

Утверждаю:  
Директор МУП  
«Столовая №7»



Согласовано:  
Главный государственный санитарный  
врач в г. Усолье - Сибирское и Усольском районе



## **Примерное меню на учебный 2018 - 2019 год**

**МУП «Столовая №7»**

(Возрастная категория 11-18 лет)

# Неделя первая

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 1 (понедельник)</b>															
<b>Завтрак</b>															
15 (1)	Сыр (порциями)	15	3,945	3,99	0	51,69	0,005	0,055	0,105	35,7	0,06	150	90	8,25	0,105
174 (1)	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6	10,85	42,95	293,45	0,06	0,15	0,96	61,28	0,23	130,67	157,44	36,46	0,6
377 (1)	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5	0	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,033	0,009	0	0	0,27	3,9	31,8	7,5	0,93
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	12,42	46,98	17,82	1,08
338(1)	Яблоки свежие	150	0,8	0,8	14,7	70,5	0,045	0,03	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	<b>Итого:</b>		<b>16,625</b>	<b>16,33</b>	<b>113,752</b>	<b>672,378</b>	<b>0,229</b>	<b>0,276</b>	<b>18,895</b>	<b>104,5</b>	<b>1,572</b>	<b>335,19</b>	<b>347,12</b>	<b>85,93</b>	<b>6,376</b>
<b>Обед</b>															
ПР (4)	Икра кабачковая (консервированная)	100	1,9	8,9	7,7	118,5	0,02	0,05	7	153	3,1	41	37	15	0,7
102 (1)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,535	136,53	0,227	0,07	5,825	251,9	2,425	42,675	88,1	35,58	2,05
180(2)	с мясом отварным (говядиной)	10	2,894	1,054	0,072	21,35	0,006	0	0	8	0,068	1,398	21,772	2,682	0,356
205(2)	Колбаса отварная с маслом сливочным	70/5	6,62	16,04	1,57	177,12	0,13	0,1	0	30,5	0,4	18	103,71	11,93	1,27
309 (1)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,414	31,74	202,166	0,067	0,031	0	28,44	1,164	5,832	44,604	25,34	1,332
274(2)	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	121,52	0	0,012	0	0,048	0,072	9,9	16,48	0	0,03
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,033	0,009	0	0	0,27	3,9	31,8	7,5	0,93
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	12,42	46,98	17,82	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>30,834</b>	<b>37,548</b>	<b>127,539</b>	<b>971,424</b>	<b>0,569</b>	<b>0,304</b>	<b>12,825</b>	<b>471,9</b>	<b>8,201</b>	<b>135,13</b>	<b>392,45</b>	<b>116</b>	<b>7,748</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>47,459</b>	<b>53,878</b>	<b>241,291</b>	<b>1643,802</b>	<b>0,798</b>	<b>0,58</b>	<b>31,72</b>	<b>576,4</b>	<b>9,773</b>	<b>470,32</b>	<b>739,57</b>	<b>202</b>	<b>14,12</b>

№ рецип.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 2 (вторник)</b>															
<b>Завтрак</b>															
16 (1)	Ветчина варено-копченая (порциями)	15	3,39	3,135	0	41,775	0	0	0	0	0	1,8	40,2	5,25	0
120 (1)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	136,47	0,09	0,185	0,83	36,5	0,38	163	136,9	26,68	0,65
376 (1)	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,46	0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	12,42	46,98	17,82	1,08
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,033	0,009	0	0	0,27	3,9	31,8	7,5	0,93
ПР (4)	Биойогурт фруктово-ягодный	125	3,5	4	13,12	102,48	0,038	0,186	0,75	27,5	0	148,7	113,7	17,5	0,125
ПР (4)	Печенье затяжное	40	3,392	4,451	27,888	165,179	0,04	0	0	26	0,52	16,4	34,8	6	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>21,772</b>	<b>17,226</b>	<b>114,87</b>	<b>701,602</b>	<b>0,287</b>	<b>0,414</b>	<b>1,61</b>	<b>90</b>	<b>1,872</b>	<b>357,32</b>	<b>407,18</b>	<b>82,15</b>	<b>3,465</b>
<b>Обед</b>															
50 (1)	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,387	7,19	131,923	0,002	0,077	5,779	48,24	2,33	161,7	109,27	22,99	1,286
88 (1)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,765	4,95	7,903	83,222	0,057	0,048	15,775	207,5	2,35	49,25	49	22,13	0,825
ПР (4)	со сметаной 15%	10	0,26	1,5	0,36	15,98	0,003	0,01	0,04	10,7	0,03	6,8	6,1	0,9	0,02
268 (1)	Котлеты мясные с маслом сливочным	75/5	11,86	15,31	9,89	224,79	0,045	0,087	0	32,7	2,67	9,6	133,3	22,9	2,02
312 (1)	Картофельное пюре	180	3,672	5,76	24,53	164,648	0,168	0,133	21,79	38,88	0,216	44,376	103,9	33,3	1,21
349 (1)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,01	131,498	0,016	0,024	0,726	40,8	0,508	32,48	23,44	17,46	0,698
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,066	0,016	0	0	0,54	7,8	63,6	15	1,86
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	12,42	46,98	17,82	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>30,519</b>	<b>38,197</b>	<b>137,605</b>	<b>1016,269</b>	<b>0,443</b>	<b>0,429</b>	<b>44,11</b>	<b>378,8</b>	<b>9,346</b>	<b>326,43</b>	<b>535,59</b>	<b>162,6</b>	<b>8,999</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>62,291</b>	<b>55,423</b>	<b>252,475</b>	<b>1717,871</b>	<b>0,73</b>	<b>0,843</b>	<b>45,72</b>	<b>468,8</b>	<b>11,218</b>	<b>683,75</b>	<b>942,77</b>	<b>234,6</b>	<b>12,46</b>

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 3 (среда)</b>															
<b>Завтрак</b>															
ПР (4)	Повидло	30	0,12	0	19,5	78,48	0,005	0,005	0,15	0	0	4,2	2,7	2,1	0,405
224 (1)	Запеканка из творога с морковью и маслом сливочным	150/10	17,551	22,019	35,47	410,255	0,1	0,206	1,89	396	3,24	183,8	242,1	38,04	1,77
382 (1)	Какао с молоком	200	4,078	3,54	17,58	118,492	0,056	0,188	1,59	26,66	0	152,2	124,56	21,34	0,478
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	12,42	46,98	17,82	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>26,019</b>	<b>26,099</b>	<b>98,632</b>	<b>733,495</b>	<b>0,247</b>	<b>0,431</b>	<b>3,63</b>	<b>422,7</b>	<b>3,942</b>	<b>352,62</b>	<b>416,34</b>	<b>79,3</b>	<b>3,733</b>
<b>Обед</b>															
35 (1)	Салат картофельный с зеленым горошком (консервированным)	90	1,364	4,59	12,373	96,258	0,07	0,0414	10,539	2,128	0,295	13,574	46,72	17,64	0,691
ПР (4)		10	0,31	0,02	0,65	4,02	0,011	0,005	1	5	0,02	2	6,2	2,1	0,07
96 (1)	Рассольник ленинградский	250	2,018	5,09	11,98	101,802	0,093	0,23	8,375	203	2,35	29,15	56,725	24,18	0,925
190 (2)	с мясом отварным (говядиной)	10	2,894	1,054	0,072	21,35	0,006	0	0	8	0,068	1,398	21,772	2,882	0,356
ПР (4)	со сметаной 15%	10	0,26	1,5	0,36	15,98	0,003	0,01	0,04	10,7	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
213 (2)	Бройлер-цыплята тушеные в соусе томатном	50/50	15,7	9,4	3,3	180,6	0,18	0,09	1,99	40,35	0,47	20,9	165,9	20,9	1,23
265 (2)															
321 (1)	Капуста тушеная свежая	180	3,72	5,83	16,97	135,23	0,05	0,066	30,89	99,72	3,11	99,81	72,25	37,17	1,45
342 (1)	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,16	27,88	113,6	0,012	0,008	0,9	2	0,008	14,18	4,4	5,14	0,952
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,066	0,018	0	0	0,54	7,8	63,6	15	1,86
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	12,42	46,98	17,82	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>34,056</b>	<b>28,844</b>	<b>129,307</b>	<b>913,048</b>	<b>0,577</b>	<b>0,5004</b>	<b>53,734</b>	<b>370,9</b>	<b>7,593</b>	<b>210,03</b>	<b>490,65</b>	<b>143,7</b>	<b>8,634</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>60,076</b>	<b>54,943</b>	<b>227,939</b>	<b>1646,543</b>	<b>0,824</b>	<b>0,9314</b>	<b>57,364</b>	<b>793,6</b>	<b>11,535</b>	<b>562,65</b>	<b>906,99</b>	<b>223</b>	<b>12,37</b>

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 4 (четверг)</b>															
<b>Завтрак</b>															
15 (1)	Сыр (порциями)	16	4,208	4,256	0	55,136	0,005	0,057	0,112	38,08	0,064	160	96	8,8	0,112
181(1)	Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	250,44	0,08	0,17	1,17	64,8	0,52	133,8	118,2	20,3	0,47
378 (1)	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,16	1,33	11,1	0	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	0,702	0,702	17,82	1,08
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,033	0,009	0	0	0,27	3,9	31,8	7,5	0,93
ПР (4)	Бифилайф	125	3,5	3,12	13,12	94,56	0,038	0,188	0,75	27,5	0	148,7	113,7	17,5	0,125
	<b>Итого:</b>		<b>21,288</b>	<b>20,316</b>	<b>102,302</b>	<b>676,374</b>	<b>0,282</b>	<b>0,616</b>	<b>3,362</b>	<b>141,5</b>	<b>1,556</b>	<b>673,7</b>	<b>453,2</b>	<b>87,32</b>	<b>3,127</b>
<b>Обед</b>															
45 (1)	Салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой (консервированной)	90 10	1,181 0,22	2,925 0,05	5,819 1,1	54,325 5,73	0,02 0,002	0,034 0,005	15,388 0,48	97,29 0,33	7,551 0	22,475 4,2	25,477 4,1	13,58 1,3	0,419 0,03
103 (1)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,688	2,838	17,455	106,114	0,11	0,063	8,26	202,3	1,425	29,2	67,575	27,28	1,125
190 (2)	с мясом отварным (говядиной)	10	2,894	1,054	0,072	21,35	0,006	0	0	8	0,068	1,368	21,772	2,882	0,356
229 (1)	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	98,75	0,05	0,05	3,73	44,29	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
305 (1)	Рис припущенный	180	4,367	5,159	44,003	239,911	0,029	0,022	0	28,44	0,32	2,898	72,72	22,81	0,616
388 (1)	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,76	88,254	0,012	0,056	100	163,3	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,066	0,018	0	0	0,54	7,8	63,6	15	1,86
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	0,702	0,702	17,82	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>29,408</b>	<b>18,454</b>	<b>148,731</b>	<b>878,642</b>	<b>0,381</b>	<b>0,28</b>	<b>127,85</b>	<b>543,9</b>	<b>13,886</b>	<b>129,08</b>	<b>421,58</b>	<b>152,6</b>	<b>6,97</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>50,696</b>	<b>38,77</b>	<b>251,033</b>	<b>1555,016</b>	<b>0,663</b>	<b>0,896</b>	<b>131,21</b>	<b>685,4</b>	<b>15,442</b>	<b>702,79</b>	<b>874,78</b>	<b>240</b>	<b>10,1</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 5 (пятница)</b>															
<b>Завтрак</b>															
14 (1)	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33,045	0	0,005	0	22,5	0,055	1,2	1,5	0	0,01
210 (1)	Омлет натуральный с маслом	159/10	16,13	25,18	2,995	303,12	0,12	0,6	0,3	366	0,815	118,38	260,4	18,72	3,05
377 (1)	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5	0	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,033	0,009	0	0	0,27	3,9	31,8	7,5	0,93
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	12,42	46,98	17,82	1,08
338	Груши свежие	150	0,6	0,45	15,45	68,25	0,03	3	7,5	0,045	0,6	28,5	24	18	3,45
	<b>Итого:</b>		<b>22,85</b>	<b>30,145</b>	<b>74,612</b>	<b>661,153</b>	<b>0,269</b>	<b>3,646</b>	<b>10,63</b>	<b>388,5</b>	<b>2,452</b>	<b>178,6</b>	<b>369,08</b>	<b>64,44</b>	<b>8,88</b>
<b>Обед</b>															
63 (1)	Салат из моркови с курагой	100	1,703	1,388	17,6	89,704	0,09	0,078	1,905	181,3	14,4	41,4	63,45	44,37	0,997
82 (1)	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,803	4,92	10,933	95,224	0,05	0,047	10,675	217,1	2,4	49,725	54,6	26,13	1,225
190 (2)	с мясом отварным (говядиной)	10	2,894	1,054	0,072	21,35	0,006	0	0	8	0,068	1,398	21,772	2,882	0,356
ПР (4)	со сметаной 15%	10	0,26	1,5	0,36	15,98	0,003	0,01	0,04	10,7	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
295 (1)	Котлеты рубленные из бройлер - цыплят с маслом сливочным	75/7,5	11,475	22,05	11,595	290,73	0,075	0,12	0,78	73,74	2,175	41,655	73,05	15,6	1,065
312 (1)	Картофельное пюре	180	3,672	5,76	24,53	164,648	0,168	0,133	21,79	38,88	0,216	44,376	103,9	33,3	1,21
348 (1)	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,054	0,16	0,03	0,6	87,4	0,824	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,033	0,009	0	0	0,27	3,9	31,8	7,5	0,93
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	0,702	0,702	17,82	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>28,537</b>	<b>37,588</b>	<b>133,622</b>	<b>986,928</b>	<b>0,671</b>	<b>0,459</b>	<b>35,79</b>	<b>617,1</b>	<b>21,085</b>	<b>224,28</b>	<b>377,27</b>	<b>166,1</b>	<b>7,363</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>51,387</b>	<b>67,733</b>	<b>208,234</b>	<b>1648,081</b>	<b>0,94</b>	<b>4,105</b>	<b>46,42</b>	<b>1006</b>	<b>23,537</b>	<b>402,88</b>	<b>746,35</b>	<b>230,5</b>	<b>16,24</b>

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 6 (суббота)</b>															
<b>Завтрак</b>															
71(1)	Помидоры свежие	85	0,935	0,17	3,23	18,19	5,1	0,003	14,88	113,1	0,595	11,9	22,1	17	0,765
219 (1)	Сырники из творога с маслом	100/10	18,88	21,8	12,22	320,6	0,082	0,28	0,26	103,9	2,95	161	229,16	23,08	0,7
385 (1)	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,6	0,08	0,3	2,6	44	0	240	180	28	0,2
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	3,48	0,38	25,37	118,82	0,054	0,02	0	0	0,7	0	46,98	17,82	0,89
ПР (4)	Сухари сливочные (в/с)	23	1,955	2,484	15,341	91,54	0,028	0,012	0	9,43	0,299	5,06	18,4	3,22	0,437
	<b>Итого:</b>		<b>31,05</b>	<b>29,834</b>	<b>85,761</b>	<b>655,75</b>	<b>5,324</b>	<b>0,615</b>	<b>17,74</b>	<b>270,3</b>	<b>4,564</b>	<b>417,96</b>	<b>496,64</b>	<b>89,12</b>	<b>2,992</b>
<b>Обед</b>															
71(1)	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	0,02	4,9	3	0,1	17	30	14	0,5
108 (1)	Суп картофельный с клецками и	250	3,557	4,592	18,793	130,728	0,105	0,075	5,75	266,6	1,625	33,4	72,225	25,35	1,175
288	с отварным мясом (бройлер-цыплят)	30	6,6	5,1	0,12	72,78	0,018	0,048	0,385	19,41	0,14	8,75	49,35	9,8	0,63
260 (1)	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	220,87	0,03	0,09	0,92	16	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
321 (1)	Капуста тушеная свежая	180	3,72	5,83	16,97	135,23	0,05	0,066	30,89	99,72	3,11	99,81	72,25	37,17	1,45
389 (1)	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,044	0,078	8	434,4	1,6	40	36	20	0,4
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,086	0,018	0	0	0,54	7,6	63,6	15	1,86
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	0,702	0,702	17,82	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>37,757</b>	<b>33,612</b>	<b>121,795</b>	<b>940,716</b>	<b>0,439</b>	<b>0,427</b>	<b>50,845</b>	<b>839,1</b>	<b>10,427</b>	<b>229,27</b>	<b>478,28</b>	<b>161,2</b>	<b>10,16</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>68,807</b>	<b>63,446</b>	<b>187,556</b>	<b>1596,466</b>	<b>5,763</b>	<b>1,042</b>	<b>68,585</b>	<b>1109</b>	<b>14,981</b>	<b>647,23</b>	<b>974,92</b>	<b>250,3</b>	<b>13,15</b>

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 7 (понедельник)</b>															
<b>Завтрак</b>															
ПР (4)	Повидло	35	0,14	0	22,75	91,56	0,006	0,006	0,175	0	0	4,9	3,15	2,45	0,473
175 (1)	Каша вязкая молочная из пшена и риса с маслом сливочным	200/10	6,08	11,18	33,48	258,86	0,1	0,14	0,96	61,7	0,18	133,4	150,7	37,22	0,81
376 (1)	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,46	0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	12,42	46,98	17,82	1,08
ПР (4)	Печенье затяжное	30	2,544	3,384	20,916	124,296	0,03	0	0	19,5	0,39	12,3	26,1	4,5	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>13,104</b>	<b>15,124</b>	<b>118,228</b>	<b>661,444</b>	<b>0,222</b>	<b>0,178</b>	<b>1,165</b>	<b>81,2</b>	<b>1,272</b>	<b>174,12</b>	<b>236,73</b>	<b>63,39</b>	<b>2,943</b>
<b>Обед</b>															
ПР (4)	Икра баклажанная	100	1,7	13,3	5,1	146,9	0,03	0,06	7	153	5	43	31	15	0,7
104 (1)	Суп картофельный	250	2,195	2,78	15,39	95,36	0,12	0,058	11,075	205,8	1,275	29,7	72,225	29,68	1,15
105 (1)	с мясными фрикадельками	25	4,986	2,928	0,186	47,04	0,018	0,05	0,125	5,2	0,16	5,38	51,91	8,07	0,39
390 (3)	Котлета рыбная (горбуша) любительская с маслом сливочным	100/5	15,549	11,02	6,04	185,536	0,06	0,125	0,3	51,6	6,12	42,8	160	5,38	1,28
309 (1)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,414	31,74	202,166	0,067	0,031	0	28,44	1,164	5,832	44,604	25,34	1,332
274(2)	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	121,52	0	0,012	0	0,048	0,072	9,9	18,48	0	0,03
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,066	0,018	0	0	0,54	7,8	63,6	15	1,86
ПР (4)	Хлеб пшеничный	27	2,135	0,27	13,041	63,134	0,043	0,016	0	0	0,351	6,21	23,49	8,91	0,54
	<b>Итого:</b>		<b>37,905</b>	<b>36,372</b>	<b>130,157</b>	<b>999,596</b>	<b>0,404</b>	<b>0,37</b>	<b>18,5</b>	<b>444</b>	<b>14,682</b>	<b>150,62</b>	<b>465,31</b>	<b>107,4</b>	<b>7,282</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>51,009</b>	<b>51,496</b>	<b>248,385</b>	<b>1661,04</b>	<b>0,626</b>	<b>0,548</b>	<b>19,67</b>	<b>525,2</b>	<b>15,95</b>	<b>324,74</b>	<b>701,04</b>	<b>170,8</b>	<b>10,23</b>



№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 8 (вторник)</b>															
<b>Завтрак</b>															
15 (1)	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0	34,46	0,003	0,036	0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
120 (1)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	136,47	0,09	0,185	0,83	36,5	0,38	163	136,9	26,68	0,65
379 (1)	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,95	100,566	0,044	0,156	1,3	22,22	0	125,8	90	14	0,134
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	12,42	46,98	17,82	1,08
ПР (4)	Зефир ванильный	40	0,266	0	30,08	121,384	0	0,012	0	0	0	10,72	5,28	2,72	0,48
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,033	0,009	0	0	0,27	3,9	31,8	7,5	0,93
336 (1)	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	30	0,6	12	42	63	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>19,732</b>	<b>11,708</b>	<b>136,392</b>	<b>732,118</b>	<b>0,316</b>	<b>0,505</b>	<b>17,2</b>	<b>112,5</b>	<b>1,992</b>	<b>427,84</b>	<b>412,96</b>	<b>137,2</b>	<b>4,244</b>
<b>Обед</b>															
612(3)	Маринад овощной с томатом	85	1,53	8,68	8,5	118,24	0,051	0,06	2,295	1755	0,765	25,5	48,45	34	0,68
101 (1) ПР	Суп картофельный с перловой крупой и рыбными консервами	200	1,578	2,17	9,69	64,602	0,07	0,044	6,6	161,8	0,98	21,36	44,78	18,22	0,7
202(2) 265(2)	Тефтели из говядины с рисом в соусе томатном	70/30	9,16	13,53	9,44	196,17	0,07	0,07	1,5	35	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
303 (1)	Каша вязкая гречневая	180	5,5	6	24,62	174,48	0,138	0,075	0	29,16	0,573	10,13	130,7	86,44	2,9
349 (1)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,01	131,498	0,016	0,024	0,726	40,8	0,508	32,48	23,44	17,46	0,698
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,033	0,009	0	0	0,27	3,9	31,8	7,5	0,93
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	12,42	46,98	17,82	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>33,38</b>	<b>41,84</b>	<b>125,162</b>	<b>1010,728</b>	<b>0,464</b>	<b>0,314</b>	<b>11,121</b>	<b>2022</b>	<b>4,428</b>	<b>172,58</b>	<b>580,13</b>	<b>212,7</b>	<b>8,918</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>63,112</b>	<b>53,548</b>	<b>261,554</b>	<b>1742,846</b>	<b>0,78</b>	<b>0,819</b>	<b>28,321</b>	<b>2134</b>	<b>6,42</b>	<b>600,42</b>	<b>993,09</b>	<b>349,9</b>	<b>13,16</b>

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 9 (среда)</b>															
<b>Завтрак</b>															
14 (1)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0,01	0	45	0,11	2,4	3	0	0,02
224 (1)	Запеканка из творога с морковью и маслом сливочным	150/10	17,551	22,019	35,47	410,255	0,1	0,206	1,89	396	3,24	183,8	242,1	38,04	1,77
375 (1)	Чай без сахара	200	0,1	0,025	0,02	0,705	0	0,1	0,05	0	0	4,905	4,12	2,2	0,41
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,033	0,009	0	0	0,27	3,9	31,8	7,5	0,93
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	12,42	46,98	17,82	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>23,681</b>	<b>30,164</b>	<b>76,522</b>	<b>672,288</b>	<b>0,219</b>	<b>0,357</b>	<b>1,94</b>	<b>441</b>	<b>4,322</b>	<b>207,43</b>	<b>328</b>	<b>65,56</b>	<b>4,21</b>
<b>Обед</b>															
25 (2)	Салат из свеклы с изюмом	100	1,42	10,06	16,28	161,34	0,05	0,083	21,08	47	4,6	20,25	30,66	27,62	1,067
102 (1)	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,535	135,53	0,227	0,07	5,825	251,9	2,425	42,675	88,1	35,58	2,05
190(2)	с мясом отварным (говядиной)	10	2,894	1,054	0,072	21,35	0,006	0	0	8	0,068	1,398	21,772	2,882	0,356
288 (1)	Птица отварная с маслом (бройлер-цыпленок)	80/8	17,648	20,208	0,384	254	0,048	0,128	3,76	84,88	0,304	46,08	100,4	4,32	1,2
224, 587(3)	Рагу из овощей	180	2,754	6,94	15,592	135,844	0,072	0,066	15,012	305,2	2,346	43,152	52,2	19,51	0,708
342(1)	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,012	0,008	0,9	2	0,008	14,18	4,4	5,14	0,952
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,033	0,009	0	0	0,27	3,9	31,8	7,5	0,93
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	12,42	46,98	17,82	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>36,316</b>	<b>44,562</b>	<b>117,645</b>	<b>1016,902</b>	<b>0,534</b>	<b>0,396</b>	<b>46,577</b>	<b>698,9</b>	<b>10,723</b>	<b>184,06</b>	<b>376,31</b>	<b>120,4</b>	<b>8,343</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>59,997</b>	<b>74,726</b>	<b>194,167</b>	<b>1689,19</b>	<b>0,753</b>	<b>0,753</b>	<b>48,52</b>	<b>1140</b>	<b>15,05</b>	<b>391,48</b>	<b>704,31</b>	<b>185,9</b>	<b>12,55</b>

№ ре- ц.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 10 (четверг)</b>															
<b>Завтрак</b>															
ПР (4)	Повидло	35	0,14	0	22,75	91,56	0,006	0,006	0,175	0	0	4,9	3,15	2,45	0,473
173 (1)	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	8,31	13,12	37,63	301,84	0,18	0,17	0,96	61,28	0,62	149,62	234,98	70,82	1,73
378 (1)	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,16	1,33	11,1	0	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР (4)	Ацидолак	125	3	3,5	14,12	99,98	0,038	0,188	0,75	27,5	0	148,7	113,7	17,5	0,125
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	12,42	46,98	17,82	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>17,24</b>	<b>18,51</b>	<b>116,482</b>	<b>700,648</b>	<b>0,35</b>	<b>0,556</b>	<b>3,215</b>	<b>99,88</b>	<b>1,322</b>	<b>442,24</b>	<b>491,61</b>	<b>124</b>	<b>3,818</b>
<b>Обед</b>															
45 (1)	Салат из белокочанной капусты с морковью и зеленым горошком (консервированным)	90	1,181	2,925	5,819	54,325	0,02	0,034	15,388	97,29	7,551	22,475	25,477	13,58	0,419
ПР (4)		10	0,31	0,02	0,65	4,02	0,011	0,005	1	5	0,02	2	6,2	2,1	0,07
157(2004)	Солянка домашняя	250	6,213	9,04	7,97	138,092	0,09	0	6,36	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
ПР (4)	со сметаной 15%	10	0,26	1,5	0,36	15,98	0,003	0,01	0,04	10,7	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
227 (1)	Рыба припущенная (минтай) с маслом	80/8	13,696	6,576	0,736	116,912	0,064	0,08	0,672	45,98	0,384	12,368	156,54	36,67	0,72
312 (1)	Картофельное пюре	180	3,672	5,76	24,53	164,648	0,168	0,133	21,79	38,88	0,216	44,376	103,9	33,3	1,21
348 (1)	Комлот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,054	0,16	0,03	0,6	87,4	0,824	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,066	0,018	0	0	0,54	7,8	63,6	15	1,86
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	12,42	46,98	17,82	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>33,742</b>	<b>27,067</b>	<b>123,417</b>	<b>872,239</b>	<b>0,668</b>	<b>0,342</b>	<b>47,87</b>	<b>285,3</b>	<b>12,617</b>	<b>171,71</b>	<b>487,43</b>	<b>161,1</b>	<b>6,789</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>50,982</b>	<b>45,577</b>	<b>239,899</b>	<b>1572,887</b>	<b>1,018</b>	<b>0,898</b>	<b>51,09</b>	<b>385,1</b>	<b>13,94</b>	<b>613,95</b>	<b>979,04</b>	<b>285,1</b>	<b>10,61</b>

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 11 (пятница)</b>															
<b>Завтрак</b>															
71(1)	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	12,84	3,6	0,024	10,5	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54
210(1)	Омлет натуральный с маслом	159/10	16,13	25,18	2,995	303,12	0,12	0,6	0,3	366	0,815	118,38	260,4	18,72	3,05
376(1)	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,46	0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР(4)	Кисломолочный ЦЕЛЕБНЫЙ биопродукт	125	3,5	3,12	11,37	87,56	0,038	0,188	0,75	27,5	0	148,7	113,7	17,5	0,125
ПР(4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	12,42	46,98	17,82	1,08
ПР(4)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,033	0,009	0	0	0,27	3,9	31,8	7,5	0,93
	<b>Итого:</b>		<b>26,31</b>	<b>29,31</b>	<b>72,547</b>	<b>669,218</b>	<b>3,877</b>	<b>0,853</b>	<b>11,58</b>	<b>473,3</b>	<b>2,207</b>	<b>302,9</b>	<b>471,28</b>	<b>74,94</b>	<b>6,005</b>
<b>Обед</b>															
35(1)	Салат картофельный с	90	1,354	4,59	12,373	96,258	0,07	0,0414	10,539	2,128	0,295	13,574	46,72	17,64	0,691
ПР(4)	соленым огурцом	10	0,08	0,01	0,17	1,09	0,002	0,002	0,5	0,5	0,001	2,3	2,4	1,4	0,06
82(1)	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,803	4,92	10,933	95,224	0,05	0,047	10,675	217,1	2,4	49,725	54,6	26,13	1,225
190(2)	с мясом отварным (говядиной)	10	2,894	1,054	0,072	21,35	0,006	0	0	8	0,068	1,398	21,772	2,882	0,356
ПР(4)	со сметаной 15%	10	0,26	1,5	0,36	15,98	0,003	0,01	0,04	10,7	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
291(1)	Плов из бройлер-цыплят	70/140	18,914	9,394	38,276	313,306	0,154	0,154	6,86	273,4	0,574	37,896	198,8	56,63	1,96
348(1)	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	121,52	0,02	0,012	3	1	0,076	20,32	19,36	8,12	0,45
ПР(4)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,066	0,018	0	0	0,54	7,8	63,6	15	1,86
ПР(4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	12,42	46,98	17,82	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>33,295</b>	<b>22,748</b>	<b>147,756</b>	<b>928,936</b>	<b>0,457</b>	<b>0,3164</b>	<b>31,614</b>	<b>512,8</b>	<b>4,686</b>	<b>154,24</b>	<b>460,33</b>	<b>146,6</b>	<b>7,702</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>59,605</b>	<b>52,058</b>	<b>220,303</b>	<b>1588,154</b>	<b>4,334</b>	<b>1,1694</b>	<b>43,194</b>	<b>986,1</b>	<b>6,893</b>	<b>457,14</b>	<b>931,61</b>	<b>221,6</b>	<b>13,71</b>

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>День 12 (суббота)</b>															
<b>Завтрак</b>															
ПР (4)	Перец свежий	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,08	0,09	200	250	0,7	8	16	7	0,5
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	200/10	7,31	10,98	39,2	284,86	0,12	0,16	0,96	61,28	0,59	162,04	241,51	36,46	0,94
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,6	0,08	0,3	2,6	44	0	240	180	28	0,2
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,033	0,009	0	0	0,27	3,9	31,8	7,5	0,93
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	12,42	46,98	17,82	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>20,36</b>	<b>16,95</b>	<b>94,602</b>	<b>612,398</b>	<b>0,399</b>	<b>0,591</b>	<b>203,56</b>	<b>355,3</b>	<b>2,262</b>	<b>426,36</b>	<b>516,29</b>	<b>96,78</b>	<b>3,65</b>
<b>Обед</b>															
71 (1)	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	0,02	4,9	3	0,1	17	30	14	0,5
98 (1)	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	74,56	0,04	0,13	9,87	101,7	2,3	35,88	33,58	14,17	0,575
ПР (4)	со сметаной 15%	10	0,26	1,5	0,36	15,98	0,003	0,01	0,04	10,7	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
260 (1)	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	220,87	0,03	0,09	0,92	16	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
321(1)	Капуста тушеная свежая	180	3,72	5,83	16,97	135,23	0,05	0,066	30,89	99,72	3,11	99,81	72,25	37,17	1,45
389 (1)	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	138,4	0,044	0,022	4	0	0,4	40	24	18	0,8
ПР (4)	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,066	0,018	0	0	0,54	7,8	63,6	15	1,86
ПР (4)	Хлеб пшеничный	54	4,27	0,54	26,082	126,268	0,086	0,032	0	0	0,702	12,42	46,98	17,82	1,08
	<b>Итого:</b>		<b>28,94</b>	<b>30,74</b>	<b>116,532</b>	<b>858,548</b>	<b>0,359</b>	<b>0,388</b>	<b>50,62</b>	<b>231,1</b>	<b>9,792</b>	<b>243,52</b>	<b>430,66</b>	<b>139,1</b>	<b>9,345</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>49,3</b>	<b>47,69</b>	<b>211,134</b>	<b>1470,946</b>	<b>0,758</b>	<b>0,979</b>	<b>254,18</b>	<b>586,4</b>	<b>12,054</b>	<b>669,88</b>	<b>946,95</b>	<b>235,9</b>	<b>13</b>
	<b>Итого за все дни:</b>		<b>654,72</b>	<b>659,288</b>	<b>2743,97</b>	<b>19632,842</b>	<b>17,987</b>	<b>13,564</b>	<b>825,98</b>	<b>10396</b>	<b>156,79</b>	<b>6527,2</b>	<b>10441</b>	<b>2829</b>	<b>142,8</b>
	<b>Среднесуточная потребность:</b>		<b>54,66</b>	<b>54,9407</b>	<b>228,684</b>	<b>1627,73683</b>	<b>1,4989</b>	<b>1,1303</b>	<b>68,832</b>	<b>866,4</b>	<b>13,066</b>	<b>643,93</b>	<b>870,12</b>	<b>235,8</b>	<b>11,9</b>

среднее по завтраку:

среднее по обеду:

8138,866 678,24

11393,976 949,5