


Меню разработано:
Директор ООО "Адель"


О.М. Опекина
15 марта

2021г.

**Примерное циклическое десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте с 7 до 11 лет
для учащихся МБОУ "Гимназии №164"**

на 2021 год

Согласовано:
Директор МБОУ
"Гимназия №164"
Н.Н.Губанова

Согласовано:
Директор ООО "Адель"
О.М. Опекина

Меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20, использовался СБОРНИК рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией Могильной М.П. и Тугельян В.А. 2015 года.

Для детей 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Кальций, мг	Магний, мг	Железо, мг	Фосфор, мг	А, мг	В7, мг	Е, мг	С, мг
Первый день.															
Завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с маслом	173	150/10	6,33	10,00	28,67	230,86	114,00	53,96	1,32	179,03	41,75	0,14	0,47	0,73
	Банан	338	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	0,60	28,00	0,00	0,04	0,40	10,00
	Сыр порциями	15	10	23,20	2,95	0,00	35,63	68,00	3,50	0,10	50,00	26,00	0,005	0,05	0,07
	Напиток кофейный на молоке	379	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	29,33	2,40	132,00	0,00	0,030	0,00	1,47
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	15	0,84	0,16	7,41	34,48	3,45	3,75	0,46	15,90	0,00	0,02	0,13	0,00
	Хлеб пшеничный	ПР	15	1,18	0,15	7,24	35,07	3,45	4,95	0,18	13,05	0,00	0,02	0,19	0,00
Итого за завтрак:				36,65	16,43	93,52	587,44	375,57	137,49	5,04	417,98	67,75	0,25	1,24	12,27
							25,00%								
Обед	Соленый огурец	70	60	0,48	0,06	1,02	6,00	13,80	0,40	0,36	14,40	0,00	0,012	0,06	2,10
	Суп лапша домашняя	113	250	2,57	5,54	11,62	115,75	115,45	111,73	6,65	393,50	158,25	0,57	4,58	0,00
	Рагу из курицы	289	90/150	17,22	16,07	20,84	297,60	50,48	53,07	2,63	148,38	20,02	0,10	2,68	15,53
	Кисель из яблок	352	200	0,24	0,12	35,76	145,08	8,20	0,96	0,28	6,42	0,00	0,00	0,18	80,00
	Хлеб пшеничный	ПР	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,00	0,04	0,52	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,00	0,04	0,36	0,00
Итого за обед:				25,91	22,63	108,32	749,91	206,31	197,36	11,60	639,90	176,27	0,76	8,38	97,63
							31,91%								
Полдник	Вареники со свеклой капустой и луком	394	150	6,37	5,71	31,78	204,32	32,89	27,13	1,00	65,21	24,16	0,12	3,13	4,96
	Компот из изюма	348	200	0,34	0,07	29,85	122,20	20,32	8,12	0,45	19,36	0,00	0,02	0,07	0,00
	Итого за полдник:				6,71	5,78	61,63	326,52	53,21	35,25	1,45	84,57	24,16	0,14	3,20
							13,89%								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				69,27	44,84	263,47	1663,87	635,09	370,10	18,09	1142,45	268,18	1,15	12,82	114,86
Н.Н.Губанова											О.М.Опекина				



Прим. лица	Наименование блюда	№ рецептуры	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Кальций, мг	Магний, мг	Железо, мг	Фосфор, мг	А, мг	В1, мг	Е, мг	С, мг
Второй день.															
Завтрак	Оладьи с яблоками с сахаром	403	150/15	10,61	11,23	72,69	434,00	118,17	48,27	2,25	171,10	25,20	0,22	5,43	1,26
	Чай с лимоном	377	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	15,33	12,27	2,13	23,20	0,00	0,00	0,00	2,13
	Яблоки свежие	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	9,00	2,20	11,00	0,00	0,03	0,20	10,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	15	0,84	0,16	7,41	34,48	3,45	3,75	0,46	15,90	0,00	0,02	0,13	0,00
	Хлеб пшеничный	ПР	10	0,79	0,19	4,83	23,38	2,30	3,30	0,11	8,70	0,00	0,01	0,13	0,00
	Итого за завтрак:			37,44	15,00	111,90	580,46	508,70	82,64	7,52	293,90	51,20	0,30	6,12	13,48
						24,70%									
Обед	Огурец свежий	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	18,00	0,00	0,02	0,06	2,94
	Суп из овощей	99	250	1,80	4,90	14,30	108,50	29,28	36,00	2,03	86,98	0,00	0,20	2,43	5,83
	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	229	50/50	9,75	4,95	3,80	105,00	39,07	48,53	0,85	162,19	5,82	0,05	2,52	3,73
	Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	3,48	25,35	0,71	82,00	36,00	0,04	0,80	0,00
	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,40	0,27	17,20	72,80	7,73	2,67	0,53	2,13	0,00	0,01	0,53	100,00
	Хлеб пшеничный	ПР	40	3,18	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,00	0,04	0,52	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,00	0,04	0,36	0,00
Итого за обед:			22,66	18,25	124,41	759,13	108,16	144,15	6,10	428,50	41,82	0,40	7,22	112,50	
						32,30%									
Полдник	Пирожки печеные с рисом мясом	409	2/75	10,86	7,58	64,78	370,00	32,40	38,00	1,88	114,00	60,00	0,18	2,26	0,08
	Соки яблочный	389	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	2,80	14,00	0,00	0,020	0,20	4,00
	Итого за полдник:			11,86	7,58	84,98	454,80	46,40	46,00	4,68	128,00	60,00	0,18	2,46	4,08
						19,35%									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				62,93	35,84	278,29	1794,39	632,95	236,08	16,91	746,56	121,86	0,77	13,90	128,76
Н.Н.Губанова															О.М.Опекина



Группы пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Кальций, мг	Магний, мг	Железо, мг	Фосфор, мг	А, мг	В1, мг	Е, мг	С, мг
Третий день.															
Завтрак	Запеканка из пшена с яблоками и маслом	187	150/10	6,11	11,76	35,30	272,76	65,76	38,96	1,69	129,00	44,49	0,11	1,21	1,35
	Каша с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	0,48	124,56	24,40	0,056	0,00	1,59
	Хлеб пшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,66	46,78	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,00	0,04	0,36	0,00
	Груша	338	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	2,30	16,00	0,00	0,02	0,40	5,00
	Итого за завтрак:				11,77	15,50	62,54	577,06	222,58	66,90	2,39	270,96	68,89	0,18	1,47
							24,56%								
Обед	Помидор свежий	71	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	24,00	0,54	15,60	0,00	0,036	0,42	10,50
	Борщ с фасолью и картофелем	84	200	2,84	4,09	11,33	102,20	43,34	27,56	1,38	79,60	0,00	0,08	1,94	5,36
	Запеканка картофельная с говядиной с маслом сливочным	264	224/12	27,54	34,57	32,77	537,93	70,26	175,69	6,33	468,66	33,10	0,41	5,99	7,91
	Компот из крыжовника и черной смородины	345	180	0,46	0,16	22,35	92,61	21,06	15,30	54,27	21,06	0,00	0,016	0,16	53,46
	Хлеб пшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,66	46,78	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	10	0,56	0,11	4,94	22,99	2,30	2,50	0,31	10,60	0,00	0,01	0,09	0,00
Итого за обед:				33,64	39,25	63,33	815,69	149,96	251,65	63,63	612,92	33,10	0,57	8,88	77,23
							34,71%								
Полдник	Блины со сладким молоком	396	80/20	7,26	5,40	40,42	239,41	130,82	32,62	1,06	143,41	17,06	0,14	2,11	1,02
	Компот из апельсинов	346	200	0,45	0,10	33,99	141,20	23,02	7,83	0,24	11,50	0,00	0,02	0,10	12,00
	Итого за полдник:				7,71	5,50	74,41	380,61	153,84	40,45	154,91	17,06	0,16	2,21	13,02
							16,20%								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				53,12	60,25	220,28	1773,38	526,30	399,00	66,74	1036,79	119,05	0,92	12,96	93,19
Н.Н.Губанова								О.М.Опекина							



Прим. пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Кальций, мг	Магний, мг	Железо, мг	Фосфор, мг	А, мг	В1, мг	Е, мг	С, мг
Четвертый день.															
Завтрак	Омлет натуральный	210	150/15	16,17	28,8	3,06	336,00	119,58	18,72	3,06	261,90	376,50	0,12	0,87	0,30
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	380	200	2,94	1,98	20,92	113,40	126,78	12,88	0,07	86,56	10,00	0,02	0,03	0,38
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,00	0,02	0,18	0,00
	Хлеб пшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
	Апельсин	338	100	0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,30	23,00	0,00	0,04	0,20	60,00
Итого за завтрак:				22,71	31,4	51,62	585,14	291,56	56,2	4,27	410,06	388,5	0,222	1,54	60,68
							24,90%								
Обед	Огурец свежий	71	60	0,42	0,60	1,14	7,20	10,20	8,40	3,00	18,00	0,00	0,024	0,06	2,94
	Суп картофельный с бобовыми	102	200	3,92	4,26	15,38	115,54	33,18	30,60	1,46	110,22	0,00	0,12	1,96	4,66
	Котлеты из курицы с маслом сливочным	294	85/9	14,90	14,32	13,91	244,40	51,08	18,97	3,09	68,36	45,97	0,17	58,45	0,76
	Макаронные изделия отварные	309	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	21,12	1,10	37,17	0,00	0,05	0,96	0,00
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	23,44	0,00	0,02	0,51	0,73
	Хлеб пшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	2,24	0,44	19,78	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,00	0,04	0,36	0,00
Итого за обед:				26,57	23,38	97,4	807,11	126,2	94,75	6,57	256,59	45,97	0,38	62,14	6,15
							34,35%								
Полдник	Каша вязкая молочная из риса, с маслом	174	150/10	4,57	8,27	32,72	224,00	145,79	119,95	0,46	119,95	41,75	0,050	0,18	0,73
	Хлеб пшеничный	ПР	10	0,79	0,10	4,83	23,38	2,30	3,30	0,11	8,70	0,00	0,01	0,13	0,00
	Компот из свежей вишни	342	180	0,28	0,07	25,38	104,94	19,94	10,67	0,24	10,80	0,00	0,01	0,11	2,43
Итого за полдник:				5,64	8,44	62,93	352,32	168,03	133,92	0,81	139,45	41,75	0,07	0,42	3,16
							14,99%								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				54,92	43,22	211,95	1744,57	585,79	284,87	11,65	806,10	474,22	0,87	64,10	69,95
Н.Н.Губанова											О.М.Отекина				



Проект пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая или ценность, ккал	Кальций, мг	Магний, мг	Железо, мг	Фосфор, мг	А, мг	В1, мг	Е, мг	С, мг	
Пятый день.																
Завтрак	Пудинг пшеничный с молоком сгущенным	190	130/20	8,69	9,50	50,63	323,75	143,78	46,09	1,51	196,73	42,00	0,11	1,01	0,26	
	Чай с лимоном	377	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	15,33	12,27	2,13	23,20	0,00	0,00	0,00	2,13	
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,00	0,02	0,18	0,00	
	Хлеб пшеничный	ПР	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	0,33	26,10	0,00	0,03	0,39	0,00	
	Яблоко	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	8,00	2,20	11,00	0,00	0,03	0,02	10,00	
Итого за завтрак:				12,71	10,92	84,87	528,47	170,61	73,28	4,59	267,23	42,00	0,16	1,58	2,39	
							22,49%									
Обед	Зеленый горошек консервированный	306	60	1,72	1,63	3,46	35,52	14,35	12,10	0,42	36,80	8,40	0,04	0,13	5,82	
	Рассольник Ленинградский	96	250	2,01	5,09	11,98	107,25	29,15	24,17	0,92	56,72	0,00	0,09	2,35	8,37	
	Тефтели 1-й вариант с соусом сметанным с томатом	278/331	60/50	7,83	8,75	10,25	151,00	27,95	18,33	0,87	86,37	33,92	0,05	0,55	0,72	
	Каша гречневая рассыпчатая	302	180	10,67	4,91	47,80	278,23	17,51	167,99	6,01	252,00	0,00	0,23	6,01	0,60	
	Чай с джемом	376	200/20	0,16	0,020	14,33	58,00	5,20	3,00	0,34	5,80	0,00	0,000	0,16	0,43	
	Хлеб пшеничный	ПР	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,00	0,04	0,52	0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,00	0,04	0,36	0,60	
Итого за обед:				25,07	19,61	123,44	815,48	96,21	236,69	9,82	480,09	33,92	0,45	9,95	9,52	
							34,70%									
Полдник	Пирожки из слоеного теста с картофелем и луком	408/467	100	5,33	0,53	30,68	275,00	18,33	14,73	0,83	54,23	11,11	0,08	4,68	0,83	
	Кисель из брусники	350	200	0,10	0,10	23,79	115,00	11,68	1,54	0,04	5,98	0,00	0,00	0,20	1,80	
	Итого за полдник:				5,43	0,63	54,47	390,00	31,01	16,27	0,87	60,21	11,11	0,08	4,88	2,63
							16,60%									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				44,21	30,26	262,78	1733,95	299,83	326,22	15,28	807,53	87,03	0,69	16,41	14,54	
Итого средняя энергетическая ценность							1742,03									
И.Н.Губанова							О.М.Олекина									



Прим. люди	Наименование блюда	№ рецептуры	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Кальций, мг	Магний, мг	Железо, мг	Фосфор, мг	А, мг	В1, мг	Е, мг	С, мг
Шестой день.															
Завтрак	Макаронные отварные с сыром	204	1/190	12,88	15,12	32,41	317,68	280,44	19,30	1,17	191,98	109,44	0,07	121,75	0,21
	Яйцо отварное	209	40	5,08	4,60	0,28	62,54	22,00	4,80	1,00	76,80	100,00	0,03	0,24	0,60
	Чай с сахаром	376	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	13,60	11,73	2,13	22,13	0,00	0,000	0,00	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,00	0,02	0,18	0,00
	Хлеб пшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
	Банан	338	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	0,60	28,00	0,00	0,04	0,40	10,00
	Итого за завтрак:				22,67	20,64	82,70	609,26	333,24	89,43	5,74	357,51	209,44	0,18	122,83
							25,93%								
Обед	Огурец свежий	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	18,00	0,00	0,024	0,60	2,94
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104	250	2,19	2,78	15,39	106,00	24,18	29,35	1,10	71,10	0,00	0,12	1,28	11,08
	Плов из курицы	291	150/90	20,33	12,96	42,88	366,40	55,61	64,84	2,36	210,40	23,36	0,12	0,59	7,23
	Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,50	111,36	8,20	4,40	0,14	9,00	0,00	0,01	0,20	24,00
	Хлеб пшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,00	0,04	0,36	0,00
Итого за обед:				28,92	18,12	116,33	729,68	111,99	123,59	5,36	368,30	23,36	0,33	3,29	45,25
							31,05%								
Полдник	Слойка с повидлом	418	100	6,37	11,78	56,72	333,33	20,00	22,93	1,25	64,00	16,00	0,10	4,16	0,00
	Кефир	388	200	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	0,20	180,00	40,00	0,080	0,00	1,40
	Итого за полдник:				12,17	16,78	58,72	433,33	260,00	50,93	1,45	244,00	56,00	0,18	4,16
							18,44%								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				81,76	53,54	257,75	1772,27	705,23	263,95	12,55	969,81	288,80	0,69	130,38	57,13
Н.Н.Губанова															
															О.М.Отекина



Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Кальций, мг	Магний, мг	Железо, мг	Фосфор, мг	А, мг	В1, мг	Е, мг	С, мг
Седьмой день															
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сушеным	223	110/40	21,92	16,59	42,00	405,00	293,38	39,84	0,96	322,74	97,50	0,09	0,62	0,71
	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	0,13	90,00	20,00	0,04	0,00	1,30
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	1,66	0,33	14,62	68,97	6,90	7,50	0,93	31,80	0,00	0,03	0,27	0,00
	Хлеб пшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
	Яблоки	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	11,00	0,00	0,03	0,20	10,00
Итого за завтрак:				28,75	20,20	92,23	669,33	446,66	76,04	4,44	472,94	117,50	0,21	1,35	12,01
							28,44%								
Обед	Зеленый горошек консервированный	306	60	1,74	1,62	3,48	35,52	2,34	12,12	0,42	36,78	0,40	0,06	0,12	5,62
	Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	1,41	3,96	6,32	71,60	38,40	17,70	0,66	38,20	0,00	0,05	1,68	12,62
	Макаронник с говядиной со сливочным маслом	285	240/10	30,68	42,79	35,74	474,14	35,33	48,15	4,21	295,45	34,49	0,14	8,10	0,00
	Компот из урюка	348	200	0,75	0,06	27,92	116,40	33,22	18,16	0,48	22,80	0,00	0,02	0,83	0,60
	Хлеб пшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,00	0,04	0,36	0,00	
Итого за обед:				38,40	49,07	102,89	836,58	124,09	112,73	7,23	454,03	42,89	0,33	11,55	19,04
							35,60%								
Полдник	Блины с джемом	399	100/15	5,68	3,02	37,87	201,00	34,69	21,45	1,22	69,68	19,90	0,11	1,58	0,12
	Компот из плодов или ягод сушеных, кураги	348	200	0,76	0,046	27,63	114,80	32,32	17,56	0,48	21,90	0,00	0,016	0,82	0,60
Итого за полдник:				6,46	3,07	65,30	315,80	57,01	39,01	1,70	91,58	19,90	0,13	2,40	0,72
							13,44%								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				73,61	72,34	260,42	1820,71	627,76	228,68	13,37	1018,55	180,29	0,67	15,30	31,77
Н.Н.Губанова															О.М.Опекина



Прим. пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Кальций, мг	Магний, мг	Железо, мг	фосфор, мг	А, мг	В1, мг	Е, мг	С, мг
Восьмой день.															
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175	200/10	5,08	11,18	33,48	260,00	133,38	37,22	0,81	156,72	54,80	0,10	0,18	0,96
	Масло (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,40	0,00	0,02	3,00	40,00	0,00	0,11	0,00
	Сыр (порциями)	15	30	8,96	8,85	0,00	108,00	204,00	10,50	0,30	100,00	78,00	0,01	0,15	0,21
	Чай с медом	376	200/20	0,20	0,02	16,03	65,00	5,56	2,00	0,41	5,80	0,00	0,00	0,00	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,00	0,02	0,18	0,00
	Хлеб пшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,86	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
Итого за завтрак:				16,02	27,72	69,18	591,74	414,54	61,32	2,38	354,12	172,80	0,15	0,68	1,20
							25,18%								
Обед	Помидор свежий	71	60	0,66	0,12	2,28	13,20	8,40	12,00	0,54	0,62	0,00	0,036	0,42	10,50
	Суп картофельный с горохом	102	250	5,49	5,27	16,54	148,25	42,68	35,58	2,05	88,10	0,00	0,23	2,43	5,63
	Голубцы с мясом и рисом тушеные (из говядины) с соусом	287/330	100/50	9,82	8,23	16,45	179,00	52,44	31,89	1,12	124,32	27,70	0,06	0,50	13,55
	Каша гречневая рассыпчатая	302	180	10,67	4,91	47,80	276,23	17,51	167,99	6,01	252,00	0,00	0,23	6,01	0,00
	Компот из плодов или ягод сушеных, груши	348	200	0,35	0,09	29,37	120,40	24,38	11,72	0,27	13,80	0,00	0,004	0,06	1,20
	Хлеб пшеничный	пр	20	1,58	0,20	9,86	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,00	0,02	0,18	0,00
	Груша	338	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	2,30	16,00	0,00	0,02	0,40	5,00
Итого за обед:				29,03	18,92	129,70	878,82	146,21	258,78	10,29	516,82	27,70	0,56	9,44	20,58
							37,40%								
Полдник	Омлет паровой	215	140/10	15,47	26,97	4,01	321,83	138,83	20,40	2,81	261,27	347,46	0,08	0,80	0,47
	Компот из изюма	348	200	0,35	0,08	29,85	122,20	20,32	8,12	0,45	19,36	0,00	0,02	0,08	0,60
Итого за полдник:				15,82	27,05	33,86	444,03	159,15	28,52	3,26	280,63	347,46	0,10	0,88	1,07
							18,89%								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				60,87	73,69	232,74	1914,59	719,90	348,62	15,93	1151,57	547,96	0,61	11,20	22,85
Н.Н.Губанова												О.М.Олекина			



Проект пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	масса порции	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Кальций, мг	Магний, мг	Железо, мг	Фосфор, мг	А, мг	В1, мг	Е, мг	С, мг
Десятый день.															
Завтрак	Оладьи из творога с молоком сгущенным	225	110/40	15,71	15,8	42,99	377,14	243,71	31,86	0,77	253,95	67,93	0,09	3,15	0,71
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	0,48	124,56	24,40	0,056	0,09	1,59
	Хлеб пшеничный	ПР	10	0,79	0,10	4,83	23,38	2,30	3,30	0,11	8,70	0,00	0,01	0,13	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	10	0,56	0,11	4,94	22,99	2,30	2,50	0,31	19,60	0,00	0,01	0,09	0,00
	Яблоки	338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	11,00	0,00	0,03	0,20	10,00
	Итого за завтрак:			20,58	19,54	65,40	589,11	398,23	56,50	1,36	387,21	92,33	0,16	3,28	2,30
						25,07%									
Обед	Овурец свежий	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	18,00	0,00	0,024	0,06	2,94
	Суп Крестьянский с крупой	98	250	1,49	4,91	6,09	76,25	35,68	14,18	0,58	33,56	0,00	0,04	2,30	9,68
	Запеканка картофельная с печенью говяжьей с маслом сливочным	284	266/10	29,05	23,52	35,81	486,40	79,67	126,78	12,06	682,93	11587,20	0,74	7,54	30,49
	Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	23,44	0,00	0,02	0,51	0,73
	Хлеб пшеничный	пр	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,00	0,02	0,18	0,00
Итого за обед:			33,90	28,94	93,45	795,39	157,43	170,02	14,18	778,55	11587,20	0,84	10,79	41,10	
						33,85%									
Полдник	Пирожки сдобные печенье из дрожжевого теста с повидлом	406	100	5,50	4,98	59,22	304,00	19,08	21,17	1,06	59,09	16,10	0,09	2,21	0,22
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	380	200	2,94	1,99	20,92	113,40	128,78	12,88	0,08	86,56	10,00	0,02	0,03	0,39
	Итого за полдник:			8,44	6,97	80,14	417,40	147,86	34,05	1,14	145,65	26,10	0,11	2,24	0,60
						17,76%									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				62,92	55,45	238,99	1807,90	703,52	280,57	16,88	1311,41	11505,63	1,11	16,31	44,00
Н.Н.Губанова												О.М.Олекина			



Пример пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Кальций, мг	Магний, мг	Железо, мг	Фосфор, мг	А, мг	В1, мг	Е, мг	С, мг
Десятый день.															
Завтрак	Омлет натуральный	210	150/15	16,17	28,8	3,06	336,00	119,58	18,72	3,06	261,90	376,50	0,12	0,87	0,30
	Кофейный напиток с молоком	379	200	3,17	2,66	15,95	100,60	125,78	14,00	0,13	90,00	20,00	0,04	0,00	1,30
	Апельсин	338	100	0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,30	23,00	0,00	0,04	0,20	60,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	1,68	0,33	14,82	68,97	6,90	7,50	0,93	31,80	0,00	0,03	0,27	0,00
	Хлеб пшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
Итого за завтрак:				23,50	32,21	51,59	595,33	290,86	59,82	4,64	424,10	396,50	0,25	1,60	61,60
							25,33%								
Обед	Зеленый горошек консервированный	306	60	1,74	1,62	3,48	35,52	1,14	12,12	0,42	36,78	8,40	0,06	0,12	5,82
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	112	200	0,58	0,55	1,16	11,84	4,78	4,04	0,14	12,27	2,80	0,01	0,05	1,94
	Котлеты рубленые из птицы, с соусом сметанным	294/330	80/50	13,55	16,00	16,27	263,25	60,68	19,63	1,50	78,08	60,29	0,09	2,54	0,73
	Рис припущенный	305	200	4,85	5,73	48,89	266,60	3,22	25,34	0,68	80,80	0,00	0,03	0,36	0,00
	Компот из плодов или ягод сушеных, яблоч	348	200	0,33	0,016	28,83	118,00	24,98	6,32	0,90	11,56	0,00	0,004	0,15	0,30
	Хлеб пшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,00	0,02	0,26	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,00	0,04	0,36	0,00
Итого за обед:				24,87	24,56	128,05	833,93	108,60	84,05	5,10	277,29	71,49	0,25	3,84	8,79
							35,49%								
Полдник	Ватрушка с творогом	410	75	9,22	5,48	29,18	202,00	50,80	21,60	6,90	90,20	34,00	0,08	0,96	0,94
	Чай с молоком	378	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	126,60	15,40	0,41	92,80	10,00	0,04	0,00	1,33
	Итого за полдник:				10,74	6,83	45,08	283,00	177,40	37,00	1,31	183,00	44,00	0,12	0,96
							12,04%								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				59,11	63,60	224,72	1712,26	578,86	180,87	11,05	684,39	511,99	0,62	6,40	71,78
Итого средневзвешенная энергетическая ценность							1804,35								
Н.Н.Губанова											О.М.Олекина				

