29	8,25	30,29	1,95		
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53		0			0,4		0	0,04		
	Итого:		16,27	16,27	27,87	377,88	377,88	0,054	0,65	0,43	1,02	52,69	30,25	35,09		
Обед																
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	300/10	9,5	7,25	13,5	154	0,075	12	1	0,25	42,5	128,75	35	2,5		
492	Плов	300	6,15	10,95	27,45	226,05	0,045	0,91	0,75	3,3	33,59	41,25	60,96	2,86		
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,006	1,12	0,002	0,06	2,86	1,4	0,73	0,08		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56		
70	Огурец соленый	50	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	5	0,1	23	24	14	0,6		
	Итого:		23,05	19,26	98,05	655,21	0,272	14,03	1,7544	5,15	104,95	185,4	123,89	7,66		
Полдник																
847	Фрукты свежие	300	1,6	0,4	15	76	0,12	76	20	0,4	70		22	0,2		
	Печенье/Вафли/Пряники	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,018			4	16,5	1	0,3		
	Итого:		5,35	5,3	52,2	284,5	0,16	76,018	20	0,4	74	16,5	23	0,5		
Ужин																
332	Макаронные изделия отварные	230/8	18,72	1,98	123,66	556,38	0,36			3,78	34,2	41,4	28,8	2,88		
582	Бефстроганов	100	19,8	18,3	4,4	262	0,14	0,14	10,8	2,86	28,01	187,53	23,55	2,45		
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	53		0			0,4		0	0,04		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56		
	Итого:		45,92	21,24	184,96	1078,54	0,646	0,14	10,8024	8,18	88,61	242,93	79,55	7,59		
2-ой Ужин																
	Сок фруктовый	200	0,1		22,1	42,5	0,01	0,9		0,6	5	0,1	2,5	0,1		
	Конфеты шоколадные	50	1,1	2,3	41,8	184,5	0			1,15	47,5	33	5,5	0,15		
	Итого:		1,2	2,3	63,9	227	0,01	0,9	0	1,75	52,5	33,1	8	0,25		
	Итого за день:		91,79	64,37	426,98	2623,13	378,968	91,142	33,2068	15,91	321,08	530,62	264,69	51,09		

Прошито и пронумеровано

11 листов
«11 листов»

листов.
Абеляшев В.И.

