

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Иркутской области в АГМО


А.А. Секунда

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ № 5»


Н.В. Перфильева

РАЗРАБОТАНО:

Директор ООО «ВДВ»


В.В. Иоллос

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ «СОШ № 5»
на 2018-2019 учебный год**

Сезон: осеннее-зимний
Возраст с 11 лет и старше

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из Сборника:

**«Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех
общеобразовательных учреждениях»
М.П. Могильный – Москва «Дели Принт» 2011г.*

Третьи блюда витаминизированы витамином С

№ реп	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность , ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1- день														
Завтрак														
73	Икра кабачковая	100	2,73	1,43	1,45	13,38	0	0,47	0	0,23	9,08	1,2	0,32	0,5
243	Сосиски сардельки отварные	120/10	7,44	10,8	26,4	314,4	0,04	0,023	0,067	0,018	187,8	301,2	63,75	5,25
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	16,32	21,82	0,024	268,5	0,09	0,068	0,042	0,119	11,26	81	21,6	0,018
338	Яблоки	250	0,4	0	12,6	52	0,04	25	0	0,2	64	1,2	15	4,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
378	Чай со сгущенным молоком	200	0,53	0	9,47	81	0	0,27	0,18	1,5	132	11	1,73	0,4
	Итого:		30,05	34,38	66,044	797,95	0,24	26,831	0,289	2,48	411,81	422,93	105,07	10,808
Обед														
23	Салат из св помидоров	100	5,1	4,6	0,08	65	0,2	2,5	0	0,1	89	1,3	22	6
102	Суп картофельный с бобовыми с фрикадельками	250	2,69	6,8	7,46	118	0,01	1,2	0	0	56	129	6,5	0,35
265	Плов с говядиной	200	9,14	12,31	16,8	481	0,4	1,1	0	1,1	27	1132,8	44,7	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	3,2	0	1,2	165	77	22	0,12
	Итого:		24,23	24,76	100,86	967,25	0,7	10,8	0	3,79	360,18	1416,55	100,78	7,07
Полдник														
410	Ватрушка с творогом	75	4,15	3,13	87	152	0,1	0,25	0	0	110,42	45,83	45,83	0,01
386	Продукт кисломолочный	200	5,8	5	8	100	0,01	1,2	0,3	1	168	28	5	0,02
	Итого:		9,95	8,13	95	252	0,11	1,45	0,3	1	278,42	73,83	50,83	0,03
	Итого за 1 день:		64,23	67,27	261,9	2017,2	1,05	39,081	0,589	7,27	1050,41	1913,31	256,68	17,908

№ реп	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2- день														
Завтрак														
515	Горох зеленый	60	3,6	4,68	7,56	189,6	0	7,2	0,08	0,12	79,2	43,2	62,4	0,72
125	Картофель отварной	180	5,58	7,61	18	216	0,36	6,3	0,024	0,36	99	138,6	18,58	1,44
	Биточки рыбные	100	10,04	0,88	12,25	232,5	0,217							
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,021
	Итого:		22,05	13,5	68,91	764,77	0,647	14,77	0,104	1	271,87	231,13	95,38	2,221
Обед														
62	Морковь тертая с сахаром	100	1,23	8,1	11,47	81,7	0,08	3,37	0,077	0,23	26,3	53,07	36,2	0,7
81	Борщ с капустой и картофелем	250	0,5	7,25	2,53	88	0,04	1,25	0	3,3	13,5	15,67	5,25	0,24
202	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	40,5	193	0,15	7,5	0,02	0,5	117	55,76	82,5	7,2
279	Тёфтели мясные	80	6,36	6,1	6,1	140	0,05	0,68	0	0,01	115,12	53,9	64,8	0,08
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	21,14	124	0,01	11	0	0,35	240	75	5	0,2
	Итого:		20,69	31,65	134,66	900,95	0,362	26,6	0,097	5,78	535,1	329,85	199,33	8,62
Полдник														
806*	Корж молочный	70	6,06	4,52	87	241	0,04	0,05	0	0,25	119,2	98,5	0,4	0,85
385	Молоко 3,2% в инд. Упаковке	200	5,8	5	9,6	110	0,04	1,6	0	0,1	145	185	8	0,2
	Итого:		11,86	9,52	96,6	351	0,08	1,65	0	0,35	264,2	283,5	8,4	1,05
	Итого за 2 день:		54,6	54,67	300,17	2016,7	1,089	43,02	0,201	7,13	1071,17	844,48	303,11	11,891

№ реп	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3- день														
Завтрак														
16	Колбаса вареная	60	19,8	24,06	0,18	254	0,02	0,2	0	4,4	19,6	121,2	34	1
210	Омлет натуральный с маслом слив.	200	10,35	11,37	36	431,04	0,35	8,63	0,12	0,04	303,45	413,78	47,2	6,45
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,02
	Итого:		32,98	35,76	67,28	811,71	0,44	10,1	0,12	4,96	416,72	584,31	95,6	7,51
Обед														
0	Кукуруза сахарная стерилизованная	60	1,8	2,34	3,78	94,8	0	3,36	0,04	0,36	38,6	21,6	31,2	0,36
113	Лапша домашняя	250	3,8	3,1	13,9	169	0,18	4	0	8	52	85	37	0,1
487*	Птица отварная	120	14	15	0,204	210,06	0,142	0,4	0,012	0,048	29,26	51,8	15	0,2
305	Рис отварной	150	3,75	8,55	23,55	178,5	0,3	10	0,03	0,22	78	137,25	15,15	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
348	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	2,13	0	0,1	170	55	12,27	0,021
	Итого:		30,55	30,04	109,55	986,61	0,654	22,69	0,082	10,12	391,04	427,1	116,2	1,681
Полдник														
410	Нектар фруктовый	200	2	0	22	90	0,04	8	0	0,8	44	280	16	0,02
110	Булочка молочная	100	10,2	10,86	42	161	1,05	0	0	0,81	127,5	99	33	0,2
	Итого:		12,2	10,86	64	251	1,09	8	0	1,61	171,5	379	49	0,22
	Итого за 3 день:		75,73	76,66	240,83	2049,3	2,184	40,79	0,202	16,69	979,26	1390,41	260,8	9,411

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4- день														
Завтрак														
16	Сыр (порциями)	20	9,70	5,33	0	72	0	0,33	0,00	0,15	22	16,67	1,17	0,08
174	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром, молочная	200	17,34	17,86	20,12	277,27	0,18	0	0,04	1,05	22	46	14,91	0,33
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	1	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
360	Кисель плодово ягодный	200	0,2	0,0	30,6	118,0	0,0	2,0	0,1	0,3	101,0	110,0	3,2	0,1
ПР	Апельсин	250	0,38	0,00	10,00	50,00	0,00	55,11	0,10	1,50	65,00	126,25	20,00	0,38
	Итого:		30,21	23,52	76,82	585,94	0,25	57,44	0,20	3,52	217,67	326,25	41,95	0,96
Обед														
516	Горох зеленый	60	1,8	2,34	3,78	94,8	0	3,36	0,04	0,06	39,6	21,6	31,2	0,36
99	Суп из овощей	250	2,2	2,2	12,4	95	0,15	6,8	0	0,04	12	105	13,02	0,07
227	Рыба припущенная	100	13,45	13,93	4	154,55		20	0,05	0,027	139,01	456,36	41,81	0,91
146	Картофель тушеный с луком	200	6,2	8,72	20	240	0,4	9,41	0,03	0,4	117	154	40,64	2,6
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	1,13	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
348	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0,03	11	0	0,25	135	103	6,1	0,1
	Итого:		30,95	28,24	120,5	964,6	0,612	53,37	0,09	1,7	465,79	916,41	138,35	4,24
Полдник														
410	Ватрушка с творогом	75	7,98	6,22	104,17	220	0,17	0,07	0	1,42	201,38	260,7	37,5	1,57
380	Кофейный напиток	200	2,5	9,8	1,92	103	0	0,26	0	0,15	111	50	4	0
	Итого:		10,48	16,02	106,09	323	0,17	0,33	0	1,57	312,38	310,7	41,5	1,57
	Итого за 4 день:		71,64	67,78	303,41	2073,5	1,032	111,14	0,29	6,79	995,84	1553,36	221,8	6,77

№ рецепт	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5- день														
Завтрак														
71	Огурец	100	0,70	0,1	1,9	12	0,03	4,9	0,00	2,7	27	40	14	0,15
288	Котлеты из птицы	100	10,5	12,75	65	237,5	0,03	0,21	0,02	0,05	44,8	164	12,32	2,42
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	16,73	18,19	20	250,97	0	0	0,02	0,08	9,38	148,13	22,03	2,34
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	0	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
378	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,02
	Итого:		30,76	31,37	118,00	627,14	0,13	5,38	0,03	3,35	174,85	401,46	62,75	4,97
Обед														
73	Икра кабачковая	60	1,64	0,86	0,87	80,28	0	0,28	0	0,04	5,45	0,72	19,2	0,3
96	Рассольник Ленинградский	250	3	3,2	12	118	0,3	3,2	0	5,2	29,15	74,95	28	1
259	Жаркое по-домашнему	250	17,43	21,86	20,71	385,71	0,013	17,86	0	0	40,98	257,38	60,68	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	0	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	20	0	0,02	120	150	9	0,03
	Итого:		29,37	26,97	110,1	952,24	0,355	43,01	0	6,65	218,76	559,5	122,46	1,81
Полдник														
769*	Булочка домашняя	100	5,62	6,46	58,2	430	0,2	0,2	0	0,12	38,1	70	27,4	1,3
385	Молоко 3,2% в инд. Упаковке	200	5,8	5	9,6	110	0,04	1,6	0	0,1	145	185	8	0,2
	Итого:		11,42	11,46	67,8	540	0,24	1,8	0	0,22	183,1	255	35,4	1,5
	Итого за 5 день:		71,55	69,80	295,90	2219,40	0,73	41,29	0,04	10,22	576,71	1215,96	220,61	8,29

№ реп	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6- день														
Завтрак														
338	Яблоки	200	0,53	0	5,2	69,33	0,04	6,2	0,00	1,33	34,67	69,33	20	4,6
15	Сыр (порциями)	20	7,7	5,33	0	72	0	0,33	0	0,15	22	16,67	1,17	0,08
223	Запеканка из творога	200/15	7,95	25,25	56	276	0,25	12,74	0,88	0,2	210	450	28,75	3
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	0	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
383	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	6,29	25,44	157,6	0,04	1,3	0	0,3	98	88	9	0,14
	Итого:		23,51	37,20	102,74	643,60	0,40	20,57	0,88	2,50	372,34	651,33	61,59	7,86
Обед														
515	Горох зеленый	60	1,8	2,34	3,78	94,8	0	3,36	0,04	0,06	39,6	21,6	31,2	0,36
103	Суп картофельны с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	13	141	0,1	5	0	0,04	22	53,35	21,6	0,87
243	Сосиски, сардельки отварные	120/10	13,84	9,6	23,46	202,66	0,03	0,05	0	0,106	20,48	135,68	7,47	5,25
321	Капуста тушеная	150	1,13	6,9	16,05	116	0,15	1,8	0,07	0,15	18	127,5	30,82	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	0	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
ПР	Нектар фруктовый	200	2	0	22	90	0,04	8	0	0,8	44	280	16	0,02
	Итого:		28,57	22,39	131,21	918,71	0,352	19,88	0,11	2,546	167,26	694,58	112,67	9,5
Полдник														
794*	Кекс творожный с изюмом	70	5,51	3,2	44	250,5	0,38	0	1,65	0,44	84	264	21	1,2
385	Молоко 3,2% в инд. Упаковке	200	5,8	5	9,6	110	0,04	1,6	0	0,1	145	185	8	0,2
	Итого:		11,31	8,2	53,6	360,5	0,42	1,6	1,65	0,54	229	449	29	1,4
	Итого за 6 день:		63,39	67,79	287,55	1922,81	1,172	42,05	2,64	5,586	768,6	1794,91	203,26	18,76

№ репс	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7- день														
Завтрак														
16	Колбаса вареная	60	19,8	24,06	0,18	254	0,02	0,2	0	4,4	19,6	121,2	34	1
210	Омлет натуральный с масл. слив.	200	7,76	8,53	27	327	0,26	6,47	0,09	0,03	227,59	310,34	35,4	6,45
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	0	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,02
	Итого:		30,39	32,92	58,28	707,67	0,35	6,94	0,09	4,95	340,86	480,87	83,80	7,51
Обед														
0	Кукуруза сахарная стерилизованная	60	1,8	2,34	3,78	94,8	0	3,36	0,04	0,36	38,6	21,6	31,2	0,36
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3	2,2	8	88	0,1	14,77	0,07	0,02	23	60,2	15	0,9
288	Котлеты из птицы	100	5,4	10,2	52	94	0,03	0,21	0,02	0,05	44,8	94	13,32	2,42
202	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	18	193	0,15	7,5	0,02	0,5	117	55,76	82,5	7,2
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	0	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	21,14	124	0,01	11	0	0,35	240	75	5	0,2
	Итого:		22,8	24,94	155,84	868,05	0,322	38,51	0,15	2,67	486,58	383,01	152,6	11,28
Полдник														
386	Продукт кисломолочный	200	5,8	5	8	100	0,01	1,4	0	2	240	350	28	0,2
110	Булочка дорожная	100	18,5	18	68,76	502	0,04	0,1	0,08	0,26	19,6	70	27,4	1,3
	Итого:		24,3	23	76,76	602	0,05	1,5	0,08	2,26	259,6	420	55,4	1,5
	Итого за 7 день:		77,49	80,86	290,88	2177,72	0,722	46,95	0,32	9,88	1087,04	1283,88	291,8	20,29

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8- день														
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	20	9,70	5,33	0	72	0	0,33	0,00	0,15	22	16,67	1,17	0,08
338	Мандарины	200	1,6	0	26	76	0	20	0	1,3	124	110	0	0
181	Каша манная молочная жидкая с/м	200	1,34	9,4	27	213	0,12	2,09	0,04	0,14	174,7	141,86	21,38	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	0	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
383	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	6,29	25,44	157,6	0,04	1,3	0	0,3	98	88	9	0,14
	Итого:		19,97	21,35	94,54	587,27	0,23	23,72	0,04	2,41	426,37	383,86	34,22	0,53
Обед														
73	Икра кабачковая	60	1,64	0,86	0,87	80,28	0	0,28	0	0,04	5,45	0,72	19,2	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,69	7,8	7,46	118	0,01	7	0	0,01	16	69,74	18	0,1
260	Гуляш	100	21,75	19	1,1	157,5	0,075	20	0	0,04	24,36	194,69	12	0,1
305	Рис отварной	150	3,75	8,55	23,55	178,5	0,3	10	0,03	0,22	78	137,25	15,15	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	0	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	20	0	0,02	120	150	9	0,03
	Итого:		40,13	37,26	109,5	902,53	0,427	58,95	0,03	1,72	266,99	628,85	78,93	1,53
Полдник														
429	Булочка веснушка	100	6,08	6,03	47,8	344	0,4	0,04	0	1,11	112	176	0,4	0,91
ПР	Нектар фруктовый	200	2	0	22	90	0,04	8	0	0,8	44	280	16	0,02
	Итого:		8,08	6,03	69,8	434	0,44	8,04	0	1,91	156	456	16,4	0,93
	Итого за 8 день:		68,18	64,64	273,84	1923,80	1,097	90,71	0,07	6,04	849,36	1468,71	129,55	2,99

№ репс	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9- день														
Завтрак														
0	Кукуруза сахарная стерилизованная	60	1,80	2,34	3,78	94,8	0	3,36	0,04	0,36	38,6	21,6	31,2	0,36
279	Тефтели мясные	120	14,04	14,4	10,2	264	0,08	1,02	0	0,02	172,68	247,2	7,2	0,12
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	15,73	16,19	30	179	0	0,057	0,029	0,08	9,38	73,9	22,03	2,34
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	0	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,02
	Итого:		34,40	33,26	75,08	664,47	0,15	4,71	0,07	0,98	314,33	392,03	74,83	2,88
Обед														
62	Морковь тертая с сахаром	60	0,74	4,86	6,88	49,02	0,05	2,02	0,01	0,14	15,78	31,84	21,72	0,42
96	Рассольник "Ленинградский"	250	3	3,2	32	118	0,3	3,2	0	5,2	29,15	74,95	28	1
229	Рыба под овощами	100	9,84	11,66	12,51	248	0,13	3,99	0,04	0,01	32,56	162,19	40,44	1,25
312	Картофельное пюре	150	4,13	8,4	27,3	181,5	0,1	2,81	0,04	0,03	22,5	129,9	11,63	1,35
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	0	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
348	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0	2,13	0	0,1	170	55	12,27	0,021
	Итого:		24,91	29,17	146,81	930,77	0,612	15,82	0,09	6,87	293,17	530,33	119,64	4,241
Полдник														
769*	Булочка домашняя	100	5,62	6,46	58,2	530	0,2	0,2	0	0,12	38,1	70	27,4	1,3
383	Какао с молоком	200	4,7	6,29	25,44	157,6	0,04	1,3	0	0,3	98	88	9	0,14
	Итого:		10,32	12,75	83,64	687,6	0,24	1,5	0	0,42	136,1	158	36,4	1,44
	Итого за 9 день:		69,63	75,18	305,53	2282,84	1,002	22,027	0,159	8,27	743,6	1080,36	230,87	8,561

№ репс	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10- день														
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	20	9,70	5,33	0	72	0	0,33	0,00	0,15	22	16,67	1,17	0,08
174	Каша из пшена и риса вязкая с маслом и сахаром молочная	200	3,18	2,73	27,27	227,27	0,07	0,45	0,05	0,04	90,45	26,36	14,09	17,08
209	Фрукты	100	2,75	4	27,5	75	0,08	25	0,01	0,38	105	127,5	15	1
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,08	65	0,03	0	0,01	0,15	92	51	6	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	0	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
378	Чай со сг. молоком	200	0,53	0	9,47	81	0	0,27	0	0,1	136	22	11,73	0,4
	Итого:		23,89	16,99	80,42	588,94	0,25	26,05	0,08	1,34	453,12	270,86	50,66	19
Обед														
62	Салат из св. огурцов	100	1,23	8,1	11,47	81,7	0,08	3,37	0,02	0,23	26,3	53,07	36,2	0,7
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	33	115	0,1	5	0	0,04	22	53,35	21,6	0,87
0	Бифштекс	100	9	14	14	210	0,075	0,91	0,013	0,14	29,25	152	5	0,88
321	Капуста тушеная	150	1,13	6,9	16,05	156	0,07	1,8	0,07	0,15	18	127,5	20,82	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	0	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
348	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106	0,03	11	0	0,25	135	103	6,1	0,1
	Итого:		21,56	32,55	154,84	942,95	0,387	23,75	0,103	2,2	253,73	565,37	95,3	5,55
Полдник														
110	Булочка дорожная	100	18,5	18	68,76	402	0,04	0,1	0,08	0,26	18,6	70	27,4	1,3
386	Продукт кисломолочный	200	5,8	5	8	100	0,01	1,4	0	2	240	350	28	0,2
	Итого:		24,3	23	76,76	502	0,05	1,5	0,08	2,26	258,6	420	55,4	1,5
	Итого за 10 день:		69,75	72,54	312,02	2133,9	0,687	51,3	0,26	5,8	965,45	1256,23	201,36	26,05

№ репс	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
11- день														
Завтрак														
73	Икра кабачковая	60	1,64	0,86	0,87	80,28	0	0,28	0,00	0,04	5,45	0,72	19,2	0,3
288	Котлеты из птицы	100	10,5	12,75	65	237,5	0,03	0,21	0,02	0,05	44,8	164	12,32	2,42
202	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	40,5	193	0,1	7,5	0,02	0,5	117	55,76	82,5	7,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	0	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,27	0	0	86	22	11,73	0,02
	Итого:		20,07	23,09	137,47	637,45	0,2	8,26	0,04	1,11	260,92	269,81	128,42	9,98
Обед														
71	Помидор	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	9,3	0	1,68	20,4	9	12	0,05
88	Щи из св.капусты с картофелем	250	3	2,2	8	88	0,1	14,77	0	0,02	23	60,2	15	0,9
312	Картофельное пюре	150	4,13	8,4	27,3	281	0,1	2,81	0,04	0,03	22,5	129,9	11,63	1,35
	Биточки рыбные	100	16,5	23,63	11,25	152,5	0,02	4	0,6	0,13	34	68,75	9,75	1,62
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	0	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
ПР	Нектар фруктовый	200	2	0	22	90	0,04	8	0	0,8	44	280	16	0,02
	Итого:		33,19	35,4	123,75	898,95	0,332	40,55	0,64	4,05	167,08	624,3	69,96	4,14
Полдник														
ПР	Изделие кондитерское	40	5,5	3,64	55,95	238	0,14	0	0,21	0,29	5,21	12,43	2,14	0,86
385	Молоко 3,2% в инд упаковке	200	5,8	5	9,6	110	0,04	1,6	0	0,1	145	185	8	0,2
	Итого:		11,3	8,64	65,55	348	0,18	1,6	0,21	0,39	150,21	197,43	10,14	1,06
	Итого за 11 день:		64,56	67,13	326,77	1884,4	0,712	50,41	0,89	5,55	578,21	1091,54	208,52	15,18

№ реп	Наименование блюда	Выход г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
12- день														
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	20	9,70	5,33	0	72	0	0,33	0,00	0,15	22	16,67	1,17	0,08
223	Запеканка из творога	200/15	7,95	25,25	56	276	0,25	11,74	0,88	0,2	210	450	28,75	3
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,33	16,1	68,67	0,07	0	0	0,52	7,67	27,33	2,67	0,04
378	Чай со сгущенным молоком	200	0,53	0	9,47	81	0	0,27	0	0,1	136	22	11,73	0,4
	Итого:		20,81	30,91	81,57	497,67	0,32	12,34	0,88	0,97	375,67	516	44,32	3,52
Обед														
0	Кукуруза сахарная стерилизованная	60	1,8	2,34	3,78	94,8	0	3,36	0,04	0,36	38,6	21,6	31,2	0,36
81	Борщ с капустой и картофелем	250	0,5	7,25	2,53	88	0,04	1,25	0	3,3	13,5	15,67	5,25	0,24
290	Птица тушеная в соусе	100	15,81	8,75	18	110,5	0,06	9,35	0	0,1	84,38	97,56	16,25	1,14
305	Рис отварной	150	3,75	8,55	23,55	178,5	0,3	10	0,03	0,22	78	137,25	15,15	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	100	4,38	0,55	26,83	114,45	0,012	1,67	0	0,87	12,78	45,55	4,45	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,52	0,5	26,09	159,8	0,02	0	0	0,52	10,4	30,9	1,13	0,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	21,14	124	0,01	11	0	0,35	240	75	5	0,2
	Итого:		29,36	27,94	121,92	870,05	0,442	36,63	0,07	5,72	477,66	423,53	78,43	2,94
Полдник														
794*	Кекс творожный с изюмом	70	5,51	3,2	40,9	250,5	0,38	0	1,65	0,44	104	264	21	1,2
386	Продукт кисломолочный	200	5,8	5	8	100	0,01	1,4	0	2	240	350	28	0,2
	Итого:		11,31	8,2	48,9	350,5	0,39	1,4	1,65	2,44	344	614	49	1,4
	Итого за 12 день:		61,48	67,05	252,39	1718,2	1,152	50,37	2,60	9,13	1197,33	1553,53	171,75	7,86

	норма	факт	отклонений в %
Энергетическая ценность рацион	2034,75	2035	0,9
Содержание белков	67,5	67,68	1
Содержание жиров	69	69,32	1
Содержание углеводов	287,25	287,59	1

Распределение каллорий суточного рациона

Завтрак 20-25%	678,25	659,55	1	25
Обед 30-35%	949,55	925,3	1	34
Полдник 15%	406,95	416,8	1	15