

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела управления Роспотребнадзора
по Камчатскому краю в городе Вилючинске

_____ 20 ____ года



УТВЕРЖДАЮ
Директор
КГБОУ СПО "Камчатский
индустриальный техникум"
И.В. Малова

_____ 20 ____ года

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

День 1
Завтрак

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					
			Б	в том числе Ж.Н.	Ж	в том числе Ж.Р.Н.	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Р (мг)	В12 (мг)	В6 (мг)	РР (мг)	Фолат (мг)	Кальц.	Фосф.	Магн.	Желез.	Йод
338	Яблоко свежее	120	0,36	0,21	0,35	0,11	8,67	41,58	0,05	8,85	0,00	0,18	0,11	0,14	1,40	14,00	14,15	9,73	7,96	1,95	0,000
30	рубленые яйца с зеленым луком	50	3,87	2,32	1,68	0,90	39,42	106,60	0,03	7,25	0,03	0,51	0,03	0,10	1,00	10,00	11,00	60,30	13,40	0,10	0,011
182	Каша мол. рисовая	250	7,57	1,21	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
382	Каша на молоке	200	3,39	2,03	3,90	0,90	0,79	139,66	0,02	6,90	0,00	0,05	0,06	0,07	0,00	7,00	105,68	105,20	28,90	0,99	0,000
368	Творожные блинчики	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	0,11	0,09	0,01	0,40	1,00	8,00	26,00	5,60	0,14	0,011
	всего за завтрак		28,26	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																				
24	Салат из свежих огурцов и помидор	120	0,96	0,80	5,23	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
87	пицца свежая кусеты	300	1,97	2,98	7,36	2,21	26,98	196,78	0,19	5,29	0,08	0,68	0,09	0,10	1,00	10,00	96,50	140,55	30,04	1,00	0,010
268	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
394	Вареники с картофелем 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
349	компот из сухофр "С" в	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	78,00	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	1,00	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	23,95	39,53	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:		67,82	40,69	67,82	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

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					
			Б	в том числе Б Ж.Н.	Ж	в том числе Ж Р.Н.	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	В12 (мг)	В6 (мг)	РР (мг)	Фолат (мг)	Кальци.	Фосф.	Магн.	Желез.	Йод
338	Груша	120	0,36	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
210	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
378	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
	кисломолочный 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		28,19	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																				
20	салат из свежих огурцов	120	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
106	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
260	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
331	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
171	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
344	комлот из черносл."С" в	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 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
338	яблоко свежее	120	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
15	сыр поршьями	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
181	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
376	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	
219	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																				
37	Салат "Полонезский"	120	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
108	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
233	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
128	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
342	компот из свеж. фруктов	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	0,001
	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

№ рен.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					
			Б	в том числе Б Ж.Н.	Ж	в том числе Ж Р.Н.	У		В1 (мг)	С (мг)	А(мкг)	Е (мг)	В12 (мг)	В6 (мг)	РР (мг)	Фолат (мг)	Кальц.	Фосф.	Магн.	Желез.	Йод
338	Груша свежая	120	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
66	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
222	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
379	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																				
34	Салат "Летний"	120	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
81	борщ	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
288	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
321	кануста 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
348	компот из кураги "С" вит.	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

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					
			Б	в том числе Б Ж.Н.	Ж	в том числе Ж Р.Н.	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	В12 (мг)	В6 (мг)	РР (мг)	Фо. таг (мг)	Кальци.	Фосф.	Магн.	Желез.	Йод
338	Апельсин	120	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
175	каша молочная пшеница	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
15	Сыр порционным	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
378	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-молочный 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	0,21	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																				
45	С-г. из белок капусты	120	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
113	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
280	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
304	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
349	компот из сухофруктов "С" виг.	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	0,90	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 Ж.Н.	Ж	в том числе Ж.Р.Н.	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	В12 (мг)	В6 (мг)	РР (мг)	Фолат (мг)	Кальци.	Фосф.	Магн.	Желез.	Йод
338	яблоко свежее	120	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
48	Салат витаминный	100	7,95	4,77	6,95	2,09	8,25	108,00	0,01	0,21	0,08	0,09	0,25	0,19	1,90	18,00	104,00	150,00	10,50	0,80	0,011
188	Запеканка 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
376	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	0,40	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																				
23	Салат из свежих помидор	120	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
82	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
239	Горбуша 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
125	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
348	Колбас из чернослива "С" вит	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	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		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 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
338	груша свежая	120	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
15	Сыр порционный	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
225	оладьи из творога	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
382	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																				
51	салат из свеклы с яблоком	120	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
111	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
265	филе 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
352	кисель из клюквы "С" витамин	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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)				
			Б	в том числе Б Ж.Н.	Ж	в том числе Ж Р.Н.	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	В12 (мг)	В6 (мг)	РР (мг)	Фолат (мг)	Кальци.	Фосф.	Магн.	Желез.	Йод
338	яблоко свежее	120	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
35	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
120	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
	кис. до-молочн. продукт йогурт(клубничнй)	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
378	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																				
36	Салат рыбный	120	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
84	Борщ с фасолью и картофелем	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
243	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
321	капустя 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
344	компот из свежих яблок "С"тип	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

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					
			Б	в том числе Ж.Н.	Ж	в том числе Ж.Р.Н.	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	В12 (мг)	В6 (мг)	РР (мг)	Фолат (мг)	Кальци.	Фосф.	Магн.	Желез.	Йод
338	Апельсин	120	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
15	стар 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
224	Запеканка 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
376	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																				
67	Витнегет овощной	120	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
96	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
245	Бефстроганов из отварного 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
171	Капша гречневая рассычатая	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
349	компот из сухофруктов "С" тип	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

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					
			Б	в том числе Б Ж.Н.	Ж	в том числе Ж Р.Н.	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	120	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	13,00	14,15	9,73	7,96	1,95	0,000
76	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
128	Картофельное пюре	250	5,55	3,53	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
28	Салат "Весна"	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
	кисело-молочный продукт йогурт(периквовый)	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
376	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																				
46	Салат из краснокочанной капусты	120	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
102	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
261	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
309	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
348	Компот из кураги "С" в	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	0,09	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