

Согласовано:


Начальник территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Красноярскому краю в
городе Ачинске – главный санитарный врач по
городам Ачинску, Боготолу, Назарово, Ачинскому,
Бирюсскому, Боготольскому, Большеулуйскому
Козульскому, Назаровскому, Тюхтетскому
районам


В.И. Латтеган

« 20 » 05 2016

Утверждаю:

Директор
Муниципального казенного
образовательного учреждения
«Большесалырская СШ»


М.Ефимова

2016 г.

**Примерное
двенадцатидневное меню
для организации питания учащихся
МКОУ «Большесалырская СШ»**

| № по сб.рец.2001г. | наименование блюда | выход (нетто в гр) | белки | жиры | углевод ы | калори йность | Витамины (мг/сутки) | | | | | Минер.вещества(мг/сутки) | | | |
|--------------------|---|--------------------|-------|-------|--------------|------------------|---------------------|-------|-------|--------|-------|--------------------------|-------|--------|------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Д | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром, с маслом | 50/15/10 | 8,5 | 19 | 25,4 | 309,2 | 0,14 | 0,00 | 61 | 0,2 | 0,003 | 6,3 | 42,3 | 5,3 | 0,27 |
| табл.8 | Каша молочная пшенная с маслом слив. | 200/10 | 10,52 | 9,6 | 56,7 | 375 | 0,22 | 1,2 | 0,06 | 0,01 | 0 | 12,6 | 88,5 | 30,8 | 1,42 |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 3,16 | 2,5 | 24,5 | 101 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0,01 | 0 | 125,7 | 90 | 14 | 0,13 |
| 847 | Яблоко св. | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 | 10 | 0 | 0,003 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Щи из св. капусты на м/б, со сметаной | 250/10/10 | 7,07 | 8,52 | 13,6 | 145 | 0,09 | 30,89 | 0,03 | 2,65 | 0 | 48,44 | 37,25 | 18,3 | 0,66 |
| 608/798 | Котлета из говяд. рубл./соус сметанный | 100/50 | 9,31 | 10,32 | 7,98 | 285 | 0,05 | 0,09 | 39 | 0,01 | 0 | 50,4 | 107 | 18,5 | 0,8 |
| 694 | Картоф.пюре | 200 | 4,1 | 6,8 | 34,9 | 141 | 0,2 | 24,2 | 34,6 | 1,8 | 0,001 | 49,3 | 115,5 | 36,9 | 1,3 |
| 868 | Компот из с/фруктов | 200 | 0,2 | 0 | 26 | 106 | 0 | 28 | 0 | 0,01 | 0 | 12 | 4 | 4 | 0,2 |
| ф | Хлеб пшен., ржаной | 30/30 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| | ИТОГО | | 50,36 | 51,57 | 240 | 1794 | 0,82 | 71,48 | 120 | 3,87 | 0,001 | 338 | 513 | 144,3 | 8,4 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/15 | 2,2 | 8,3 | 15,4 | 75 | 0,04 | 0 | 59 | 0,16 | 0 | 8 | 24 | 5 | 0,42 |
| 716 | Рагу овощное | 200 | 3,66 | 7,98 | 21,16 | 174 | 0,12 | 47,6 | 52 | 2,7 | 0 | 69,56 | 94,8 | 44,44 | 1,5 |
| 536 | Сосиски отв. | 100 | 16 | 22 | 0,12 | 246 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17,5 | 160,3 | 21,3 | 0,9 |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 86 | 0,02 | 0,72 | 0,01 | 0 | 0 | 63,6 | 50,76 | 10,08 | 0,62 |
| ф | Кондит. изд.(пастила, печенье, пряник) | 30 | 2 | 1,5 | 25 | 122 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 16 | 3 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Свекла отварная с раст. маслом | 50 | 0,72 | 4,8 | 7,1 | 101 | 0,016 | 7,6 | 0,004 | 41 | 0 | 28,2 | 32,8 | 16,00 | 1,06 |
| 217 | Суп картофельный с макаронными изделиями на кур.бульоне | 250 | 11,2 | 9,28 | 19,94 | 210 | 0,28 | 15,6 | 0,02 | 0,0001 | 0 | 48,05 | 113,6 | 48,9 | 2,22 |
| 637 | Куры отварные | 120 | 21,1 | 13,6 | 0 | 211 | 0,044 | 0,00 | 20 | 0 | 0 | 39 | 143 | 20 | 1,8 |
| 682 | Рис отв./ масло слив. | 200 | 3,28 | 4,3 | 33,3 | 189 | 0,026 | 0 | 0,026 | 0 | 0 | 1,33 | 70,88 | 23,3 | 0,46 |
| 883 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 23,9 | 90 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | 3,85 | 0 | 0,06 |
| ф | Хлеб пшен, ржаной | 30/30 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| | ИТОГО | | 65,7 | 74,6 | 193,6 | 1649 | 0,74 | 75,90 | 131 | 43,86 | 0 | 290,6 | 762,9 | 202,70 | 10,6 |

| № по сб.рец.2001г. | наименование блюда | выход (нетто в гр) | белки | жиры | углевод | калори | Витамины (мг/сутки) | | | | | Минер.вещества(мг/сутки) | | | |
|--------------------|--|--------------------|-------|-------|---------|--------|---------------------|-------|-------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|-------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Д | Са | Р | Мg | Fe |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом слив. | 50/15 | 2,2 | 8,3 | 15,4 | 75 | 0,04 | 0 | 59 | 0,16 | 0 | 8 | 24 | 5 | 0,42 |
| 469 | Запеканка творожная с повидлом фруктовым | 250/30 | 20,7 | 27,38 | 40,11 | 502,5 | 0,08 | 0,8 | 0,08 | 0 | 1,5 | 233 | 297 | 42 | 1,2 |
| 965 | Молоко кипяч. | 200 | 6 | 7 | 9,4 | 126 | 0,04 | 1,2 | 40 | 0 | 0 | 242 | 182 | 28 | 0,2 |
| 847 | Яблоко св. | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 | 10 | 0 | 0,003 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ф | Огурцы св. | 80 | 0,8 | 0,1 | 3,4 | 14 | 0,02 | 3,4 | 0 | 0 | 0 | 12 | 16 | 8,7 | 0,4 |
| 170 | Борщ с капу. и картоф. на м/б, со сметаной | 250/10/10 | 6,36 | 7,37 | 13,11 | 153 | 0,05 | 20,46 | 0,03 | 2,65 | 0 | 42,89 | 0 | 22,33 | 1,2 |
| 591 | Гуляш из говядины | 75/50 | 16,54 | 15,37 | 14,2 | 334 | 0,12 | 0 | 0,1 | 0,01 | 0 | 30,54 | 230,2 | 33,04 | 2,42 |
| 688 | Макаронные изд. отв. с маслом сливочным | 200 | 7,3 | 6,6 | 46,5 | 282,7 | 0,16 | 0 | 0,04 | 0,97 | 0 | 54,6 | 80 | 32,7 | 1,32 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 26 | 106 | 0 | 58 | 0 | 0,05 | 0 | 12 | 3,85 | 4 | 0,2 |
| ф | Хлеб пшен., ржаной | 30/30 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| ИТОГО | | | 64,4 | 73,75 | 208,3 | 1783 | 0,75 | 93,56 | 99,23 | 3,85 | 1,5 | 661 | 897 | 196,4 | 9,6 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50/15 | 8,5 | 19 | 25,4 | 309,2 | 0,14 | 0,00 | 61 | 0,2 | 0,003 | 6,3 | 42,3 | 5,3 | 0,27 |
| 601 | Плов из говядины | 80/200 | 21,1 | 13,6 | 0 | 211 | 0,044 | 0 | 20 | 0 | 0 | 39 | 143 | 20 | 1,8 |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,6 | 22,31 | 105 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,01 | 0 | 60,4 | 45 | 7 | 0,09 |
| ф | Хлеб рж., пшен. | 50/15 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| 847 | Яблоко св. | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 | 10 | 0 | 0,003 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Свекла отварная с маслом раст. | 50 | 0,57 | 4,7 | 3,5 | 50,6 | 0,008 | 3,8 | 0,004 | 41 | 0 | 14,1 | 16,4 | 8,4 | 0,53 |
| 201 | Суп крестьянский со сметаной | 250/10/20 | 5,52 | 10,5 | 21,64 | 156 | 0,07 | 20,01 | 0,03 | 2,65 | 0 | 32,27 | 50,7 | 20,37 | 0,71 |
| 582 | Печень по -строгановски | 100/50 | 13,31 | 12,29 | 6,85 | 262 | 0,18 | 20,1 | 4,71 | 1,01 | 0 | 70,51 | 193,2 | 13,92 | 4,12 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 7,8 | 7,4 | 58,4 | 316 | 0,4 | 0 | 0,04 | 2,5 | 0 | 17,24 | 22,9 | 276 | 185 |
| 883 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 23,9 | 92 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | 3,85 | 0 | 0,06 |
| ф | Хлеб пшен., ржаной | 30/30 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| ИТОГО | | | 66,4 | 71,93 | 232,6 | 1836 | 1,03 | 74,56 | 85,75 | 47,40 | 0 | 278,2 | 634 | 383 | 195,7 |

| № по сб.рец.2001г. | наименование блюд | выход (нетто в гр) | белки | жиры | углеводы | калорийность | Витамины (мг/сутки) | | | | | Минер.вещества(мг/сутки) | | | |
|--------------------|--|--------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Д | Ca | P | Mg | Fe |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Бутерброд с колбасой вареной | 30/20 | 3,5 | 8,3 | 14,2 | 220 | 0,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17 | 99 | 18 | 1,4 |
| 235 | Суп молочный с макар. издел. | 250 | 6,69 | 3,44 | 47,9 | 192,5 | 0,18 | 0 | 0,05 | 1,81 | 0 | 29,8 | 178,6 | 69,9 | 1,95 |
| 424 | Яйцо вареное | 1 шт. | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 55 | 0 | 12 | 2,5 |
| 959 | Какао на ц/смолоке | 200 | 1,4 | 1,6 | 22,31 | 105 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,01 | 0 | 60,4 | 45 | 7 | 0,09 |
| 847 | Апельсин | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 | 10 | 0 | 0,003 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 197 | Рассольник со сметаной, на м/б | 250/10 | 6,71 | 6,31 | 14,29 | 144 | 0,13 | 0 | 0,03 | 1,33 | 0 | 25,97 | 111,6 | 30,97 | 3,52 |
| 708 | Капуста тушеная | 200 | 4,8 | 6 | 20 | 160 | 0,08 | 34 | 0 | 3,56 | 0 | 93,12 | 63,3 | 31,95 | 1,26 |
| 532/798 | Мясо отварное, соус сметанный | 75 | 17,89 | 13,12 | 4,77 | 215 | 0,12 | 7,70 | 0,02 | 0,31 | 0 | 16,31 | 196 | 28,87 | 2,06 |
| 868 | Компот из сух.фруктов | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| ф | Хлеб пшен., ржаной | 30/30 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| | ИТОГО | | 58,2 | 52,01 | 178,37 | 1439,5 | 0,8 | 52,35 | 0,11 | 7,035 | 0 | 335,6 | 765,4 | 225,29 | 17,1 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Свекла отв. с маслом раст. | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,7 | 7 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 6 | 8 | 4,7 | 0,2 |
| 637 | Куры отварные | 120 | 21,1 | 13,6 | 0 | 211 | 0,044 | 0,00 | 20 | 0 | 0 | 39 | 143 | 20 | 1,8 |
| 682 | Рис отварной с маслом | 200 | 3,28 | 4,3 | 33,3 | 186 | 0,026 | 0 | 0,026 | 0 | 0 | 4,3 | 70,86 | 23,3 | 0,46 |
| 847 | Яблоко св. | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 | 10 | 0 | 0,003 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 3,16 | 2,5 | 24,5 | 101 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0,01 | 0 | 125,7 | 90 | 14 | 0,13 |
| ф | Хлеб пшен., ржаной | 30/30 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Щи из св. капусты с мясом, со сметаной | 250/25/10 | 7,07 | 8,52 | 13,6 | 145 | 0,09 | 30,89 | 0,03 | 2,65 | 0 | 48,44 | 37,25 | 18,3 | 0,66 |
| 486 | Рыба тушеная с овощами | 100/100 | 16,5 | 9,6 | 12,4 | 266 | 0,18 | 20,10 | 4,71 | 1,00 | 0 | 70,51 | 193,20 | 13,92 | 4,12 |
| 694 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 6,8 | 34,9 | 141 | 0,2 | 24,2 | 34,6 | 1,8 | 0,001 | 49,3 | 115,5 | 36,9 | 1,3 |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 | 0,04 | 12 | 0 | 0,08 | 0 | 10 | 30 | 24 | 0,4 |
| ф | хлеб пшен., ржаной | 30/30 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| | ИТОГО | | 64,41 | 48,23 | 224,00 | 1483,00 | 0,97 | 124,40 | 113,90 | 7,37 | 0,002 | 434,20 | 849,40 | 200,90 | 14,90 |

| № по сб.рец.2001г. | наименование блюда | выход (нетто в гр) | белки | жиры | углевод ы | калори йность | Витамины (мг/сутки) | | | | | Минер.вещества(мг/сутки) | | | |
|--------------------|-------------------------------------|--------------------|-------|-------|--------------|------------------|---------------------|--------|-------|--------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом, сыром | 50/15/30 | 8,5 | 19 | 25,4 | 309,2 | 0,14 | 0,00 | 61 | 0,2 | 0,003 | 6,3 | 42,3 | 5,3 | 0,27 |
| табл. 8 | Каша молочная пшеничная с маслом | 200/10 | 10,52 | 9,6 | 56,7 | 375 | 0,22 | 1,2 | 0,06 | 0,01 | 0 | 129,12 | 197,5 | 53,22 | 1,42 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| 847 | Апельсин | 150 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 64,5 | 0,06 | 90 | 0 | 0,32 | 0 | 51 | 34,5 | 19,5 | 0,45 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | Суп карт. с горохом на м/б | 250 | 11,2 | 9,28 | 19,94 | 210 | 0,28 | 15,57 | 0,02 | 0,0001 | 0 | 48,05 | 113,6 | 48,93 | 2,22 |
| 608/798 | Котлеты рубл./соус сметанный | 100/50 | 9,31 | 10,32 | 7,98 | 285 | 0,05 | 0,09 | 39 | 0,01 | 0 | 50,4 | 107 | 18,5 | 0,8 |
| 716 | Рагу овощное | 200 | 5,48 | 4,98 | 34,88 | 212 | 0,12 | 0 | 0,03 | 0,73 | 0 | 40,95 | 60,06 | 24,58 | 0,99 |
| 868 | Компот из сух.фруктов | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| ф | Хлеб пшен., ржаной | 30/30 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| | ИТОГО | | 50,6 | 54,76 | 216,4 | 1713,7 | 0,94 | 107,00 | 3,5 | 1,30 | 0 | 355,9 | 625,7 | 192,9 | 9,25 |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ф | Помидоры св. | 45/5 | 2,5 | 0,4 | 2,6 | 16,5 | 0,042 | 4,4 | 0 | 1 | 0 | 8,6 | 24 | 8,3 | 0,27 |
| 618/798 | Тефтели с рисом, с-с сметанный | 120/50 | 11,8 | 12,91 | 14,9 | 223 | 0,074 | 1,13 | 51 | 0 | 0 | 57,8 | 144,4 | 28,4 | 1,27 |
| 708 | Капуста туш. | 200 | 4,8 | 6 | 20 | 160 | 0,08 | 34 | 0 | 3,56 | 0 | 93,12 | 63,3 | 31,95 | 1,26 |
| 958 | Кофейный напиток | 200 | 3,16 | 2,5 | 24,5 | 101 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0,01 | 0 | 125,7 | 90 | 14 | 0,13 |
| ф | Хлеб пшен., ржаной | 30/30 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Свекла отв. с раст. маслом | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,7 | 7 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 6 | 8 | 4,7 | 0,2 |
| 201 | Суп крестьянский со сметаной на м/б | 250/10/20 | 5,52 | 10,5 | 21,64 | 156 | 0,07 | 20,01 | 0,03 | 2,65 | 0 | 32,27 | 50,7 | 20,37 | 0,71 |
| 637 | Куры отварные | 100 | 21,1 | 13,6 | 0 | 211 | 0,044 | 0 | 0,1 | 0,18 | 0 | 39 | 143 | 20 | 1,8 |
| 694 | Картофельное пюре | 200 | 3,1 | 5,1 | 26,2 | 106 | 0,15 | 18,16 | 26 | 1,33 | 0,001 | 37 | 86,6 | 27,7 | 1,01 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| ф | Хлеб пшен., ржаной | 30/30 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| | ИТОГО | | 60,38 | 53,57 | 187,35 | 1281,5 | 0,65 | 80,8 | 97,13 | 8,754 | 0,001 | 427,54 | 725,8 | 183,86 | 10,35 |

| № по сб.рец.20 01г. | наименование блюда | выход (нетто в гр) | белки | жиры | углевод ы | калори йность | Витамины (мг/сутки) | | | | | Минер.вещества(мг/сутки) | | | |
|---------------------|--|--------------------|-------|-------|-----------|---------------|---------------------|--------|-------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50/15 | 2,2 | 8,3 | 15,4 | 75 | 0,04 | 0 | 59 | 0,16 | 0 | 8 | 24 | 5 | 0,42 |
| 424 | Яйцо вареное | 1 шт. | 12,7 | 11,5 | 0,7 | 157 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 55 | 0 | 12 | 2,5 |
| 236 | Суп молочный с "Геркулесом" | 250 | 6,69 | 3,44 | 47,9 | 192,5 | 0,18 | 0 | 0,05 | 1,81 | 0 | 29,8 | 178,6 | 69,9 | 1,95 |
| 959 | Какао на ц/молоке | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 86 | 0,02 | 0,72 | 0,01 | 0 | 0 | 63,6 | 50,76 | 10,08 | 0,62 |
| 847 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 | 10 | 0 | 0,003 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ф | Огурцы св. | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,7 | 7 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 6 | 8 | 4,7 | 0,2 |
| 204 | Суп картофельный с крупой с курицей | 250/25 | 6,67 | 9,66 | 18,45 | 167,00 | 0,14 | 22,35 | 0,03 | 1,33 | 0,00 | 23,77 | 113,39 | 34,67 | 1,42 |
| 601 | Плов из говядины | 80/200 | 21,1 | 13,6 | 0 | 211 | 0,044 | 0 | 20 | 0 | 0 | 39 | 143 | 20 | 1,8 |
| 883 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 23,94 | 90 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 2,4 | 3,85 | 0 | 0,06 |
| ф | Хлеб пшен., ржаной | 30/30 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| | ИТОГО | | 55,7 | 49,78 | 74,49 | 620,00 | 0,26 | 44,05 | 20,03 | 1,34 | 0,00 | 81,17 | 321,24 | 70,97 | 4,88 |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Свёкла отв. с раст. маслом | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,7 | 7 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 6 | 8 | 4,7 | 0,2 |
| 592 | Печень туш. в соусе | 75/50 | 13,31 | 12,29 | 6,85 | 262 | 0,18 | 20,1 | 4,71 | 1,01 | 0 | 70,51 | 193,2 | 13,92 | 4,12 |
| 688 | Макаронные изд. отварные | 200 | 7,3 | 6,6 | 46,5 | 282,7 | 0,16 | 0 | 0,04 | 0,97 | 0 | 54,6 | 80 | 32,7 | 1,32 |
| 847 | Апельсины | 150 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 64,5 | 0,06 | 90 | 0 | 0,32 | 0 | 51 | 34,5 | 19,5 | 0,45 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| ф | Хлеб пшен., ржаной | 30/30 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 6,36 | 7,37 | 13,11 | 153 | 0,05 | 20,46 | 0,03 | 2,65 | 0 | 42,89 | 55,5 | 22,33 | 1,2 |
| 608/798 | Котлеты рубленые/с-с сметанный | 100/50 | 14,6 | 15,8 | 18,6 | 272 | 0,12 | 1,22 | 0,04 | 0,02 | 0,013 | 61,2 | 188,2 | 33,8 | 1,52 |
| 679 | Каша гречневая рассып. с маслом слив. | 200 | 7,8 | 7,4 | 58,4 | 316 | 0,4 | 0 | 0,04 | 2,5 | 0 | 17,24 | 22,9 | 276 | 185 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 | 0,04 | 12 | 0 | 0,08 | 0 | 10 | 30 | 24 | 0,4 |
| ф | Хлеб пшен., ржаной | 30/30 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| | ИТОГО | | 30,98 | 49,50 | 266,00 | 1840,00 | 1,16 | 145,60 | 4,86 | 7,57 | 0,01 | 342,50 | 728,00 | 455,30 | 197,90 |

11 день

| № по об.рец.20 01г. | Наименование блюд | выход (нетто в гр) | белки | жиры | углевод ы | калор ийность | Витамины (мг/сутки) | | | | | Минер.вещества(мг/сутки) | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-------|------|--------------|------------------|---------------------|------|------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | | | | | В1 | С | А | Е | Д | Са | Р | Mg | Fe |
| 3 | Бутерброды с маслом, сыром | 50/15/15 | 8,5 | 19 | 25,4 | 309,2 | 0,14 | 0,00 | 61 | 0,2 | 0,003 | 6,3 | 42,3 | 5,3 | 0,27 |
| табл.8 | Каша молочная ячневая с маслом | 200/10 | 10,52 | 9,6 | 56,7 | 375 | 0,22 | 1,2 | 0,06 | 0,01 | 0 | 129,12 | 197,5 | 53,22 | 1,42 |
| 959 | Какао на ц/молоке | 200 | 1,4 | 1,6 | 22,31 | 105 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,01 | 0 | 60,4 | 45 | 7 | 0,09 |
| 847 | Яблоки св. | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 0,03 | 10 | 0 | 0,003 | 0 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|---|--------|-------|--------|-------|
| ф | Огурцы св. | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,7 | 7 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 6 | 8 | 4,7 | 0,2 |
| 216 | Суп с макаронными издел. | 250 | 11,2 | 9,28 | 19,94 | 210 | 0,28 | 15,57 | 0,02 | 0,0001 | 0 | 48,05 | 113,6 | 48,93 | 2,22 |
| 590 | Жаркое по-домашнему | 80/200 | 19,25 | 12,1 | 30,9 | 252 | 0,25 | 21,28 | 26,02 | 1,4 | 0 | 53 | 93,4 | 52,6 | 9,89 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| ф | Хлеб пшен., ржаной | 30/30 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| | ИТОГО | | 56,73 | 41,53 | 186,7 | 1345,6 | 2,32 | 150,8 | 30,75 | 46,6 | 0 | 288,86 | 677,9 | 190,59 | 22,29 |

12 день

завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|--------|------|-------|-------|------|-------|-----|-------|-------|---|-------|-------|--------|------|
| 1 | Бутерброд с маслом | 50/15 | 0,57 | 4,7 | 3,5 | 50,6 | 0,008 | 3,8 | 0,004 | 41 | 0 | 14,1 | 16,4 | 8,4 | 0,53 |
| 504 | Минтай, запеч. в смет соусе | 100/50 | 14,9 | 18,77 | 8,31 | 330 | 0,1 | 0,8 | 90 | 1,33 | 0 | 38 | 174 | 26 | 0,8 |
| 682 | Рис отв. с маслом слив. | 200 | 5,85 | 5,55 | 43,84 | 237 | 0,3 | 0 | 0,03 | 1,9 | 0 | 17,24 | 207,4 | 138,75 | 4,66 |
| 399 | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 136 | 0,04 | 12 | 0 | 0,08 | 0 | 10 | 30 | 24 | 0,4 |
| ф | Хлеб пшен., ржаной | 30/30 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |

0

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|-----------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|---|--------|-------|--------|-------|
| 197 | Рассольник со сметаной, на м./б | 250/25/10 | 6,71 | 6,31 | 14,29 | 144 | 0,13 | 0 | 0,03 | 1,33 | 0 | 25,97 | 111,6 | 30,97 | 3,52 |
| 591 | Гуляш из говядины | 80/50 | 16,15 | 7 | 4,7 | 146 | 0,1 | 3,12 | 0,02 | 0,1 | 0 | 16,9 | 178,6 | 25,6 | 8,8 |
| 708 | Капуста туш. | 200 | 4,8 | 6 | 20 | 160 | 0,08 | 34 | 0 | 3,56 | 0 | 93,12 | 63,3 | 31,95 | 1,26 |
| 943 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
| ф | Хлеб пшен., ржаной | 30/30 | 3,9 | 1,23 | 30,4 | 145 | 0,07 | 0 | 0 | 0,012 | 0 | 10 | 53 | 11,6 | 1,4 |
| | ИТОГО | | 57,58 | 115,03 | 487,09 | 1550,6 | 0,898 | 53,82 | 90,084 | 49,324 | 0 | 243,38 | 897 | 314,11 | 19,01 |

Для приготовления блюд используется соль йодированная.
Организована С-витаминизация холодных напитков.