## СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора

Директор МБОУ «И-ИСОО с. Уэлен» Титаренко М.Б

## Плановое примерное меню

День: 1 день

Возрастная Интернат (12-18 лет)

категория:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пи	цевые вещес	тва, г	Энергетическая ценность, ккал		Вита	иины, м	r	N	<b>Л</b> инеральны	ые вещества	, мг
			Белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Е	ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					613,07			-	T				
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	000	0,20	0,00	0,00	15,06	DOO	1,08	1,6
303	Каша гречневая вязкая	200	11,40	12,94	56,70	440,84	0,28	0,80	0,02	0,42	223,60	3D700	125,40	3,5
153.1	Бутерброды с маслом	65	263	6,45	18,42	130,51	0,07	000	000	075	13,55	63,05	18,53	150
	3ABTPAK 2					276,24				$\vdash$			-	
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	6,19	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	1D1 85	29,93	2,39
864	Чан с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15 06	D,00	1,08	1,68
	ОБЕД					821,31								
774	Суп картофельный с бобовыми	250	10,75	7 95	27 85	199 38	0 30	13 00	0 40	0 28	48,85	133 55	47 03	2 68
198-23	Макароны с тушёнкой из оленины	220	10,00	12,73	65,07	299,00	0,04	4,18	0,13	1,34	53,06	38 06	29,92	1,72
652.1	салат из белокочанной капусты с зелёным горошком	11u	4 14	4,72	13,69	90,41	0,12	35,75	0,22	2,55	54 29	33,22	17,27	1 62
353	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,20	. 0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
378	Хлеб пшеничныи	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	DOO	000	2,10
379	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70 50	007	5,73	0,02	071	6,46	50,56	1163	0,36

	УЖИН 1					621,59								
103	Птица или кролик, тушенные в соусе	120	615	12 24	10,00	160,56	0,04	0,80	0,04	287	7,16	74,03	8,06	0,72
194	Рис отварной	230	5,93	6 ,20	51,46	304,31	0,07	000	0,00	032	961	124,20	4140	0,85
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0 00	10,06	41 72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	410	0,70	0 65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	210
879	Хлеб ржаной	40	330	0.60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	5056	11,63	036
445. 1	Ватрушки с творогом	80	729	3,91	2830	84,36	0,11	0,11	0,02	1,28	51,70	10634	1560	0,86
385	Напиток кисломолочный	200	348	6,2B	7,84	66 02	0,Об	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	018
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,63	93,98	372,67	2745,67	1,74	78,97	1,07	16,84	1089,61	1429,27	450,06	29,62

День: 2 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пип	цевые вещест	ва, г	Энергетическая ценность, ккал		Витами	ины, мг		Ми	неральные	вещества, м	г
	1		белки	жиры	углеводы		B1	c <b>C</b>	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					556,93								
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
305	Каша рисовая вязкая	200	4,20	11,74	61,02	384,70	0,10	0,80	0,00	0,20	218,96	224,60	48,00	0,66
153.1	Бутерброды с маслом	65	2,63	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
	ЗАВТРАК 2					276,24								
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	619	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
	ОБЕД					862,40								
136	Борщ с капустой и картофелем	300	9,16	7,73	12,31	187,26	0,12	13,68	0,00	0,00	52,53	0,00	0,00	3,21
84.2	Котлеты рыбные с соусом	120	11,51	8,00	18,19	166,52	0,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
19	Макароны отварные	230	7,38	11,85	56,42	285,49	0,14	0,00	0,02	1,20	25,99	85,33	13,69	1,75
652.2	Салат из зелёного горошка с луком	120	10,14	4,19	26,17	90,61	0,38	0,72	0,00	1,60	57,43	4,25	1,01	4,57
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	полдник					400,23								
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
58	Икра овощная	250	2,85	11,75	13,47	170,95	0,12	28,64	0,00	0,00	59,63	0,00	0,00	1,67
	УЖИН 1					406,00								

День: 3 день

Возрастная инт

категорил.														
695	Солянка сборная мясная	250	12,52	13,22	10,62	212,28	0,08	3,00	0,05	0,18	44,55	284,08	36,03	4,20
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					215,02								
245	Пирог открытый	60	5,86	4,18	64,56	149,00	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		92,80	93,08	372,41	2716,82	1,68	72,82	0,28	8,56	1094,45	1149,43	257,68	33,05

День: 4 день

Возрастная Интернат (12-18 лет)

категория:

Энергетическая № рец. Витамины, мг Macca Пищевые вещества, г Минеральные вещества, мг ценность, ккал порции, г Прием пищи, наименование блюда белки B1 Α Е Ca Mg Fe жиры углеводы 3ABTPAK 1 611,55 153.1 2,63 6,45 18,42 130,51 0.07 0.00 0.00 0.75 13,55 63.05 18,53 1.50 Бутерброды с маслом 65 864 200 0,40 0,00 10,06 41,72 0,00 0,20 0,00 0,00 15,06 0,00 1,08 1.68 Чаи с сахаром 309 240 5,26 15,24 70,22 439,32 0,07 0,00 0,00 0,72 26,50 40,80 10,61 0,67 Каша манная вязкая ЗАВТРАК 2 276,24 153.2 234,52 105 4,27 619 26,25 0,11 0,00 0,00 1,21 20,37 101,85 2,39 Бутерброды с маслом и вареньем 29,93 Чаи с сахаром 41,72 0,20 864 200 0,40 0,00 10,06 0,00 0,00 0,00 15,06 0,00 1,08 1,68 ОБЕД 826,91 628 200 8,50 8,26 28,44 243,68 0,10 9,95 0,00 0,00 25,91 0,00 0,00 3,44 Суп с макаронными изделиями и картофелем 523 100 15.58 6,45 21,44 86,02 0.02 0,55 0,00 0,15 4,63 58,85 7.73 0.85 Гуляш 296 200 12,26 15,44 74,70 306,42 0,42 0,00 0,00 0,76 31,24 283,70 191,82 6,44 Каша гречневая рассыпчатая 658 56,27 37,85 30,22 0.53 Салат из свеклы 60 0,96 0,96 16,02 0,03 4,24 0,20 2,76 15,70 1,22 353 0,20 12,56 80,52 0,02 3,80 0,12 48,24 34,60 27,20 Компот из смеси сухофруктов 200 1,20 1,56 878 Хлеб пшеничный 40 4,10 0,70 0,65 81,50 0,12 0,00 0,00 0,00 16,50 0,00 0,00 2,10 879 70,50 Хлеб ржаной 40 3,30 0,60 0,60 0,07 5,73 0,02 0,71 6,46 50,56 11,63 0,36 ПОЛДНИК 471,76 240 Какао с молоком 200 2,30 1,10 11,30 158,78 0,06 0,88 0,04 0,10 234,84 200,00 45,18 1,06 357 Плов с изюмом 200 4,92 10,02 30,50 312,98 0,12 9,16 0,00 0,00 46,16 0,00 0,00 1,64 УЖИН 1 441,17 522 250 12,85 10,55 35,95 295,45 0,25 35,50 0,00 0,48 28,00 231,55 55,73 3,43 Жаркое по-домашнему

День: 5 день

Возрастная категория:

категория.														
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	Ужин 2					173,38								
609	Печенье	50	6,00	5,84	39,52	107,36	0,06	0,00	0,00	0,00	23,20	0,00	0,00	1,68
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		92,21	95,58	400,84	2801,01	1,76	77,33	0,39	9,55	852,39	1145,74	428,91	35,32

День: 6 день

Возрастная Интернат (12-18 лет)

категория:

Энергетическая № рец. Macca Пищевые вещества, г Витамины, мг Минеральные вещества, мг ценность, ккал порции, г Прием пищи, наименование блюда белки углеводы B1 Α Е Ca Mg Fe жиры 3ABTPAK 1 573.04 864 200 0.40 0.00 10,06 41.72 0.00 0.20 0.00 0.00 15.06 0.00 1.08 1.68 Чай с сахаром 129 Запеканка из творога 250 15,68 9,68 60,25 531.32 0,13 1,20 0,25 0,45 380,40 522,45 54,98 1.55 ЗАВТРАК 2 276,24 153.2 105 4,27 6,19 234,52 0,11 0,00 0,00 1,21 20,37 101,85 29,93 2,39 Бутерброды с маслом и вареньем 2625 864 Чаи с сахаром 200 0.40 0.00 10,06 41.72 0.00 0.20 0.00 0.00 15.06 0.00 1.08 1.68 ОБЕД 856,69 769 Суп крестьянский с крупой 250 8,72 11,82 43,60 227,75 0,15 20,15 0,10 0,15 47,83 271,88 58,20 4,53 531 200 11,80 18,68 373,36 14,04 174,64 43,10 Плов 51,74 0,46 1,40 0,24 0,28 1,44 665 Винегрет овощной 100 10,06 9,11 46,00 111,06 0,04 11,25 0,25 4,20 28,70 31,23 16,50 0.70 353 200 1.20 0.20 12,56 80,52 0.02 3,80 0,12 1,22 48,24 34.60 27,20 1.56 Компот из смеси сухофруктов 878 Хлеб пшеничный 40 4,10 0,70 0,65 81,50 0,12 0,00 0,00 0,00 16,50 0,00 0,00 2,10 879 Хлеб ржаной 0.07 5,73 0,02 0,71 40 3.30 0.60 0.60 70,50 6,46 50.56 11.63 0.36 ПОЛДНИК 346,61 153 0,32 75 4,91 8,11 14,66 187,83 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 Бутерброды с маслом и сыром 240 2,30 0,88 234,84 Какао с молоком 200 1,10 11,30 158,78 0,06 0,04 0,10 200,00 45,18 1,06 УЖИН 1 582,55 625.1 120 10,42 9,95 117,52 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 Рыба тушенная в томате с овощами 21,18 2,26 0,00 0.00 194 230 5,93 6.20 51,46 304.31 0.07 0.00 0.00 0.32 9.61 124,20 41,40 0.85 Рис отварной 864 Чай с сахаром 200 41,72 0,00 0,00 15,06 0,00 1,08 1,68 0,40 10,06 0,20 0,00 0,00

День: 7 день

Возрастная

категория:														
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					173,86								
445.2	Ватрушки с повидлом	60	5,78	4,80	47,08	107,84	0,14	0,00	0,01	1,75	18,69	75,65	13,65	1,04
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,55	94,72	396,60	2808,99	1,60	54,50	1,04	11,09	1114,62	1637,61	356,63	25,25

День: 8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пип	цевые вещест	ва, г	Энергетическая ценность, ккал		Витами	ины, мг		Ми	неральные	вещества, м	1T
	1		белки	жиры	углеводы		B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					613,07								
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
303	Каша гречневая вязкая	200	11,40	12,94	56,70	440,84	0,28	0,80	0,02	0,42	223,60	307,00	125,40	3,58
153.1	Бутерброды с маслом	65	2,63	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
	ЗАВТРАК 2					276,24								
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	6,19	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
	ОБЕД					874,73								
871	Щи из свежей капусты с картофелем	300	12,14	13,23	22,39	210,12	0,12	37,80	0,51	0,24	66,12	117,00	40,68	1,77
67.1	Котлеты с соусом	120	4,21	13,82	14,38	258,77	0,02	1,30	0,04	5,39	7,81	13,39	4,48	0,73
174	Пюре картофельное	180	7,52	8,98	32,27	241,09	0,23	31,50	0,04	0,23	205,24	231,46	58,61	1,49
637	Салат из солёных огурцов с луком	100	2,45	4,03	10,27	74,99	0,01	1,50	0,00	1,79	24,65	24,78	2,10	1,08
350	Компот из яблок	200	0,16	0,16	17,88	79,76	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	полдник					395,08								
610	Пряники	100	7,60	8,40	64,80	236,30	0,06	0,00	0,00	0,00	7,20	32,80	0,00	0,48
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
	УЖИН 1					480,27								
524	Печень тушёная в соусе	120	6,25	3,68	42,78	89,60	0,11	11,24	2,86	1,39	3,41	108,72	6,77	2,38

День: 9 день

категория:														
290	Капуста тушёная	250	15,35	9,30	42,55	196,95	0,00	129,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					150,02								
0001	Яблоки свежие	120	0,80	0,80	19,60	84,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,56	94,46	366,11	2789,41	1,50	251,77	3,53	12,93	1118,69	1301,17	358,16	26,59

День: 10 день

Возрастная Интернат (12-18 лет)

категория:

Энергетическая Macca Пищевые вещества, г Витамины, мг Минеральные вещества, мг ценность, ккал № рец. Прием пищи, наименование блюда порции, г белки B1 Α Е Ca Mg Fe жиры углеводы ЗАВТРАК 1 611,55 153.1 Бутерброды с маслом 65 2,63 6,45 18,42 130,51 0,07 0,00 0,00 0,75 13,55 63,05 18,53 1,50 864 0,00 41,72 0,00 0,20 0,00 0,00 15,06 0,00 200 0,40 10,06 1.08 1.68 Чаи с сахаром 309 240 5,26 15,24 70,22 439,32 0,07 0,00 0,00 0,72 26,50 40,80 10,61 0,67 Каша манная вязкая ЗАВТРАК 2 276,24 153.2 105 4,27 26,25 234,52 0,11 0,00 1,21 20,37 101,85 29,93 2,39 Бутерброды с маслом и вареньем 619 0,00 864 Чаи с сахаром 200 0,40 0,00 10,06 41,72 0,00 0,20 0,00 0,00 15,06 0,00 1,08 1,68 856,08 ОБЕД 770 250 10,12 32,65 199,17 0,13 22,75 0,43 2,40 43,18 101,93 34,75 1.50 Суп из овощей 10,40 84.1 7,25 157,20 1,84 27,80 74,64 13,14 Котлеты или биточки рыбные 120 13,60 6,55 0,07 0,29 0,01 0,38 570.1 Картофель отварной с маслом 180 3,64 4,05 29,20 188,10 0,22 35,73 0,00 0,18 19,42 103,59 41,08 1,62 652 Салат из белокочанной капусты 100 1,46 6,08 4.39 79,09 0,03 32,50 0,20 2,76 37,85 30,22 15,70 0.53 353 200 1,20 0,20 12,56 80,52 0,02 3,80 0,12 1,22 48,24 34,60 27,20 1,56 Компот из смеси сухофруктов 878 40 0,65 81,50 16,50 Хлеб пшеничный 4,10 0,70 0,12 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 2,10 879 40 3,30 70,50 0,07 5,73 0,02 0,71 6,46 50,56 11,63 Хлеб ржаной 0,60 0,60 0,36 ПОЛДНИК 307,78 240 200 2,30 1,10 11,30 158,78 0,06 0,88 0,04 0,10 234,84 200,00 45,18 1.06 Какао с молоком 245 5,86 0,00 0,71 0,00 Пирог открытый 60 4,18 64,56 149,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 УЖИН 1 553,68 68.1 Биточки (особые) с соусом 150 11,99 6,04 2,98 74,47 0,00 2,92 0,00 0,00 0.00 0,00 0,00 0,00

День: 11 день

категория:														
19	Макароны отварные	230	7,38	11,85	56,42	285,49	0,14	0,00	0,02	1,20	25,99	85,33	13,69	1,75
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					150,38								
445.1	Ватрушки с творогом	80	7,29	3,91	18,30	84,36	0,11	0,11	0,02	1,28	51,70	106,34	15,60	0,86
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,48	91,82	394,32	2755,71	1,45	112,93	0,87	15,06	861,34	1043,47	291,89	23,96

День: 12 день

Возрастная Интернат (12-18 лет)

категория:

Энергетическая Macca Пищевые вещества, г Витамины, мг Минеральные вещества, мг ценность, ккал № рец. Прием пищи, наименование блюда порции, г белки B1 Α Е Ca Mg Fe жиры углеводы 3ABTPAK 1 556,93 153.1 65 2,63 6,45 18,42 130,51 0,07 0,00 0,00 0,75 13,55 63,05 18,53 1,50 Бутерброды с маслом 864 200 0,40 41,72 0,00 0,00 15,06 0,00 10,06 0,20 0,00 0,00 1.08 1.68 Чаи с сахаром 305 200 4,20 11,74 61,02 384,70 0,10 0,80 0,00 0,20 218,96 224,60 48,00 0,66 Каша рисовая вязкая ЗАВТРАК 2 276,24 153.2 105 4,27 26,25 234,52 0,11 1,21 20,37 101,85 29,93 2,39 Бутерброды с маслом и вареньем 619 0,00 0,00 864 Чаи с сахаром 200 0,40 0,00 10,06 41,72 0,00 0,20 0,00 0,00 15,06 0,00 1,08 1,68 827,92 ОБЕД 628 200 28,44 243,68 0,10 9,95 25,91 0,00 3,44 Суп с макаронными изделиями и картофелем 8,50 8,26 0,00 0,00 0,00 522 12,85 295,45 0,25 250 10,55 35,95 35,50 0,00 0,48 28,00 231,55 55,73 3,43 Жаркое по-домашнему 658 60 0,96 0,96 16,02 56,27 0,03 4,24 0,20 2,76 37,85 30,22 15,70 0,53 Салат из свеклы 353 Компот из смеси сухофруктов 200 1,20 0,20 12,56 80,52 0,02 3,80 0,12 1,22 48,24 34,60 27,20 1.56 878 40 4,10 0,70 0,65 81,50 0,12 0,00 0,00 0,00 16,50 0,00 0,00 2,10 Хлеб пшеничный 879 40 3,30 70,50 5,73 0,60 0,60 0,07 0,02 0,71 50,56 11,63 0,36 Хлеб ржаной 6,46 полдник 346,61 153 0,32 Бутерброды с маслом и сыром 75 4,91 8,11 14,66 187,83 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 240 200 2,30 1,10 11,30 158,78 0,88 0,04 0,10 234,84 200,00 45,18 1,06 Какао с молоком 0,06 УЖИН 1 586,16 523 100 15,58 6,45 21,44 86,02 0,02 0,55 0,00 0,15 4,63 58,85 7,73 0,85 Гуляш 296 Каша гречневая рассыпчатая 200 12,26 15,44 74,70 306,42 0,42 0,00 0,00 0,76 31,24 283,70 191,82 6,44

День: 13 день

Возрастная категория:

категория.														
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	Ужин 2					173,86								
445.2	Ватрушки с повидлом	60	5,78	4,80	47,08	107,84	0,14	0,00	0,01	1,75	18,69	75,65	13,65	1,04
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,12	89,13	390,86	2767,72	1,74	69,28	0,40	10,78	994,18	1405,19	479,95	33,02

День: 14 день

Возрастная Интернат (12-18 лет)

УЖИН 1

категория:

Энергетическая № рец. Macca Пищевые вещества, г Витамины, мг Минеральные вещества, мг ценность, ккал порции, г Прием пищи, наименование блюда белки углеводы B1 Α Е Ca Mg Fe жиры 572,21 3ABTPAK 1 153.1 65 2,63 6,45 18,42 130,51 0.07 0.00 0.00 0.75 13.55 63.05 18,53 1.50 Бутерброды с маслом 864 Чаи с сахаром 200 0,40 0,00 10,06 41,72 0,00 0,20 0,00 0,00 15,06 0,00 1.08 1.68 57,52 399,98 147,26 781 Суп молочный с макаронными изделиями 250 7,50 11.90 0.08 0,81 0,00 0,00 0.00 0.00 3.02 ЗАВТРАК 2 276,24 153.2 234,52 105 4,27 619 26,25 0,11 0,00 0,00 1,21 20,37 101,85 29,93 2,39 Бутерброды с маслом и вареньем 41,72 0,20 0,00 864 Чаи с сахаром 200 0,40 0,00 10,06 0,00 0,00 15,06 0,00 1,08 1,68 910,05 ОБЕД 8,73 774 Рассольник 250 10,95 74,97 254,30 0,30 13,00 0,40 0,28 48,85 133,55 47,03 2,68 575.1 230 15,42 8,75 62,30 0.07 0,00 0,00 0,32 9.61 124,20 41,40 0.85 Пюре гороховое 346,80 523 100 15,58 6,45 21,44 86,02 0,02 0,55 0,00 0,15 4,63 58,85 7,73 0,85 Гуляш 652.1 4.72 90,41 0,22 54,29 33,22 17,27 1.62 Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком 110 4,14 13.69 0,12 35,75 2,55 80,52 1,22 353 200 1,20 0,20 12,56 0,02 3,80 0,12 48,24 34,60 27,20 Компот из смеси сухофруктов 1,56 878 Хлеб пшеничный 40 4,10 0,70 0,65 81,50 0,12 0,00 0,00 0,00 16,50 0,00 0,00 2,10 879 70,50 0,71 0.36 Хлеб ржаной 40 3,30 0,60 0,60 0,07 5,73 0,02 6,46 50,56 11,63 полдник 374,08 240 Какао с молоком 200 2,30 1,10 11,30 158,78 0,06 0,88 0,04 0,10 234,84 200,00 45,18 1.06 878 Хлеб пшеничный 40 4,10 0,70 0,65 81,50 0,12 0,00 0,00 0,00 16,50 0,00 0,00 2,10 52 9,95 133,80 0,03 0,03 2,39 5,97 Паштет из печени 100 6,79 9,87 0,67 61,69 6,72 0,60

487,43

День: 15 день

категория.														
103	Птица или кролик, тушенные в соусе	120	6,15	12,24	10,00	160,56	0,04	0,80	0,04	2,87	7,16	74,03	8,06	0,72
188.1	Рагу овощное (1-и вариант)	180	1,60	7,42	9,83	133,15	0,00	17,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					173,38								
609	Печенье	50	6,00	5,84	39,52	107,36	0,06	0,00	0,00	0,00	23,20	0,00	0,00	1,68
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		105,89	101,66	408,92	2793,39	1,51	87,14	0,88	13,24	946,38	986,16	275,54	30,75

День: 16 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пип	цевые вещест	ва, г	Энергетическая ценность, ккал		Витами	ины, мг		Ми	неральные	вещества, м	ЛΓ
	1		белки	жиры	углеводы		B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					556,48								
153.1	Бутерброды с маслом	65	2,63	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
304	Каша пшенная вязкая	250	10,25	8,30	76,35	384,25	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2					276,24								
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	619	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
	ОБЕД					813,40								
136	Борщ с капустой и картофелем	300	9,16	7,73	12,31	187,26	0,12	13,68	0,00	0,00	52,53	0,00	0,00	3,21
625.1	Рыба тушёная в томате с овощами	120	10,42	9,95	21,18	117,52	0,00	2,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
19	Макароны отварные	230	7,38	11,85	56,42	285,49	0,14	0,00	0,02	1,20	25,99	85,33	13,69	1,75
652.2	Салат из зелёного горошка с луком	120	10,14	4,19	26,17	90,61	0,38	0,72	0,00	1,60	57,43	4,25	1,01	4,57
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	полдник					400,23								
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
58	Икра овощная	250	2,85	11,75	13,47	170,95	0,12	28,64	0,00	0,00	59,63	0,00	0,00	1,67
	Ужин 1					587,63								

День: 17 день

категорил.														
524	Печень тушёная в соусе	120	6,25	3,68	42,78	89,60	0,11	11,24	2,86	1,39	3,41	108,72	6,77	2,38
194	Рис отварной	230	5,93	6,20	51,46	304,31	0,07	0,00	0,00	0,32	9,61	124,20	41,40	0,85
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	Ужин 2					227,02								
501	Булочка с изюмом	120	7,08	7,91	15,67	161,00	0,07	0,00	0,12	0,37	38,11	127,72	11,99	1,60
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		92,64	92,98	382,46	2861,00	1,76	81,20	3,20	10,27	882,08	1001,39	233,81	33,02

День: 18 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пип	цевые вещест	ва, г	Энергетическая ценность, ккал		Витамі	ины, мг		Ми	инеральные	вещества, м	(F
			белки	жиры	углеводы		B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					611,55								
153.1	Бутерброды с маслом	65	2,63	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
309	Каша манная вязкая	240	5,26	15,24	70,22	439,32	0,07	0,00	0,00	0,72	26,50	40,80	10,61	0,67
	ЗАВТРАК 2					276,24								
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	619	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
	ОБЕД					861,46								
628	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	8,50	8,26	28,44	243,68	0,10	9,95	0,00	0,00	25,91	0,00	0,00	3,44
73.2	Тефтели 2 вариант	120	13,97	10,06	13,82	67,78	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
296	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,26	15,44	74,70	306,42	0,42	0,00	0,00	0,76	31,24	283,70	191,82	6,44
665	Винегрет овощной	100	10,06	9,11	46,00	111,06	0,04	11,25	0,25	4,20	28,70	31,23	16,50	0,70
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	полдник					346,61								
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
153	Бутерброды с маслом и сыром	75	4,91	8,11	14,66	187,83	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ужин 1					489,17								
522	Жаркое по-домашнему	250	12,85	10,55	35,95	295,45	0,25	35,50	0,00	0,48	28,00	231,55	55,73	3,43

День: 19 день

Возрастная и

категория.														
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					252,10								
610	Пряники	50	3,84	5,24	32,16	108,64	0,06	0,00	0,00	0,00	7,20	32,80	0,00	0,48
556	Напиток из кураги	200	1,66	0,08	32,98	143,46	0,03	1,62	0,00	0,00	48,30	0,00	0,00	1,10
	ИТОГО ЗА ДЕнЬ:		91,71	92,63	400,14	2813,13	1,60	75,54	0,44	10,84	603,95	1120,70	421,98	32,71

День: 20 день

Nè рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пиг	цевые вещест	ъа, г	Энергетическая		Витамі	ины, мг		Mı	инеральные	вещества,	МΓ
		порции, г	белки	жиры	углеводы		B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					573,04								
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
129	Запеканка из творога	250	15,68	9,68	60,25	531,32	0,13	1,20	0,25	0,45	380,40	522,45	54,98	1,55
	ЗАВТРАК 2					276,24								
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	6,19	2625	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
	ОБЕД					933,77								
630	Суп с крупой	250	15,40	11,45	86,00	248,80	0,10	1,95	0,13	0,13	35,05	288,98	42,28	4,08
531	Плов	200	11,80	18,68	51,74	373,36	0,46	1,40	0,24	0,28	14,04	174,64	43,10	1,44
652	Салат из белокочанной капусты	100	1,46	6,08	14,39	79,09	0,03	32,50	0,20	2,76	37,85	30,22	15,70	0,53
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	полдник					363,08								
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
52	Паштет из печени	100	6,79	9,87	9,95	133,80	0,03	0,67	0,03	2,39	5,97	61,69	6,72	0,60
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 1					487,43								
103	Птица или кролик, тушенные в соусе	120	6,15	12,24	10,00	160,56	0,04	0,80	0,04	2,87	7,16	74,03	8,06	0,72

День: 21 день

категория.	i e e e e e e e e e e e e e e e e e e e													
188.1	Рагу овощное (1-й вариант)	180	1,60	7,42	9,83	133,15	0,00	17,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					173,86								
445.2	Ватрушки с повидлом	60	5,78	2,80	47,08	107,84	0,14	0,00	0,01	1,75	18,69	75,65	13,65	1,04
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		92,21	95,19	380,47	2807,42	1,61	79,80	1,09	15,27	1120,97	1715,78	324,92	25,45

День: 22 день

Nè рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пиг	цевые вещест	ъа, г	Энергетическая		Витамі	ины, мг		Mı	инеральные	вещества, і	νIΓ
		порции, г	белки	жиры	углеводы		B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					613,07								
303	Каша гречневая вязкая	200	11,40	12,94	56,70	440,84	0,28	0,80	0,02	0,42	223,60	307,00	125,40	3,58
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
153.1	Бутерброды с маслом	65	2,63	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
	ЗАВТРАК 2					276,24								
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	7,19	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
	ОБЕД					918,03	1							
871	Щи из свежей капусты с картофелем	300	12,14	13,23	22,39	210,12	0,12	37,80	0,51	0,24	66,12	117,00	40,68	1,77
67.1	Котлеты с соусом	120	4,21	13,82	14,38	258,77	0,02	1,30	0,04	5,39	7,81	13,39	4,48	0,73
174	Пюре картофельное	180	7,52	8,98	32,27	241,09	0,23	31,50	0,04	0,23	205,24	231,46	58,61	1,49
637	Салат из соленых огурцов с луком	100	2,45	4,03	10,27	74,99	0,01	1,50	0,00	1,79	24,65	24,78	2,10	1,08
350	Компот из яблок	200	0,16	0,16	17,88	79,76	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	полдник					318,78	1							
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
445.1	Ватрушки с творогом	160	10,00	5,91	28,30	160,00	0,11	0,11	0,02	1,28	51,70	106,34	15,60	0,86
	Ужин 1					480,27								

День: 23 день

Возрастная Инте

категория.														
524	Печень тушенная в соусе	120	6,25	3,68	42,78	89,60	0,11	11,24	2,86	1,39	3,41	108,72	6,77	2,38
290	Капуста тушеная	250	15,35	9,30	42,55	196,95	0,00	129,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					150,02								
0001	Яблоки свежие	120	0,80	0,80	19,60	84,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,96	92,47	383,61	2756,41	1,55	251,88	3,55	14,21	1163,19	1374,72	373,76	26,98

День: 24 день

Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пип	цевые вещест	гва, г	Энергетическая		Витамі	ины, мг		Mı	инеральные	вещества,	МΓ
	порции, г	белки	жиры	углеводы		B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1					526,93								
Каша рисовая вязкая	200	5,20	10,74	61,02	354,70	0,10	0,80	0,00	0,20	218,96	224,60	48,00	0,66
Бутерброды с маслом	65	2,63	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
ЗАВТРАК 2					276,24								
Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	619	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
ОБЕД					858,04								
Суп с рыбными консервами	200	4,88	6,72	11,46	273,80	0,08	7,28	0,00	0,00	36,24	0,00	0,00	1,02
Жаркое по-домашнему	250	12,85	10,55	35,95	295,45	0,25	35,50	0,00	0,48	28,00	231,55	55,73	3,43
Салат из свеклы	60	0,96	0,96	16,02	56,27	0,00	4,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
полдник					471,76								
Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
Плов с изюмом	200	4,92	10,02	30,50	312,98	0,12	9,16	0,00	0,00	46,16	0,00	0,00	1,64
Ужин 1					586,16								
	100	15,58	6,45	21,44	86,02	0,02	0,55	0,00	0,15	4,63	58,85	7,73	0,85
	ЗАВТРАК 1  Каша рисовая вязкая  Бутерброды с маслом  Чаи с сахаром  ЗАВТРАК 2  Бутерброды с маслом и вареньем  Чай с сахаром  ОБЕД  Суп с рыбными консервами  Жаркое по-домашнему  Салат из свеклы  Компот из смеси сухофруктов  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  ПОЛДНИК  Какао с молоком	Порции, г  ЗАВТРАК 1  Каша рисовая вязкая  Бутерброды с маслом  ЗАВТРАК 2  Бутерброды с маслом и вареньем  105  Чай с сахаром  ОБЕД  Суп с рыбными консервами  200  Жаркое по-домашнему  Салат из свеклы  Компот из смеси сухофруктов  Хлеб пшеничный  40  Хлеб ржаной  ПОЛДНИК  Какао с молоком  200  УЖИН 1	Порции, г белки  ЗАВТРАК 1  Каша рисовая вязкая  200 5,20  Бутерброды с маслом  65 2,63  Чаи с сахаром  200 0,40  ЗАВТРАК 2  Бутерброды с маслом и вареньем  105 4,27  Чай с сахаром  200 0,40  ОБЕД  Суп с рыбными консервами  200 4,88  Жаркое по-домашнему  250 12,85  Салат из свеклы  60 0,96  Компот из смеси сухофруктов  200 1,20  Хлеб пшеничный  40 4,10  Хлеб ржаной  100 15,58	Порции, г   Белки жиры	Порции, г белки жиры углеводы  ЗАВТРАК 1  Каша рисовая вязкая 200 5,20 10,74 61,02  Бугерброды с маслом 65 2,63 6,45 18,42  Чан с сахаром 200 0,40 0,00 10,06  ЗАВТРАК 2  Бугерброды с маслом и вареньем 105 4,27 619 26,25  Чай с сахаром 200 0,40 0,00 10,06  ОБЕД  Суп с рыбными консервами 200 4,88 6,72 11,46  Жаркое по-домашнему 250 12,85 10,55 35,95  Салат из свеклы 60 0,96 0,96 16,02  Компот из смеси сухофруктов 200 1,20 0,20 12,56  Хлеб ржаной 40 3,30 0,60 0,60  ПОЛДНИК  Какао с молоком 200 4,92 10,02 30,50  УЖИН 1	Порции, г   Белки   жиры   углеводы   105   10,74   61,02   354,70   10,74   61,02   354,70   10,74   61,02   354,70   10,74   61,02   354,70   10,74   61,02   354,70   10,74   61,02   354,70   10,74   61,02   354,70   10,74   61,02   354,70   10,74   61,02   354,70   10,75	Поршин, г   Белки жиры утлеводы   В1	Порции, г белки жиры углеводы ВІ С  ЗАВТРАК 1  Капа рисовая вижая  200 5.20 10.74 61.02 354.70 0.10 0.80  Бутерброды с маслом  65 2.63 6.45 18.42 130.51 0.07 0.00  Чан с сахаром  200 0.40 0.00 10.06 41.72 0.00 0.20  ЗАВТРАК 2  Бутерброды с маслом и вареньем  105 4.27 619 26.25 234.52 0.11 0.00  Чай с сахаром  200 0.40 0.00 10.06 41.72 0.00 0.20  ОБЕД  Сун с рыбными консервами  200 4.88 6.72 11.46 273.80 0.08 7.28  Жаркое по-домашнему  250 12.85 10.55 35.95 295.45 0.25 35.50  Салат из свеклы  60 0.96 0.96 16.02 56.27 0.00 4.24  Компот из смеси сухофруктов  200 1.20 0.20 12.56 80.52 0.02 3.80  Хлеб пшеничный  40 4.10 0.70 0.65 81.50 0.12 0.00  Хлеб разаной  40 3.30 0.60 0.60 70.50 0.07 5.73  ПОЛДНИК  Какно с молоком  200 4.92 10.02 30.50 312.98 0.12 9.16  УЖИН 1  100 15.58 6.45 21.44 86.02 0.02 0.55	Портинг, папленование опода   Портинг, г   белки жиры утлеводы   В1 С   А	Портимя параменование опозата   Портимя   Белкт   Жирры утлеводы   ВТ   С   А   Е	Порции, г   Селит   жиры   утленоды   Б1   С   А   Е   Са	Портинь, портинь, портинь, развитиль, положение положение портинь, развитиль, положение положение портинь, развитиль, положение портинь, развитиль, положение положен	Приску пини, наименовине силуа   Портину, т   Беляк   жиры   утлеводия   ВП   С   А   Е   Са   Р   Мер

День: 25 день

категория:														
296	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,26	15,44	74,70	306,42	0,42	0,00	0,00	0,76	31,24	283,70	191,82	6,44
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	УЖИН 2					227,02								
501	Булочка с изюмом	120	7,08	7,91	15,67	161,00	0,07	0,00	0,12	0,37	38,11	127,72	11,99	1,60
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		93,61	91,61	375,81	2746,15	1,74	75,46	0,31	6,64	1032,25	1427,04	462,59	32,27

День: 26 день

Nè рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пиг	цевые вещест	ъа, г	Энергетическая		Витами	іны, мг		Mı	инеральные	вещества,	МΓ
		порции, г	белки	жиры	углеводы		B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					611,55								
153.1	Бутерброды с маслом	65	2,63	6,45	18,42	130,51	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
309	Каша манная вязкая	240	5,26	15,24	70,22	439,32	0,07	0,00	0,00	0,72	26,50	40,80	10,61	0,67
	ЗАВТРАК 2					276,24								
153.2	Бутерброды с маслом и вареньем	105	4,27	7,19	26,25	234,52	0,11	0,00	0,00	1,21	20,37	101,85	29,93	2,39
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
	ОБЕД					888,05								
770	Суп из овощей	250	10,12	10,40	32,65	199,17	0,13	22,75	0,43	2,40	43,18	101,93	34,75	1,50
84.1	Котлеты или биточки рыбные	120	13,60	7,25	6,55	157,20	0,07	0,29	0,01	1,84	27,80	74,64	13,14	0,38
570.1	Картофель отварной с маслом	180	3,64	4,05	29,20	188,10	0,22	35,73	0,00	0,18	19,42	103,59	41,08	1,62
665	Винегрет овощной	100	4,06	9,11	16,00	111,06	0,04	11,25	0,25	4,20	28,70	31,23	16,50	0,70
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	полдник					309,28								
240	Какао с молоком	200	2,30	1,10	11,30	158,78	0,06	0,88	0,04	0,10	234,84	200,00	45,18	1,06
0002	Апельсины свежие	100	3,15	0,70	28,35	150,50	0,14	210,00	0,03	0,70	119,00	80,50	45,50	1,05
	Ужин 1					496,58								

День: 27 день

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

Возрастная Интернат (12-18 лет)

категория:														
531	Плов	200	11,80	18,68	51,74	373,36	0,46	1,40	0,24	0,28	14,04	174,64	43,10	1,44
864	Чаи с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
878	Хлеб пшеничный	40	4,10	0,70	0,65	81,50	0,12	0,00	0,00	0,00	16,50	0,00	0,00	2,10
879	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	0,60	70,50	0,07	5,73	0,02	0,71	6,46	50,56	11,63	0,36
	Ужин 2					173,38								
609	Печенье	50	6,00	5,84	39,52	107,36	0,06	0,00	0,00	0,00	23,20	0,00	0,00	1,68
385	Напиток кисломолочный	200	3,48	6,28	7,84	66,02	0,06	1,20	0,00	0,00	220,80	0,00	0,00	0,18

95,09

87,51

Среднесуточный химический состав за плановый	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность,	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
период				ккал								
	93,56	93,89	386,32	2779,85	1,65	119,14	1,30	12,16	986,06	1274,69	362,01	29,55

383,28

1,87

2755,08

299,35

1,15

15,00

930,74 1107,95

25,69

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

## СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575886

Владелец Титаренко Марина Борисовна

Действителен С 26.02.2021 по 26.02.2022