

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела управления
роспотребнадзора по Камчатскому краю в городе
Вилочинске

" " 2020 года



Директор

КГБОУ СПО "Камчатский
индустриальный техникум"

Н.В.Малова

2020 года

Примерное десятидневное меню для учащихся КГБОУ СПО "Камчатский индустриальный техникум" при двухразовом питании осенне-зимний период (15-18 лет).

День 1

Завтрак

№ рецеп.	Прим. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					
			Б	в том числе Б Ж.П.	Ж	в том числе Ж Р.П.	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	В12 (мг)	В6 (мг)	РР (мг)	Фолат (мг)	Кальц.	Фосф.	Магн.	Желез.	Йод
5004	Яблоко свежее	100	0,35	0,21	0,35	0,11	8,67	41,58	0,03	8,85	0,00	0,18	0,11	0,14	1,40	14,00	14,15	9,73	7,96	1,95	0,000
64	рубленые яйца с зеленым луком	50	3,87	2,32	4,68	0,90	39,42	106,60	0,03	7,25	0,03	0,24	0,04	0,10	1,00	10,00	11,00	60,30	13,40	0,10	0,011
384	Капша модрисовая	250	7,54	4,21	10,80	3,47	23,40	280,60	0,06	0,20	0,10	1,29	0,06	0,07	1,40	7,00	151,51	147,56	8,14	0,83	0,010
959	Какао на молоке	200	3,39	2,03	3,00	0,90	0,79	139,66	0,02	0,90	0,00	0,05	0,06	0,07	0,00	7,00	105,68	105,20	28,90	0,99	0,000
368	Творожные биточки	100	10,06	6,36	9,14	3,24	21,10	198,9	0,03	0,20	0,12	1,10	0,08	0,09	0,90	9,00	10,00	101,00	11,00	0,09	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,82	0,32	0,10	19,68	94,00	0,19	0,00	0,00	0,44	0,09	0,04	0,40	4,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,011
	всего за завтрак		28,25	16,95	28,29	8,72	113,06	861,3	0,36	17,4	0,25	3,30	0,44	0,51	5,10	51,00	300,34	449,79	75,00	4,40	0,032
	Обед																				
20	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,96	0,58	5,13	1,54	3,87	63,73	0,04	9,40	0,00	2,19	0,16	0,19	1,90	19,00	53,98	35,50	16,10	0,75	0,009
187	пши из свеж капусты	300	4,97	2,98	7,36	2,21	26,98	196,48	0,19	5,29	0,08	0,68	0,09	0,10	1,00	10,00	96,50	140,35	30,04	1,00	0,010
541	котлета из говядины	100	18,79	11,27	18,27	5,48	6,92	314,79	0,09	0,46	0,07	1,92	0,10	0,11	1,10	11,00	91,94	230,07	17,50	1,06	0,010
725.	Вареники с картофелем.																				
757	луком и яйцом	200	8,40	5,04	7,80	2,34	39,29	279,00	0,07	9,38	0,00	0,47	0,09	0,10	1,60	10,00	111,10	98,00	17,00	0,60	0,006
639	компот из сухофруктов	200	0,60	0,36	0,00	0,00	36,40	144,00	0,04	0,07	0,15	0,00	0,04	0,06	0,00	6,00	47,00	48,00	6,30	0,30	0,000
	хлеб пшеничный	40	3,04	1,82	0,32	0,10	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,40	4,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,011
	хлеб ржаной	50	2,80	1,68	0,55	0,17	24,70	116,00	0,06	0,00	0,05	0,00	0,16	0,09	0,90	9,00	11,50	53,00	12,50	1,55	0,012
	всего за обед		39,56	23,73	39,43	11,84	157,84	1208,0	0,53	24,60	0,35	5,70	0,64	0,69	6,90	69,00	420,02	630,92	105,04	5,70	0,046
	Всего за день 1:		67,75	40,61	67,68	20,56	270,80	2069,3	0,90	42,00	0,60	9,00	1,08	1,20	12,00	120,00	720,36	1080,7	180,04	10,10	0,078

День 2

Завтрак

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					
			Б	в том числе Б Ж.П.	Ж	в том числе Ж Р.П.	У		В1 (мг)	С (мг)	А(мкг)	Е (мг)	В12 (мг)	В6 (мг)	РР (мг)	Фолат (мг)	Кальц.	Фосф.	Магн.	Желез.	Йод
5003	Груша	100	0,35	0,21	0,27	0,08	9,11	41,58	0,02	4,42	0,00	0,35	0,14	0,16	1,60	16,00	16,81	14,15	10,62	2,03	0,000
364	Омлет натуральный с зел.горошком	250/30	19,51	11,71	16,56	4,97	49,10	465,66	0,25	11,11	0,21	2,50	0,09	0,10	1,70	11,00	147,82	298,84	40,66	0,73	0,019
945	чай с молоком	200	2,94	1,76	2,50	0,75	19,85	115,83	0,04	1,30	0,01	0,00	0,10	0,06	0,00	6,00	120,45	90,00	14,00	0,15	0,000
	кисло-молочн.продукт йогурт(абрикосовый)	100	2,34	1,40	8,49	2,55	14,84	145,30	0,03	0,00	0,03	0,43	0,12	0,13	1,30	13,00	7,20	21,40	4,20	0,35	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,82	0,32	0,10	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,40	4,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,011
	всего за завтрак		28,18	16,90	28,14	8,45	112,6	862,37	0,38	16,83	0,25	3,72	0,45	0,49	5,00	50,00	300,28	450,39	75,08	3,70	0,030
	Обед																				
55	с-г из свеж.огурцов	100	0,89	0,53	3,13	0,94	2,39	67,92	0,04	11,58	0,00	1,32	0,14	0,18	1,80	18,00	27,41	37,67	18,48	0,63	0,006
270	суп рыбный	300	9,65	5,80	7,76	2,33	24,13	125,08	0,13	9,50	0,07	1,09	0,08	0,09	0,90	9,00	161,40	136,30	20,42	0,27	0,007
591	гуляш из говядины	100	13,50	8,10	16,58	4,97	9,08	340,55	0,11	2,67	0,00	1,36	0,10	0,12	1,20	12,00	124,24	162,03	15,04	1,26	0,005
783	соус томатный	50	0,48	0,29	1,01	0,30	2,69	35,52	0,01	1,35	0,21	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	5,11	1,98	0,11	0,000
855	гречка отварная	200	8,55	5,13	9,88	2,96	47,05	319,00	0,14	0,00	0,02	0,75	0,09	0,12	1,80	12,00	67,67	191,60	19,07	0,60	0,007
868	компот из чернослива	200	0,40	0,24	0,00	0,00	27,40	106,00	0,02	0,07	0,00	0,20	0,04	0,06	0,00	6,00	18,00	18,00	12,00	0,80	0,000
	хлеб пшеничный	40	3,04	1,82	0,32	0,10	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,40	4,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,011
	хлеб ржаной	50	2,80	1,68	0,55	0,17	24,70	116,00	0,06	0,00	0,05	0,00	0,16	0,09	0,90	9,00	11,50	53,00	12,50	1,55	0,012
	всего за обед		39,31	23,59	39,23	11,77	157,12	1204,1	0,55	25,17	0,35	5,27	0,61	0,70	7,00	70,00	419,72	629,71	105,09	5,66	0,048
	Всего за день 2:		67,49	40,49	67,37	20,22	269,7	2066,5	0,90	42,00	0,60	8,99	1,06	1,19	12,00	120,00	720,00	1080,1	180,17	9,36	0,078

День 3

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)				
			Б	в том числе Ж.П.	Ж	в том числе Ж.Р.П.	У		В1 (мг)	С (мг)	А(мкг)	Е (мг)	В12 (мг)	В6 (мг)	РР (мг)	Фолат (мг)	Кальц.	Фосф.	Магн.	Желез.	Йод
5004	яблоко свежее	100	0,35	0,21	0,35	0,11	8,67	41,58	0,03	8,85	0,00	0,18	0,11	0,14	1,40	14,00	14,15	9,73	7,96	1,95	0,000
97	сыр порциями	30	8,05	4,83	8,15	2,45	8,25	108,00	0,02	0,21	0,18	0,09	0,11	0,06	0,60	6,00	104,00	149,60	10,50	0,30	0,000
215	каша мол.манная	250	5,87	3,52	9,25	2,78	31,17	302,90	0,13	7,40	0,07	2,39	0,09	0,09	0,90	9,00	51,50	106,40	29,30	0,90	0,016
943	чай с сахаром	200	0,04	0,00	0,00	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,45	0,00	0,00	0,05	0,000	
358	Сырники из творога	100	10,10	6,06	10,0	3,00	25,10	226,0	0,11	2,50	0,25	0,64	0,12	0,16	1,60	16,00	120,10	152,0	20,26	0,42	0,003
	хлеб пшеничный	50	3,80	2,28	0,40	0,12	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,50	5,00	10,00	32,50	7,00	0,55	0,013
	всего за завтрак		28,21	16,9	28,15	8,46	112,84	857,81	0,35	18,96	0,50	3,85	0,43	0,5	5,00	52,00	300,20	450,23	75,02	4,17	0,032
	Обед																				
24	Салат "Полоньский"	100	2,37	1,42	5,30	1,60	13,65	138,64	0,10	14,88	0,00	2,44	0,12	0,12	1,20	12,00	42,72	71,75	24,40	0,31	0,004
213	суп картофельный с клецками	300	9,22	5,53	12,32	3,70	20,54	272,54	0,13	7,85	0,03	0,55	0,10	0,10	1,00	10,00	52,42	140,07	15,06	0,80	0,007
504	рыба запеченая в молочном соусе	150	17,18	9,80	13,30	3,99	25,34	275,56	0,15	2,49	0,24	2,00	0,10	0,16	1,60	15,00	215,72	170,53	21,06	0,46	0,006
299	картофельное пюре	200	5,45	3,33	7,46	2,84	35,11	230,94	0,06	0,25	0,03	0,29	0,10	0,12	1,50	12,00	83,25	164,56	23,14	1,84	0,006
861	компот из свеж.фрукт	200	0,14	0,08	0,00	0,00	16,50	76,77	0,01	0,07	0,00	0,07	0,04	0,06	0,00	6,00	6,21	3,96	3,24	0,84	0,000
	хлеб пшеничный	40	3,04	1,82	0,32	0,10	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,80	4,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,011
	хлеб ржаной	50	2,08	1,68	0,55	0,17	24,70	116,00	0,06	0,00	0,05	0,00	0,16	0,09	0,90	9,00	11,50	53,00	12,50	1,55	0,012
	всего за обед		39,48	23,66	39,25	12,4	155,52	1204,5	0,55	25,54	0,35	5,79	0,62	0,69	7,00	68,00	419,82	629,87	105,00	6,24	0,046
	Всего за день 3:		67,09	40,60	67,04	20,86	268,32	2062,3	0,90	42,00	0,60	9,00	1,05	1,19	12,0	120,0	720,02	1080,1	180,02	10,41	0,078

День 4

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)				
			Б	в том числе Ж.П.	Ж	в том числе Ж.Р.П.	У		В1 (мг)	С (мг)	А(мкг)	Е (мг)	В12 (мг)	В6 (мг)	РР (мг)	Фолат (мг)	Кальц.	Фосф.	Магн.	Желез.	Нод
5003	Груша свежая	100	0,35	0,21	0,27	0,08	9,11	41,58	0,02	4,42	0,00	0,35	0,14	0,16	1,60	16,00	16,81	14,15	10,62	2,03	0,000
63	салат из моркови	100	2,94	1,76	6,08	1,82	6,02	86,74	0,05	8,40	0,00	1,99	0,15	0,12	1,40	12,00	38,00	88,52	28,44	0,62	0,014
292	вареники с творогом	250	19,40	11,64	17,89	5,37	50,05	485,77	0,11	4,50	0,25	0,84	0,10	0,11	1,49	11,00	177,41	271,66	30,36	1,16	0,000
692	кофейный напиток	200	2,50	1,50	3,64	1,10	28,70	152,00	0,02	0,40	0,00	0,08	0,06	0,07	0,00	7,00	60,00	50,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,82	0,32	0,10	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,40	4,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,011
	всего за завтрак		28,23	16,93	28,20	8,47	113,56	860,09	0,24	17,72	0,25	3,70	0,45	0,5	4,89	50,0	300,22	450,33	75,02	4,25	0,025
	Обед																				
38	Салат"Летний"	100	1,29	0,77	6,19	1,86	19,09	79,70	0,16	9,40	0,00	2,51	0,11	0,16	1,60	16,0	39,76	29,24	11,84	1,04	0,006
171	борщ вегетарианский	300	2,29	1,37	5,80	1,74	21,49	186,68	0,18	3,37	0,16	0,57	0,10	0,12	1,20	11,0	108,31	84,31	19,82	0,24	0,008
600	куры отварные	100	25,03	15,02	23,87	7,16	18,10	399,24	0,12	3,96	0,14	0,50	0,09	0,09	1,51	12,0	126,80	274,28	20,19	0,61	0,007
708	капуста тушеная	200	4,09	2,45	3,23	0,97	31,37	244,91	0,09	6,85	0,00	0,59	0,12	0,14	1,40	12,0	104,96	144,70	22,00	1,42	0,009
867	компот из кураги	200	0,65	0,39	0,04	0,00	21,35	88,85	0,01	0,70	0,00	0,69	0,04	0,06	0,00	6,00	20,45	18,25	13,13	0,45	0,000
	хлеб пшеничный	40	3,04	1,82	0,32	0,10	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,40	4,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,011
	хлеб ржаной	50	2,80	1,68	0,55	0,17	24,70	116,0	0,06	0,00	0,05	0,00	0,16	0,09	0,90	9,00	11,50	53,00	12,50	1,55	0,012
	всего за обед		39,19	23,5	40,00	12,0	155,78	1209,4	0,66	24,28	0,35	5,30	0,62	0,7	7,01	70,0	419,78	629,78	105,08	5,75	0,053
	Всего за день 4:		67,42	40,43	67,40	20,47	269,34	2069,5	0,90	42,00	0,60	9,00	1,07	1,2	11,9	120,0	720,0	1080,1	180,10	10,00	0,078

День 5

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)				
			Б	в том числе Ж.П.	Ж	в том числе Ж.П.	У		В1 (мг)	С (мг)	А(мкг)	Е (мг)	В12 (мг)	В6 (мг)	РР (мг)	Фолат (мг)	Кальц.	Фосф.	Магн.	Желез.	Йод
5001	Апельсин	100	0,60	0,36	0,13	0,04	5,40	28,67	0,03	15,00	0,00	1,53	0,16	0,18	0,00	0,00	22,67	15,33	7,67	1,20	0,000
209	каша молниенная	250	11,32	9,66	8,04	1,95	33,61	368,73	0,18	0,40	0,00	1,25	0,08	0,00	2,10	15,00	122,86	143,45	20,95	1,54	0,015
97	Сыр порциями	30	8,05	2,32	8,15	2,90	8,25	108,00	0,06	0,90	0,20	0,24	0,08	0,10	1,30	13,00	21,00	161,30	24,40	0,19	0,008
945	Чай с молоком	200	2,94	1,76	2,50	0,75	19,85	115,83	0,04	1,30	0,02	0,00	0,01	0,06	0,00	6,00	120,45	90,00	14,00	0,15	0,000
	кисело-молочн. продукт йогурт(вишневый)	100	2,34	1,40	8,49	2,55	14,84	145,30	0,03	0,00	0,03	0,43	0,12	0,13	1,30	13,00	7,20	21,40	4,20	0,35	0,000
	хлеб пшеничный	30	2,28	1,37	0,24	0,08	17,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,03	0,30	3,00	6,00	19,50	4,20	0,33	0,008
	всего за завтрак		27,53	16,87	27,55	8,27	99,71	837,03	0,37	17,60	0,25	3,78	0,45	0,50	5,00	50,00	300,18	450,98	75,42	3,76	0,031
	Обед																				
43	салат из белокочанной капусты	100	1,40	0,84	4,90	1,47	18,90	57,00	0,11	12,50	0,10	2,48	0,11	0,24	1,40	14,00	125,30	90,00	15,00	1,30	0,005
147	Суп-лапша домашняя	300	3,90	2,34	7,00	2,10	10,70	144,00	0,06	11,20	0,11	0,00	0,06	0,00	0,60	6,00	68,50	182,00	21,00	0,90	0,006
471	фрикадельки мясные тушеные в соусе	100/50	23,50	14,1	15,00	4,50	32,90	399,00	0,17	0,00	0,09	1,00	0,08	0,11	1,10	11,00	62,00	191,21	26,30	1,20	0,007
511	Рис отварной	200	4,80	2,88	12,00	3,60	39,90	326,00	0,07	0,00	0,00	1,10	0,18	0,06	2,60	20,00	130,60	73,00	16,10	0,40	0,006
868	компот из сухофруктов	200	0,35	0,21	0,06	0,00	22,79	93,84	0,01	0,70	0,00	0,20	0,04	0,16	0,00	6,00	13,92	13,89	8,04	0,51	0,000
	хлеб пшеничный	40	3,04	1,82	0,32	0,10	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,40	4,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,011
	хлеб ржаной	50	2,80	1,68	0,55	0,17	24,70	116,00	0,06	0,00	0,05	0,00	0,16	0,09	0,90	9,00	11,50	53,00	12,50	1,55	0,012
	всего за обед		39,79	23,87	39,83	11,94	169,57	1229,8	0,52	24,40	0,35	5,22	0,63	0,70	7,00	70,00	419,82	629,10	104,54	6,30	0,047
	Всего за день 5:		67,32	40,74	67,38	20,21	269,28	2066,9	0,89	42,00	0,60	9,00	1,08	1,20	12,00	120,00	720,00	1080,08	179,96	10,06	0,078

День 6

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					
			Б	в том числе Б Ж.П.	Ж	в том числе Ж Р.П.	У		В1 (мг)	С (мг)	А(мкг)	Е (мг)	В12 (мг)	В6 (мг)	РР (мг)	Фолат (мг)	Кальц.	Фосф.	Магн.	Желез.	Йод
5004	яблоко свежее	100	0,35	0,21	0,35	0,11	8,67	41,58	0,03	8,85	0,00	0,18	0,11	0,14	1,40	14,00	14,15	9,73	7,96	1,95	0,000
40	Салат витаминный	100	7,95	4,77	6,95	2,09	8,25	108,00	0,01	0,21	0,08	0,09	0,23	0,19	1,90	18,00	104,00	150,00	10,50	0,80	0,011
311	Залежка рисовая с творогом	250	18,01	10,81	12,00	3,80	67,86	524,41	0,31	8,38	0,13	3,05	0,11	0,13	1,30	13,00	174,45	269,22	42,49	1,03	0,010
943	чай с сахаром	200	0,04	0,00	0,00	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,45	0,00	0,00	0,05	0,000	
1	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,34	1,40	9,49	2,64	14,84	145,30	0,03	0,00	0,04	0,43	0,00	0,04	4,00	7,20	21,40	4,20	0,35	0,011	
	всего за завтрак		28,69	17,19	28,79	8,64	114,67	881,12	0,38	17,44	0,25	3,75	0,45	0,5	5,0	51,0	300,25	450,35	65,15	4,18	0,032
	Обед																				
19	Салат из свежих помидор	100	1,90	1,14	7,10	2,13	7,54	95,04	0,10	15,30	0,00	0,00	0,14	0,16	1,60	16,00	67,20	30,90	10,00	0,30	0,006
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	300	10,40	6,24	11,40	3,42	15,70	197,20	0,12	3,40	0,00	2,30	0,06	0,14	1,40	14,00	150,80	96,90	13,30	0,55	0,006
394	Тефтели рыбные	100	12,40	7,44	11,60	3,48	19,80	334,00	0,00	4,90	0,20	2,22	0,10	0,09	1,90	18,00	78,60	235,49	8,00	0,44	0,006
520	Картофель отварной	200	5,45	3,27	7,30	2,19	34,31	200,94	0,20	0,26	0,10	0,29	0,10	0,04	0,80	8,00	83,25	166,46	53,44	1,84	0,005
638	Компот из чернослива	200	2,40	1,44	0,00	0,00	31,60	136,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,07	0,14	0,00	0,00	20,40	20,90	12,10	0,25	0,000
	хлеб пшеничный	40	3,04	1,82	0,32	0,10	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,0	0,04	4,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,011	
	хлеб ржаной	50	2,80	1,68	0,55	0,17	24,70	116,00	0,06	0,00	0,05	0,00	0,16	0,09	0,90	9,00	11,50	53,00	12,50	1,55	0,012
	всего за обед		38,39	23,03	38,27	11,49	153,33	1173,2	0,52	24,56	0,35	5,25	0,63	0,70	7,00	69,00	419,75	629,65	114,94	5,37	0,046
	Всего за день 6:		67,08	40,22	67,06	20,13	268,00	2054,3	0,90	42,00	0,60	9,00	1,08	1,20	12,00	120,00	720,00	1080,00	180,09	9,55	0,078

День 7

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					
			Б	в том числе Б Ж.П.	Ж	в том числе Ж Р.П.	У		В1 (мг)	С (мг)	А(мкг)	Е (мг)	В12 (мг)	В6 (мг)	РР (мг)	Фолат (мг)	Кальц.	Фосф.	Магн.	Желез.	Йод
5003	груша свежая	100	0,35	0,21	0,27	0,08	9,11	41,58	0,02	4,42	0,00	0,35	0,14	0,16	1,60	16,00	16,81	14,15	10,62	1,03	0,000
97	Сыр порциями	30	8,05	0,25	8,15	0,46	8,25	108,00	0,01	10,50	0,00	1,03	0,12	0,12	1,70	14,00	0,50	16,50	7,50	0,42	0,009
367	Галушки творожные	200	12,82	12,27	15,71	6,70	48,75	464,00	0,25	1,51	0,21	1,82	0,13	0,10	1,30	9,00	199,03	288,27	22,61	1,82	0,011
959	Какао на молоке	200	3,39	2,03	3,00	0,90	24,30	139,66	0,03	0,40	0,01	0,05	0,06	0,07	0,00	7,00	75,72	105,20	28,90	0,09	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,82	0,32	0,10	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,40	4,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,011
	всего за завтрак		27,65	16,58	27,45	8,24	110,09	847,24	0,35	16,83	0,22	3,69	0,45	0,49	5,00	50,00	300,06	450,12	75,23	3,80	0,031
	Обед																				
89	салат из свеклы с изюмом	100	1,84	1,10	6,16	1,85	17,05	131,34	0,14	10,40	0,00	1,85	0,18	0,29	2,90	23,00	47,98	69,32	27,92	1,82	0,007
208	Суп с макаронными изделиями	300	5,99	3,59	2,96	0,89	21,62	175,44	0,12	9,90	0,03	0,72	0,07	0,10	1,70	17,00	21,06	96,37	21,50	0,84	0,008
492	плов из курицы	300	26,18	15,71	30,36	9,11	46,52	573,57	0,17	4,18	0,29	1,82	0,17	0,09	1,10	11,00	325,10	377,61	34,25	1,32	0,009
869	кисель из клюквы	200	0,11	0,07	0,04	0,00	31,16	127,26	0,00	0,70	0,00	0,20	0,04	0,06	0,00	6,00	6,35	7,59	3,00	0,20	0,000
	хлеб пшеничный	40	3,04	1,82	0,32	0,10	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,40	4,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,011
	хлеб ржаной	50	2,80	1,68	0,55	0,17	24,70	116,00	0,06	0,00	0,05	0,00	0,16	0,09	0,90	9,00	11,50	53,00	12,50	1,55	0,012
	всего за обед		39,96	23,97	40,39	12,12	160,73	1217,6	0,53	25,18	0,37	5,03	0,62	0,67	7,00	70,00	419,99	629,89	104,77	6,17	0,047
	Всего за день 7:		67,61	40,55	67,84	20,36	270,82	2064,9	0,88	42,01	0,59	8,72	1,07	1,16	12,00	120,00	720,05	1080,01	180,00	9,97	0,078

День 8

Завтрак

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					
			Б	в том числе Ж.П.	Ж	в том числе Ж.Р.П.	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	В12 (мг)	В6 (мг)	РР (мг)	Фолат (мг)	Кальц.	Фосф.	Магн.	Желез.	Йод
5004	яблоко свежее	100	0,35	0,21	0,35	0,11	8,67	41,58	0,03	8,85	0,00	0,18	0,11	0,14	1,40	14,00	14,15	9,73	7,96	1,95	0,000
52	салат картофельный	100	5,14	3,08	7,10	2,13	9,80	124,00	0,07	5,52	0,13	0,28	0,12	0,06	1,00	8,00	83,40	76,40	19,60	0,90	0,009
235	Суп молочный с макаронными изделиями	250	14,48	8,69	9,54	2,86	40,15	341,45	0,15	1,40	0,09	2,61	0,09	0,07	0,90	6,00	123,50	227,0	23,7	0,37	0,011
	кисело-молочн. продукт йогурт(клубничный)	100	2,34	1,40	8,49	2,55	14,84	145,30	0,03	0,00	0,03	0,43	0,12	0,13	1,30	13,00	7,20	21,40	4,20	0,35	0,000
945	Чай с молоком	200	2,94	1,76	2,50	0,75	19,85	115,83	0,04	1,30	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	6,00	64,10	90,00	14,00	0,15	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,82	0,32	0,10	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,40	4,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,011
	всего за завтрак		28,29	16,96	28,30	8,50	113,0	862,16	0,36	17,07	0,25	3,94	0,45	0,50	5,00	51,00	300,35	450,53	75,06	4,16	0,031
	Обед																				
65	Салат рыбный	100	0,86	0,52	5,93	1,78	2,32	188,00	0,03	11,21	0,00	2,42	0,16	0,18	1,80	16,00	26,52	36,45	17,88	0,61	0,004
111	Борщи сибирский с мясн.фрикадельками	1/300/25	6,30	3,78	7,50	2,25	26,30	210,50	0,08	12,0	0,00	0,55	0,09	0,09	1,30	11,00	92,50	190,00	22,90	1,20	0,006
567	колбаса отварная	100	16,10	9,66	20,64	6,19	28,10	316,10	0,24	0,00	0,30	0,36	0,08	0,09	1,10	8,00	69,90	220,60	21,40	0,84	0,006
708	капуста тушеная	200	8,09	4,85	4,23	1,27	39,17	173,51	0,07	1,00	0,00	1,59	0,09	0,15	1,50	15,00	204,96	99,47	21,42	0,42	0,008
861	компот из свеж.яблок	200	2,07	1,24	0,07	0,00	16,73	88,31	0,01	0,70	0,00	0,07	0,04	0,06	0,00	6,00	6,31	3,96	3,24	0,84	0,000
	хлеб пшеничный	40	3,04	1,82	0,32	0,10	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,40	4,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,011
	хлеб ржаной	50	2,80	1,68	0,55	0,17	24,70	116,00	0,06	0,00	0,05	0,00	0,16	0,09	0,90	9,00	11,50	53,00	12,50	1,55	0,012
	всего за обед		39,26	23,55	39,24	11,76	157,00	1186,4	0,53	24,94	0,35	5,43	0,62	0,70	7,00	69,00	419,69	629,48	104,94	5,90	0,047
	всего за день 8:		67,55	40,51	67,54	20,26	269,99	2048,6	0,89	42,01	0,60	9,37	1,07	1,20	12,00	120,00	720,04	1080,01	180,00	10,06	0,078

День 9

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					
			Б	в том числе Б Ж.П.	Ж	в том числе Ж Р.П.	У		В1 (мг)	С (мг)	А(мкг)	Е (мг)	В12 (мг)	В6 (мг)	РР (мг)	Фолат (мг)	Кальц.	Фосф.	Магн.	Желез.	Йод
5001	Апельсин	100	0,60	0,36	0,13	0,04	5,40	28,67	0,03	15,00	0,00	0,13	0,16	0,18	0,00	0,00	22,67	15,33	8,67	0,20	0,000
97	сыр порциями	30	7,95	4,77	7,95	2,39	8,25	108,00	0,01	0,21	0,18	0,09	0,11	0,06	0,60	6,00	204,00	150,00	10,50	0,03	0,000
469	Запекалка творожная с морковью	250	16,40	9,87	19,61	5,88	63,70	560,79	0,29	2,07	0,05	2,98	0,18	0,21	4,00	38,00	64,88	259,00	50,07	3,02	0,020
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	0,00	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,45	0,00	0,00	0,05	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,82	0,32	0,10	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,40	4,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,011
	всего за завтрак		28,03	16,82	28,01	8,41	112,08	853,29	0,37	17,28	0,23	3,64	0,45	0,49	5,00	50,00	300,00	450,33	74,84	3,74	0,031
	Обед																				
71	Витнегрет овощной	100	1,40	0,84	3,60	1,17	7,20	86,00	0,05	13,50	0,09	1,05	0,11	0,18	1,80	16,00	19,00	62,10	19,00	0,70	0,006
132	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	300	6,40	3,84	5,40	1,62	24,10	162,00	0,02	8,92	0,00	0,00	0,09	0,08	1,10	11,00	98,00	34,10	21,70	0,80	0,006
423	Бефстроганов из отворного мяса	100	19,40	11,64	15,30	4,50	9,20	293,00	0,18	1,60	0,19	2,46	0,11	0,16	1,80	15,00	142,06	209,60	22,00	0,90	0,008
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,00	3,60	14,10	4,23	49,70	363,60	0,15	0,00	0,00	1,21	0,09	0,07	0,90	9,00	127,60	231,00	16,40	1,76	0,004
868	компот из сухофруктов	200	0,35	0,21	0,06	0,00	22,79	93,84	0,01	0,70	0,00	0,20	0,04	0,06	0,00	6,00	13,89	13,89	8,04	0,51	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,82	0,32	0,10	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,40	4,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,011
	хлеб ржаной	50	2,80	1,68	0,55	0,17	24,70	116,00	0,06	0,00	0,05	0,00	0,16	0,09	0,90	9,00	11,50	53,00	12,50	1,55	0,012
	всего за обед		39,39	23,63	39,33	11,79	157,37	1208,4	0,51	24,72	0,33	5,36	0,60	0,68	6,90	70,00	420,05	629,69	105,24	6,66	0,05
	Всего за день 9:		67,42	40,45	67,34	20,20	269,45	2061,7	0,88	42,00	0,56	9,00	1,05	1,17	11,90	120,00	720,05	1080,02	180,08	10,40	0,078

День 10

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					
			Б	в том числе Б Ж.П.	Ж	в том числе Ж Р.П.	У		В1 (мг)	С (мг)	А(мкг)	Е (мг)	В12 (мг)	В6 (мг)	РР (мг)	Фолат (мг)	Кальци.	Фосф.	Магн.	Желез.	
5004	Яблоко свежее	100	0,35	0,21	0,35	0,11	8,67	41,58	0,03	8,85	0,00	0,18	0,11	0,14	1,40	14,00	14,15	9,73	7,96	1,95	0,000
300	Сельдь тихоокеанская среднесоленая	115	12,77	7,66	8,17	2,45	23,90	224,53	0,01	0,00	0,14	2,55	0,00	0,05	0,50	5,00	156,51	133,11	21,30	0,29	0,009
299	Картофельное пюре	250	5,55	3,33	7,46	2,24	32,11	230,94	0,24	8,65	0,04	0,29	0,00	0,02	0,20	2,00	83,25	166,56	23,44	0,64	0,006
25	Салат "Степной"	100	5,08	3,05	3,60	1,08	1,08	62,80	0,05	0,00	0,00	0,24	0,09	0,09	0,90	8,00	29,30	76,80	7,80	0,01	0,006
	кисло-молочн.продукт йогурт(персиковый)	100	2,34	1,40	8,49	2,55	14,84	145,30	0,03	0,00	0,03	0,43	0,12	0,13	1,30	13,00	7,20	21,40	4,20	0,35	0,000
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	0,00	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,45	0,00	0,00	0,05	0,000
	Хлеб ржаной	40	2,24	1,34	0,44	0,13	19,76	92,80	0,04	0,00	0,04	0,00	0,13	0,07	0,70	7,00	9,20	42,40	10,00	1,24	0,010
	всего за завтрак		28,37	16,99	28,51	8,56	115,41	859,78	0,4	17,5	0,25	3,69	0,45	0,5	5,0	51,0	300,06	450,0	74,7	4,53	0,031
	Обед																				
43	Салат из краснокочанной капусты	100	1,40	0,84	5,10	1,53	8,90	88,00	0,00	10,09	0,04	0,99	0,11	0,17	1,90	16,00	94,90	61,00	15,00	0,60	0,006
139	Суп картофельный с бобовыми	300	9,40	5,64	6,50	1,95	26,50	194,40	0,13	4,90	0,10	1,23	0,09	0,09	1,40	12,00	57,14	193,00	15,00	0,70	0,006
439	Печень тушеная в соусе	100	15,20	9,12	14,11	4,23	12,70	296,00	0,14	8,81	0,16	1,33	0,12	0,14	1,50	13,00	168,20	209,80	23,60	1,73	0,006
333	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,10	3,69	12,40	3,72	30,60	293,40	0,12	0,00	0,00	1,25	0,09	0,08	0,90	9,00	48,20	57,20	11,60	0,40	0,006
639	Компот из кураги	200	1,20	0,72	0,00	0,00	31,60	126,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,04	0,06	0,00	6,00	32,00	30,00	22,00	0,20	0,000
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,82	0,32	0,10	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,40	4,00	8,00	26,00	5,60	0,44	0,011
	хлеб ржаной	50	2,80	1,68	0,55	0,17	24,70	116,00	0,06	0,00	0,05	0,00	0,16	0,09	0,90	9,00	11,50	53,00	12,50	1,55	0,012
	всего за обед		39,14	23,51	38,98	11,70	154,68	1207,8	0,49	24,50	0,35	5,24	0,61	0,67	7,00	69,00	419,94	630,00	105,30	5,62	0,047
	Всего за день 10:		67,51	40,50	67,49	20,26	270,09	2067,6	0,89	42,00	0,60	8,93	1,06	1,17	12,00	120,00	720,00	1080,00	180,00	10,15	0,078

Зав. производством