


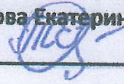
"Согласовано"

директор  *С.С. Шалимов*



"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель
Третникова Екатерина Сергеевна



" " 2023г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

ИП ТРЕТНИКОВА Е.С.

Для обучающихся общеобразовательных учреждений от 11 до 18 лет / с 5 по 11 класс /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 5-11 классах /включительно/

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г				ЭЦ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ рецептуры	Сборник рецептов
		белки	жиры	углеводы	Ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Первый день																		
Завтрак																		
Макаронные отварные с маслом сливочным, с сыром	205	14,21	16,72	35,82	351,12	0,08	0,2352	120,96	0,00	309,96	212,184	21,34	1,29	204	2017			
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	14	2017			
Фрукты свежие /яблоко/	150	0,60	0,00	14,70	70,50	0,04	9,10	0,01	0,02	6,00	23,80	8,50	1,36					
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017			
Итого завтрак	595,00	18,47	24,59	87,17	653,66	0,18	109,34	160,97	0,64	335,29	275,91	45,71	3,62					
Обед																		
Суп гороховый с мясом кур	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	101	2017			
Чахохбили из филе кур	100	14,38	10,71	3,63	168,38	0,05	0,00	0,03	0,09	0,13	32,50	13,15	1,16	289	2017			
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	171	2017			
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
Итого обед	780	32,71	21,43	144,34	901,00	0,32	1,80	32,43	2,88	106,93	537,80	138,46	5,74					
ИТОГО ДЕНЬ №1	1375,00	51,18	46,02	231,51	1554,66	0,50	111,14	193,40	3,52	442,22	813,72	184,16	9,36					
Второй день																		
Завтрак																		
Каша манная на молоке	250	6,62	4,46	36,71	210,11	0,04	0,40	35,97	0,11	145,90	120,71	18,77	0,29	181	2017			
Гренка запеченная/батон нарезной, масло сливочное, сыр/	75	8,85	12,29	32,33	275,59	39,07	0,01	40,00	1,07	149,73	66,25	97,00	0,88	7	2017			
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017			
Итого завтрак	525	16,00	16,75	78,91	527,30	39,11	2,53	75,97	1,18	310,97	210,16	128,04	3,30					
Обед																		
Свекольник	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017			
Котлета мясная	100	12,34	21,66	11,00	288,34	0,10	0,34	5,84	1,16	43,16	175,00	33,34	2,34	268	2017			
Соус красный основной	50	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	331	2017			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	171	2017			
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
Итого обед	830	36,10	33,52	154,26	1063,14	0,49	10,91	21,22	5,46	146,94	766,57	293,49	11,71					
ИТОГО ДЕНЬ № 2	1355,00	52,10	50,27	233,17	1590,43	39,60	13,44	97,19	6,64	457,90	976,73	421,52	15,01					

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				№ рецептур	Сборни к рецепту
		белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Третий день																
Завтрак																
Вареники в ассортименте/ с соусом сливочным	175	25,44	6,52	3,03	347,78	1,55	0,00	68,40	1,93	93,73	163,86	40,90	0,81	395	2017	
Кондитерское изделие	35	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017	
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017	
Итого завтрак	440	30,83	9,18	45,76	564,20	1,61	27,00	81,40	2,71	124,73	238,19	68,83	3,58			
Обед																
Суп гречневый с мясом кур	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	101	2017	
Жаркое по-домашнему	250	27,40	30,10	22,83	471,84	0,51	35,18	0,00	2,03	45,49	356,16	71,03	5,58	260	2017	
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017	
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017	
Итого обед	750	36,53	33,85	116,87	914,76	0,66	45,98	0,00	3,09	115,91	682,66	152,53	8,05			
ИТОГО ДЕНЬ № 3	1190,00	67,35	43,03	162,62	1478,97	2,27	72,98	81,40	5,80	240,65	920,85	221,35	11,63			
Четвертый день																
Завтрак																
Каша Дружба на молоке	280	3,70	9,63	25,98	205,41	0,45	2,13	80,19	0,45	103,38	143,36	29,90	1,46	175	2017	
Блины с джемом	60	8,54	6,22	20,35	172,00	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	396	2017	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017	
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017	
Итого завтрак	570	15,93	16,25	75,52	512,53	0,51	4,26	93,19	1,23	136,11	218,76	58,37	4,23			
Обед																
Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017	
Гуляш из мяса	100	17,65	11,50	6,75	236,25	0,17	3,97	0,10	1,15	168,50	136,13	30,25	1,61	246	2017	
Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017	
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017	
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017	
Итого обед	780	36,45	25,97	134,16	951,28	0,38	13,52	5,10	7,31	266,57	509,03	126,75	5,71			
ИТОГО ДЕНЬ № 4	1350,00	52,37	42,22	209,68	1463,80	0,89	17,78	98,29	8,53	402,68	727,79	185,12	9,93			

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г				ЭЦ	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					№ рецептур	Сборни к рецепту
		белки	жиры	углеводы	Ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	11	12	13	14		
Пятый день																				
Завтрак																				
Гречка по-купечески с мясом	200	4,70	7,50	0,40	245,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60						243	2017	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						1	2017	
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13						375	2017	
Итого завтрак	430,00	8,39	7,90	29,19	378,52	0,04	27,00	0,82	32,40	106,23	30,23	3,17								
Обед																				
Суп с морской капустой	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83						99	2017	
Беф-строганов	100	12,09	12,34	2,84	170,66	0,01	15,00	0,09	21,41	74,16	15,59	1,84						250	2017	
Картофельное пюре	180	3,70	2,80	22,96	131,68	1,39	4,50	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03						128	2017	
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96						349	2017	
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73						1	2017	
Итого обед	780	24,49	18,43	116,50	729,62	1,57	15,94	3,76	131,74	458,75	130,13	5,39								
ИТОГО ДЕНЬ № 5	1210,00	32,88	26,33	145,69	1108,14	1,61	42,94	4,58	164,14	564,98	160,36	8,56								
Шестой день																				
Завтрак																				
Обед																				
Ужин																				
Итого день																				
Салат: Овощной (отварная свекла, морковь, зеленый горошек)																				
Салат: Овощной (отварная свекла, морковь, зеленый горошек)	60	1,11	2,46	1,80	47,40	0,03	2,84	1,57	11,67	27,60	8,58	0,03						13	2017	
Омлет натуральный	170	20,14	38,82	3,47	442,61	0,19	0,27	1,64	121,85	313,10	25,60	3,55						185	2017	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						1	2017	
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53						388	2017	
Итого завтрак	460	24,81	41,95	41,79	656,33	0,27	103,12	3,73	150,45	377,63	50,05	4,55								
Обед																				
Ужин																				
Итого день																				
Щи по - домашнему																				
Щи по - домашнему	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83						87	2017	
Печень по-строгановски	100	16,88	11,50	10,75	214,00	0,24	15,88	1,25	37,50	298,75	21,25	6,25						255	2017	
Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90						203	2017	
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96						349	2017	
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73						1	2017	
Итого обед	780	31,22	26,45	132,54	893,01	0,48	35,16	7,04	107,05	491,58	107,45	9,67								
ИТОГО ДЕНЬ № 6	1240,00	56,03	68,40	174,33	1549,33	0,75	138,27	10,76	257,51	869,21	157,50	14,22								

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				№ рецептур	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		Ккал	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Седьмой день																		
Завтрак																		
Каша Дружба на молоке	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63	175	2017			
Гренка запеченная/багон	75	8,85	12,29	32,33	275,59	39,07	0,01	40,00	1,07	149,73	66,25	97,00	0,88	7	2017			
нарезной, масло сливочное, сыр/	35	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017			
Кондитерское изделие	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017			
чай с сахаром, с лимоном	560	15,20	25,30	85,14	629,34	39,59	4,51	142,50	1,83	288,64	266,85	145,65	4,84					
Итого завтрак																		
Обед																		
Суп гречневый с мясными	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	104	2017			
фрикаделками	250	14,60	37,58	11,25	472,50	0,50	7,65	0,00	1,18	26,86	217,65	54,79	2,70	263	2017			
Рагу овощное с мясом	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
Компот из сухофруктов	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
Хлеб пшеничный	750	23,73	41,32	105,29	915,43	0,65	18,45	0,00	2,24	97,29	544,15	136,29	5,17					
Итого обед	1310,00	38,93	66,62	190,43	1544,76	40,23	22,96	142,50	4,07	385,92	811,00	281,93	10,01					
ИТОГО ДЕНЬ № 7																		
Восьмой день																		
Завтрак																		
Макароны отварные с маслом	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017			
сливочным	150	16,46	19,51	19,94	310,00	0,25	1,85	24,11	1,88	56,73	115,76	37,40	6,44	234	2017			
Тeftели рыбные с соусом	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017			
Кондитерское изделие	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
Хлеб пшеничный	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017			
Кондитерское изделие	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017			
Чай с сахаром	620	29,67	33,43	110,81	851,60	0,40	28,85	50,11	5,26	110,33	248,89	77,33	10,31					
Итого завтрак																		
Обед																		
Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017			
Беф-строганов	100	12,09	12,34	2,84	170,66	0,01	0,01	15,00	0,09	21,41	74,16	15,59	1,84	250	2017			
Гороховое пюре	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0,00	25,20	2,34	5,83	44,60	25,34	1,33	131	2017			
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
Итого обед	780	31,39	23,23	127,79	845,55	0,22	9,56	45,20	6,24	110,92	450,27	128,43	6,36					
ИТОГО ДЕНЬ № 8	1400,00	61,06	56,66	238,60	1697,15	0,62	38,41	95,31	11,50	221,24	699,16	205,76	16,67					

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептур	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<i>Десятый день</i>																	
Завтрак																	
Плов с мясом	200	16,95	10,47	2,40	305,33	0,11	6,03	19,47	0,27	46,35	175,33	54,04	1,97	265	2017		
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017		
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017		
Итого завтрак	430	20,64	10,87	31,59	440,45	0,15	8,16	19,47	0,79	70,88	233,33	79,51	4,54				
Обед																	
Суп с сайрой	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	106	2017		
Котлета мясная с соусом	150	4,86	3,10	70,22	328,06	1,41	5,30	39,78	0,38	51,74	138,34	65,04	1,99	268	2017		
Картофельное пюре	180	3,70	2,80	22,96	131,68	1,39	4,50	39,78	0,18	45,90	92,34	32,04	1,03	128	2017		
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017		
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017		
Итого обед	830	23,43	15,14	185,76	972,76	3,00	17,48	94,56	2,51	150,46	510,38	198,13	5,97				
ИТОГО ДЕНЬ № 9	1260,00	44,07	26,01	217,35	1413,21	3,15	25,64	114,03	3,29	221,34	743,71	277,64	10,51				
<i>Десятый день</i>																	
Завтрак																	
Суп молочный вермишелевый	280	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63	103	2017		
Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,20	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00	14	2017		
Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,008	0,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	15	2017		
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017		
Кондитерское изделие	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017		
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017		
Итого завтрак	570	13,15	28,64	71,93	598,25	39,56	29,38	162,50	1,54	281,98	244,08	136,31	4,55				
Обед																	
Суп фасолевый с мясом кур	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	119	2017		
Гуляш из мяса	100	17,65	11,50	6,75	236,25	0,17	3,97	0,10	1,15	168,50	136,13	30,25	1,61	246	2017		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	171	2017		
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017		
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017		
Итого обед	780	39,66	22,72	153,25	1011,16	0,65	10,60	0,10	4,67	248,67	629,91	291,50	11,15				
ИТОГО ДЕНЬ № 10	1350,00	52,80	51,35	225,17	1609,41	40,21	39,98	162,60	6,20	530,65	873,99	427,81	15,69				

Овощи в салаты и закуски меняются со свежих на соленые и замороженные в зависимости от сезона года, соблюдая СанПин 2.3/2.4.3590-20

для обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет / с 1 по 4 класс включительно /, для обучающихся детей с ОВЗ и/или детей инвалидов в 1-4 классах /включительно/

Приемы пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	блюд	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Первый день																	
Завтрак																	
	Макароны отварные с маслом сливочным, с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,196	100,80	0,00	258,30	176,82	17,78	1,08	204	2017	
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	14	2017	
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017	
	Фрукты свежие /яблоко/	150	0,60	0,00	14,70	70,50	0,04	9,10	0,01	0,02	6,00	23,80	8,50	1,36			
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017	
	Итого завтрак	765	21,904	26,8	90,798	702,14	0,243	111,896	180,81	0,64	523,63	420,55	70,15	3,608			
Обед																	
	Суп гороховый с мясом кур	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	101	2017	
	Чахохбили из филе кур	90	12,94	9,64	3,26	151,54	0,03	0,11	24,75	0,37	35,25	93,38	14,25	8,25	289	2017	
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	171	2017	
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017	
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017	
	Итого обед	740	30,53	19,28	136,64	842,14	0,30	1,91	51,75	3,04	141,53	586,38	135,76	12,72			
	ИТОГО ДЕНЬ №1	1505,00	52,44	46,08	227,44	1544,28	0,54	113,81	232,56	3,68	665,16	1006,93	205,91	16,33			
Второй день																	
Завтрак																	
	Каша манная на молоке	200	6,02	4,05	33,37	191,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26	181	2017	
	Гренка запеченная/батон	60	7,11	7,15	29,05	209,14	26,06	0,01	20,00	0,90	103,00	57,20	69,80	0,76	7	2017	
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017	
	Итого завтрак	660	19,46	16,20	81,89	548,75	26,18	5,10	92,70	1,00	490,97	370,14	127,13	3,35			
Обед																	
	Свекольник	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017	
	Котлета мясная с соусом	130	10,28	18,80	11,04	254,49	0,09	1,29	15,05	1,41	37,11	148,07	31,32	2,04	268	2017	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	171	2017	
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017	
	Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017	
	Итого обед	780	31,86	28,37	144,09	959,10	0,43	10,84	20,05	5,23	135,38	689,57	258,82	10,24			
	ИТОГО ДЕНЬ № 2	1440,00	51,32	44,57	225,98	1507,85	26,61	15,94	112,75	6,23	626,35	1059,71	385,95	13,59			

Наименование	Масса порции, гр	Пищевые вещества					ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							№ рецептуры	Сборник рецептов
		белки	жиры	углеводы	Ккал	В1		С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	14	15	16				
блюда 1-1	2		4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14						
1-1		28,18	7,22	3,35	385,25		1,72	0,00	75,77	2,13	103,83	181,51		45,31	0,90						
оригинал с соусом	155	23,63	6,06	2,81	323,12		1,44	0,00	63,55	1,79	87,09	152,23		38,00	0,75						
200	30	3,16	0,40	19,32	93,52		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80		13,20	0,44						
с соусом	200	0,53	0,00	9,47	40,00		0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13		11,73	2,13						
с соусом	200	5,80	5,00	9,60	107,00		0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00		28,00	0,20						
с соусом	585	33,12	11,46	41,20	563,64		1,56	29,60	103,55	2,31	349,89	389,16		90,93	3,52						
с соусом	250	2,70	2,78	14,58	90,68		0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50		26,50	0,78						
с соусом	200	21,92	24,08	18,26	377,47		0,41	28,14	0,00	1,62	36,39	284,93		56,82	4,46						
с соусом	200	1,16	0,30	47,26	196,38		0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00		33,00	0,96						
с соусом	50	5,27	0,67	32,20	155,87		0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00		22,00	0,73						
с соусом	700	31,05	27,83	112,30	820,40		0,56	38,94	0,00	2,69	106,81	611,43		138,32	6,93						
с соусом	1285,00	64,17	39,28	153,50	1384,03		2,12	68,54	103,55	5,00	456,70	1000,59		229,25	10,45						
с соусом	250	1,30	8,60	23,20	183,40		0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00		26,70	1,30						
с соусом	60	8,54	6,22	20,35	172,00		0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40		3,00	0,20						
с соусом	30	1,16	0,40	19,32	93,52		0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80		13,20	0,44						
с соусом	200	0,53	0,00	9,87	41,60		0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20		12,27	2,13						
с соусом	200	5,80	5,00	9,60	107,00		0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00		28,00	0,20						
с соусом	740	11,33	20,22	82,34	597,52		0,54	6,63	124,60	1,18	365,03	383,40		83,17	4,27						
с соусом	250	0,75	4,50	13,75	120,50		0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50		32,50	1,50						
с соусом	90	10,89	10,35	6,08	212,63		0,16	3,57	0,09	1,04	151,65	122,51		27,23	1,45						
с соусом	150	1,10	7,50	28,50	201,90		0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50		7,50	0,75						
с соусом	200	1,16	0,30	47,26	196,38		0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00		33,00	0,96						
с соусом	50	1,17	0,67	32,20	155,87		0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00		22,00	0,73						
с соусом	740	11,66	23,32	127,79	887,27		0,35	13,12	5,09	6,80	247,32	488,51		122,23	5,39						
с соусом	1480,00	11,99	43,54	210,13	1484,79		0,89	19,75	129,69	7,98	612,35	871,91		205,40	9,66						

Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г			ЭЦ Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					№ рецептуры	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	14	15	16			
1 <i>Пятый день</i>	2				6				7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																			
Гречка по-купечески с мясом	150	4,70	7,50	0,40	245,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	243	2017	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017	
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017	
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017	
Итого завтрак	580,00	14,19	12,90	38,79	485,52	0,12	29,60	0,82	0,82	40,00	0,82	0,82	272,40	286,23	58,23	3,37			
Обед																			
Суп с морской капустой	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	0,00	0,08	0,00	0,00	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83	99	2017	
Беф-строганов	90	10,88	11,10	2,55	153,60	0,01	0,01	0,08	0,01	13,50	0,08	0,08	19,27	66,75	14,03	1,65	250	2017	
Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	0,15	0,15	33,15	0,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	128	2017	
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,20	0,20	0,00	0,20	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017	
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017	
Итого обед	740	22,67	16,73	112,39	690,60	1,34	15,19	3,73	1,34	46,65	3,73	3,73	121,94	435,95	123,23	5,04			
ИТОГО ДЕНЬ № 5	1320,00	36,86	29,63	151,18	1176,12	1,46	44,79	4,55	4,55	86,65	4,55	4,55	394,34	722,18	181,46	8,41			
<i>Шестой день</i>																			
Завтрак																			
Салат: Овощной (отварная свекла, морковь, зеленый горошек)	60	1,11	2,46	1,80	47,40	0,03	2,84	0,02	0,03	0,02	1,57	11,67	27,60	8,58	0,03	0,03	13	2017	
Омлет натуральный	150	17,48	33,71	3,01	384,34	0,17	0,24	319,33	1,42	0,24	105,81	271,88	22,23	3,08	185	185	2017		
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	1	2017	
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017		
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017	
Итого завтрак	640	27,95	41,84	50,93	705,06	0,33	105,68	359,35	3,51	374,41	3,51	3,51	74,68	4,28					
Обед																			
Щи по-домашнему	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	0,00	33,98	47,43	22,20	0,83	87	87	2017		
Печень по-строгановски	90	15,19	10,35	9,68	192,60	0,21	14,29	58,95	1,13	33,75	268,88	19,13	5,63	255	255	2017			
Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	203	2017			
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	349	2017			
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	1	2017			
Итого обед	740	28,51	23,80	125,77	831,23	0,44	33,57	58,95	6,52	100,90	454,81	103,83	8,90						
ИТОГО ДЕНЬ № 6	1380,00	56,47	65,64	176,70	1536,28	0,77	139,25	418,30	10,03	475,31	971,22	178,50	13,18						

Наименование блюд	Масса порции, гр	Пищевые вещества, г				ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы	Ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
Седьмой день																		
Завтрак																		
Каша Дружба на молоке	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	175	2017			
Гренка запеченная/батон																		
нарезной, масло сливочное, сыр/	60	7,11	7,15	29,05	209,14	26,06	0,01	20,00	0,90	103,00	57,20	69,80	0,76	7	2017			
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017			
Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017			
2,5% жирности	660	16,74	20,75	71,72	541,14	26,54	6,64	131,60	1,30	450,63	388,40	136,77	4,39					
Обед																		
Суп гречневый с мясными																		
фрикадельками	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	104	2017			
Рагу овощное с мясом	200	11,68	30,06	9,00	378,00	0,40	6,12	0,00	0,94	21,49	174,12	43,83	2,16	263	2017			
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
Итого обед	700	20,81	33,81	103,04	820,93	0,55	16,92	0,00	2,01	91,91	500,62	125,33	4,63					
ИТОГО ДЕНЬ № 7	1360,00	37,55	54,56	174,76	1362,07	27,09	23,56	131,60	3,31	542,54	889,02	262,10	9,02					
Восьмой день																		
Завтрак																		
Макароны отварные с маслом																		
сливочным	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017			
Тефтели рыбные с соусом	130	13,17	15,61	15,95	248,00	0,20	1,48	19,29	1,50	45,38	92,61	29,92	5,15	234	2017			
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017			
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017			
Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017			
2,5% жирности	710	27,76	28,51	82,84	690,42	0,38	31,08	59,29	3,97	320,18	364,04	90,35	8,67					
Обед																		
Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017			
Беф-строганов	90	10,88	11,10	2,55	153,60	0,01	0,01	13,50	0,08	19,27	66,75	14,03	1,65	250	2017			
Гороховое пюре	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	1,95	4,86	37,17	21,12	1,11	131	2017			
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017			
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017			
Итого обед	740	29,08	21,09	122,21	794,79	0,21	9,56	39,50	5,85	107,80	435,42	122,65	5,96					
ИТОГО ДЕНЬ № 8	1450,00	56,84	49,60	205,05	1485,21	0,59	40,64	98,79	9,82	427,98	799,46	213,00	14,63					

Наименование блюда	Масса порций, гр	Пищевые вещества				ЭЦ	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						№ рецептуры	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы	Ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Десятый день																			
Завтрак																			
Плов с мясом	150	12,71	7,85	1,80	229,00	0,08	4,52	14,60	0,20	34,76	131,50	40,53	1,48	265	2017				
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017				
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017				
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017				
Итого завтрак	580	22,20	13,25	40,59	471,12	0,20	9,25	54,60	0,72	299,29	369,50	94,00	4,25						
Обед																			
Суп с сайрой	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	106	2017				
Котлета мясная с соусом	130	10,28	18,80	11,04	254,49	0,09	1,29	15,05	1,41	37,11	148,07	31,32	2,04	268	2017				
Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	128	2017				
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017				
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017				
Итого обед	780,00	28,24	30,38	122,76	877,25	1,45	12,72	63,20	3,51	128,18	504,72	159,07	5,84						
ИТОГО ДЕНЬ № 9	1360,00	50,44	43,63	163,35	1348,37	1,65	21,97	117,80	4,23	427,47	874,22	253,07	10,09						
Десятый день																			
Завтрак																			
Суп молочный вермишелевый	250	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	103	2017				
Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,20	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00	14	2017				
Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,00	39,00	0,008	0,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15	15	2017				
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017				
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017				
Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	385	2017				
Итого завтрак	710	16,42	29,23	61,79	576,50	39,52	31,51	171,60	1,18	490,70	374,68	154,63	4,22						
Обед																			
Суп фасолевый с мясом кур	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0,00	2,45	41,48	137,78	38,25	1,83	119	2017				
Гуляш из мяса	90	15,89	10,35	6,08	212,63	0,16	3,57	0,09	1,04	151,65	122,51	27,23	1,45	246	2017				
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	171	2017				
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96	349	2017				
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017				
Итого обед	740	36,11	20,75	144,61	941,16	0,59	10,20	0,09	4,55	228,90	574,29	260,48	9,98						
ИТОГО ДЕНЬ № 10	1450,00	52,53	49,97	206,39	1517,66	40,11	41,71	171,69	5,73	719,60	948,97	415,11	14,20						