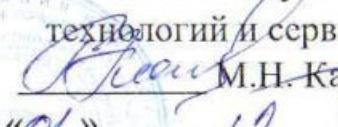


Утверждаю
Директор ГАПОУ Иркутской области
«Байкальский техникум отраслевых
технологий и сервиса»


М.Н. Каурцев
«01» 12 2022 г.



Перспективное меню на осенне-зимний сезон

Для разработки перспективного меню использован «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для профессиональных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений».

Издательство: ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. Аккад. Е.А. Вагенра

Уральский региональный центр питания, Пермь, 2008 г.

Дети, с 12 до 18 лет.

Дети, с 12 до 18 лет.

N реп.	прием пищи наимен. Блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетич. значение, кк	витамины, мг			минеральные вещества, мг.			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1 день													
завтрак													
112	каша пшѐнная на молоке	200	6,20	8,05	31,09	222,03	0,026			65,53	82,21		6,4
379	хлеб ржаной с маслом, сыр	100/20/24	7,86	15,40	49,88	274,48	0,04			23,25	25,2		1,55
139	Яйцо варѐное	40	6,43	6,36	0,00	120,32			0,057	109,5	117		
269	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,97	26,22	144,33	0,06			152,94	162,12		0,51
	итого	460	24,29	33,78	107,19	761,16	0,126	0	0,057	351,22	386,53	0	8,46
II завтрак													
	яблоко	300	1,20	0,00	3,77	380,18			0,09	48	33		
	итого	300	1,20	0,00	3,77	380,18	0	0	0,09	48	33	0	0
обед													
25	Свекла отварная с изюмом	100	1,10	0,00	4,60	18,57	0,05			18,68	19,2		0,74
45	Суп гороховый	300	7,94	9,97	25,54	221,40				42,3	39,1		1,5
189	котлета мясная	100	12,80	14,10	6,90	252,50	0,1		0,01	43,5	153		1,5
248	овощи отварные	200	2,47	8,25	13,68	161,48	0,2			39,2	56,8		
283	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	23,40	144,00				16	18		
	хлеб пш.	200	11,40	1,35	74,55	342,60	0,6			63	369		
	итого	1100	36,71	33,67	148,67	1140,55	0,95	0	0,01	222,68	655,08	0	3,74
полдник													
293	Сок фруктовый	200	4,38	5,00	7,34	124,00			0,1	143	190		
315	булочка "Российская"	100	7,08	4,83	65,33	446,27	0,07			30,45	36,54		1,09
	итого	300	11,46	9,83	72,67	570,27	0,07	0	0,1	173,45	226,54	0	1,09
ужин													
246	Свежий помидор (порц.)	100	2,28	3,81	6,99	77,88	0,1			52,9	68,2		
170	рыба запеченная с яйцом	100	22,02	13,70	6,62	133,83	0,09			51,25	59,21		1,08
239	картофель отварной	200	4,60	10,32	39,91	149,11	0,05			26,08	32,14		2,13
299	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	21,07	54,04		70		12,3			
	хлеб пш.	100	11,00	1,10	40,30	340,50				42	146		
	итого	700	40,01	28,93	114,89	755,36	0,24	70	0	184,53	305,55	0	3,21
II ужин													
	кефир	200	5,60	5,11	9,00	124,00			0,1	240	105,1		
	Сырок творожный	100	8,90	0,00	21,90	66,05				10,1	13,5		
	итого		14,50	5,11	30,90	190,05	0	0	0,1	250,1	118,6	0	0
			128,2	111,3	478,1	3801,8	1,4	70	0,357	1230,0	1725,3	0	16,5

N реп.	прием пищи наимен. Блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетич.	витамины, мг			минеральные вещества, мг.			
			белки	жиры	углеводы	ность, кк	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2 день													
завтрак													
141	Запеканка творожная	200	6,33	8,90	25,49	209,44	0,18			261,65	270,3		3,24
	Сгущ. Молоко	30	7,26	15,60	40,48	398,80	0,12			23,25	34,61		1,55
379	хлеб пш. с маслом	150/20	5,08	4,60	0,28	62,80	0,32		0,24	22	73,6		1
286	Какао на молоке	200	3,40	3,51	23,44	89,32	0,06			149,34	224,5		0,38
	итого	460	22,07	32,61	89,69	760,36	0,68	0	0,24	456,24	603,01	0	6,17
II завтрак													
	Груша	300	3,90	0,00	30,20	236,18	0,2			11	22,4		0,12
293	Сок фрукиовый	200	0,60	0,00	37,00	144,00							
	итого	500	4,50	0,00	67,20	380,18	0,2	0	0	11	22,4	0	0,12
обед													
246	овощ. нарезка (помидор,перец)	100	0,70	0,00	1,80	14,00	0,05			12,62	23,07		0,52
63	Щи из св. капусты со сметаной	300	2,81	4,67	16,34	144,83	0,18			60,33	88,64		2,16
202	Тефтеля мясная	110	28,63	28,63	1,52	381,35	0,01			31,8	47,04		1,1
241	Картофельное пюре	200	3,76	15,02	22,80	231,07	0,08			36,58	52,89		1
282	Компот из св. фруктов	200	0,76	0,00	23,34	52,08	0	70		14,48	22,98		0,94
	Хлеб ржаной	150	11,40	1,35	74,55	341,00				42	246		
	итого	1060	48,05	49,67	140,36	1164,33	0,32	70	0	197,81	480,62	0	5,72
полдник													
288	Молоко	200	1,00	0,00	23,40	144,00				16	18		
	Печенье	30	7,28	11,78	61,00	426,27	0,09			15,38			0,83
	итого	230	8,28	11,78	84,40	570,27	0,09	0	0	31,38	18	0	0,83
ужин													
29	Салат из морской капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,02			44,67	36,5		3,14
212	Курица отварная	100	18,94	20,31	13,73	312,42	0,06			51,5	61,8		1,16
219	Гречка рассыпчатая	220	8,10	7,77	51,88	143,04				84,43	124,85		
290	Чай фруковый	200	0,07	0,01	15,31	61,62				12,22			0,36
	хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	49,70	229,00				28	164		
	итого	720	35,55	34,05	135,94	816,10	0,08	0	0	220,82	387,15	0	4,66
II ужин													
	Снежок	200	8,87	5,39	42,64	190,05				250,2	288,9		
	итого	200	8,87	5,39	42,64	190,05	0	0	0	250,2	288,9	0	0
			127,3	133,5	560,2	3858,0	1,4	70	0,24	1167,45	1800,1	0	17,5

N реп.	прием пищи наимен. Блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетич. плотность, кК	витамины, мг			минеральные вещества, мг.			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
3 день													
завтрак													
102	Каша "Дружба"	200	38,96	16,15	38,80	290,13	0,09			223,65	272,18		1,24
379	Батон с сыром	150/24	1,44	1,70	11,60	64,80				114,34	124,2		0,96
299	Чай с вареньем	200	12,76	8,20	51,40	306,74	0,06			237,7	189,3		1,55
	итого	440	53,16	26,05	101,80	661,67	0,15	0	0	575,69	585,68	0	3,75
II завтрак													
293	Сок фруктовый	200	1,20	0,00	31,10	120,00	0,09			48	33		
	Банан	300	1,00	0,00	23,40	260,18			0,02	16	18		
	итого	500	2,20	0,00	54,50	380,18	0,09	0	0,02	64	51	0	0
обед													
246	Свежий огурец	100	1,26	10,14	8,32	86,17	0,25			33,55	23,5		2,5
47	Суп картофельн с мак изд	300	3,40	3,43	26,11	148,91	0,18			35,42	42,72		1,55
205	Сосиска отварная	100	29,57	33,01	9,19	210,86			0,01	16	96,3		3,56
235	Капуста тушёная	200	4,96	7,20	50,40	286,73	0,09			58	132,5		0,23
274	Кисель	200	0,18	0,00	16,66	67,38		70		12,32	18,48		1,13
	хлеб ржаной	150	10,50	1,65	60,45	340,50	0,15			42	246		
	итого	1050	49,86	55,43	171,13	1140,55	0,67	70	0,01	197,29	559,5	0	8,97
полдник													
	Биойогурт	200	5,60	6,40	8,20	124,00				160	192		0,098
	Сырок творожный	100	6,50	11,20	64,94	446,27	0,15			25,63	18,67		1,05
	итого	300	12,10	17,60	73,14	570,27	0,15	0	0	185,63	210,67	0	1,148
ужин													
246	Свеж перец болгарский	100	0,60	0,00	2,90	23,00	0,05			4,37			0,74
181	Жаркое по- домашнему	250	14,14	9,57	9,14	399,72	0,08			0,43	1,72		0,75
294	Чай с сах., с лимоном	200	4,78	19,54	41,30	61,62	0,2			21,34	32,01		1,74
300	хлеб ржаной	100	7,72	0,90	87,87	229,00				12,35	15,6		
									0,01		0,02		
	итого	650	27,24	30,01	141,21	713,34	0,33	0	0,01	66,49	213,35	0	3,23
II ужин													
288	молоко	200	3,3	3,20	2,35	117,31				160	190		
	Вафля	30	1,08	1,8	5,00	72,74							
	итого	230	4,38	5,00	7,35	190,05	0	0	0	160	190	0	0
			148,9	134,1	549,1	3754,8	1,4	70	0,04	1249,1	1810,2	0	17,10

N реп.	прием пищи наимен. Блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетич. плотность, кк	витамины, мг			минеральные вещества, мг.			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
4 день													
завтрак													
114	Каша рисовая н/молоке	180	11,81	15,30	68,04	335,34	0,06			250,21	311,2		1,72
379	хлеб ржаной с маслом сыр	100/20/24	7,86	15,40	49,88	292,38	0,02			23,25	25,2		1,55
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	2,55	13,27	133,44	0,02			149,34	224,5		0,38
	итого	460	22,46	33,25	131,19	761,16	0,1	0	0	422,8	560,9	0	3,65
II завтрак													
	Яблоко	300	3,70	0,00	48,60	380,19	0,1			51	46		0,2
	итого	300	3,70	0,00	48,60	380,19	0,1	0	0	51	46	0	0,2
обед													
231	Горошек консерв. Отварной	100	1,10	0,00	4,60	24,00	0,05		0,01	18,68			0,74
37	Борщ со сметаной	300	2,28	8,00	12,90	127,55	0,06			53,25	62,3		1,44
161	Котлета рыбная	100	18,88	22,78	4,97	370,13	0,2		0,01	41,74	62,6		1,23
239	Картофель отварной	230	4,90	9,29	35,72	246,02				19,35			
289	Шиповник	200	1,86	0,00	29,02	129,10	0,6			22,36	31,5		1,72
	хлеб пшеничный	200	11,40	1,35	74,55	243,50		70		10,5			0,28
							0,15			42	246		
	итого	1130	39,42	41,42	161,76	1140,30	1,06	70	0,02	207,88	402,4	0	5,41
полдник													
293	Сок фруктовый	200	4,88	5,00	7,34	117,31				180	190		
315	Булочка "Российская"	100	9,90	23,70	34,45	452,96	0,05			89	180		0,26
	итого	300	14,28	28,70	41,79	570,27	0,05	0	0	269	370	0	0,26
ужин													
14	Нарезка из св. редиса	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,02			42,22	40,8		1,6
180	Гуляш из говядины	110	15,26	16,74	8,20	202,00	0,06			13,6	20,4		1,02
227	Макароны отварные с маслом	200	5,82	3,62	30,00	215,04	0,03			18,98	21,3		5,06
299	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	21,07	54,04				11,52	10,2		
	хлеб пшеничный	100	7,50	0,90	49,70	229,00				28	164		
	итого	710	30,22	26,35	118,47	775,43	0,11	0	0	114,32	256,7	0	7,68
II ужин													
	Кефир	200	1,20	1,50	3,80	90,05				180	192		0,098
	Печенье	30	1,50	1,00	7,00	100,00							
	итого	230	2,70	2,50	10,80	190,05	0	0	0	180	192	0	0,098
			112,8	132,2	512,6	3816,6	1,4	70	0,02	1245	1828	0	17,30

N реп.	прием пищи наимен. Блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетич. энергетич. кк	витамины, мг			минеральные вещества, мг.			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
5 день													
завтрак													
109	Каша геркулесовая на молоке	200	5,12	6,22	32,61	212,24	0,06			122,02	183,03		0,4
139	яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,032		0,24	78	73,6		1,0
379	хлеб пш. с маслом	100/20	7,26	15,60	40,48	314,30	0,12			23	65,2		1,6
290	Чай фруктовый	200	3,77	3,93	25,95	170,02	0,06			152,94	162,3		0,5
	итого	480	21,23	30,35	99,32	759,36	0,272	0	0,24	375,96	484,13	0	3,5
II завтрак													
	Апельсин	300	1,20	0,00	1,37	236,18	0,09			48	33		
293	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	2,40	144,00							
	итого	500	1,20	0,00	3,77	380,18	0,09	0	0	48	33	0	0,0
обед													
23	Свекла отварная	100	2,98	3,81	6,99	74,20	0,02			32,6	36,2		
48	Суп картофель с мясн фрикад	300	11,70	8,20	22,80	210,16	0,01			85,5	54,35		
212	Курица отварная	100	10,89	26,34	2,53	212,07	0,23			40,25	231		2,1
225	Рис припущенный	200	5,24	6,46	26,90	174,22	0,06			110,9	97,8		1,6
282	компот из яблок с лимоном	200	0,56	0,00	27,89	126,40		70		12,32	18,48		1,6
	хлеб ржаной	150	11,40	1,35	74,55	343,50	0,15			42	246		
	итого	1050	42,77	46,16	161,66	1140,55	0,47	70	0	323,57	683,83	0	5,3
полдник													
288	Молоко	200	1,00	0,00	23,40	144,00				16	18		
	Печенье	30	6,82	1,88	62,68	326,27	0,11			72,57	91,24		1,3
	Сырок творожный	100	5,00	2,50	7,00	100,00							
	итого	330	12,82	4,38	93,08	570,27	0,11	0	0	88,57	109,24	0	1,3
ужин													
246	Свеж помидор (порци.)	100	0,78	0,00	2,82	23,00	0,05			18,68			0,7
189	Котлета мясная	100	30,74	23,63	30,18	266,84	0,3			42,36	73,4		5,4
248	Овощи отварные	200	0,00	0,00	15,73	61,62				10,66	44,6		0,3
296	чай с сахаром с молоком	200	1,44	0,84	12,90	170,00				10,2	13,8		
	хлеб пшеничный	100	11,40	1,35	74,55	243,50	0,15			42	246		
	итого	700	44,36	25,82	136,18	764,96	0,5	0	0	123,9	377,8	0	6,4
II ужин													
	Йогурт	200	4,30	3,40	2,20	100,05				240	192		0,1
	Вафля	30	1,30	3,00	6,00	90,00							
	итого	230	5,60	6,40	8,20	190,05	0	0	0	240	192	0	0,1
			128,0	113,1	502,2	3806,4	1,4	70	0,24	1200	1880	0	16,5

реп.	наимен. Блюда	порции	пищевые вещества				энергетич.	витамины, мг			минеральные вещества, мг.			
			белки	жиры	углеводы	энергетич.		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
6 день														
завтрак														
107	Каша манная	200	32,35	11,08	53,00	263,51	0,09			265,14	315,6		1,24	
379	Батон с сыром	150/24	1,80	2,13	14,50	168,25			0,09	61,4	73,8			
269	Какао с молоком	200	14,16	9,80	68,74	328,60				237,7	281		0,2	
	итого	460	48,31	23,01	136,24	760,36	0,09	0	0,09	564,24	670,4	0	1,44	
II завтрак														
293	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	7,00	144,00	0,1		0,07	16	18			
	Яблоко	300	0,00	0,00	16,40	236,18								
	итого	500	1,00	0,00	23,40	380,18	0,1	0	0,07	16	18	0	0	
обед														
246	Овощная нарезка(огур.,перец)	100	1,42	10,06	15,28	75,35	0,02		0,09	32,22	41,23		1,6	
42	Рассольник ленинградский со св	300	6,00	13,60	39,10	116,26	0,12			53,25	39,5		1,1	
161	Биточки рыбные	120	38,93	33,10	53,94	561,57	0,025			12,35	58,1		0,9	
227	Перловка с.маслом	200	0,68	0,00	21,01	46,87		70		12,32	18,47		1,13	
274	Кисель	200	0,00	0,00	30,45	100,00	0,15			42	246			
	хлеб ржаной	200	10,50	1,65	30,00	240,50								
	итого	1120	57,53	58,41	189,78	1140,55	0,315	70	0,09	152,14	403,3	0	4,705	
полдник														
288	молоко	200	4,38	5,00	7,34	117,31				160	220		0,06	
330	Ватрушка с повидлом	100	6,58	1,04	75,24	452,96				6,8	9,2			
	итого	300	10,96	6,04	82,58	570,27	0	0	0	166,8	229,2	0	0,06	
ужин														
1	Винегрет овощной	100	1,00	0,00	3,25	14,00	0,05			18,68	20,5		0,74	
189	Шницель мясной	100	15,34	7,83	13,09	197,55	0,48			0,63	23,2		2	
92	Овощное рагу	200	4,72	5,31	33,88	133,69	0,26			76,14	42,3		2,36	
294	чай с сах, лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62				12,22			5,36	
	хлеб пшеничный	100	11,40	1,35	74,55	343,50	0,15			42	246			
	итого	700	32,53	14,50	140,08	750,36	0,94	0	0	149,67	332	0	10,46	
II ужин														
	Лактиналь	200	5,60	5,00	22,00	99,25				160	220		0,098	
	Пряник	30	0,85	2,66	9,71	90,80				3,4	4,6			
	итого	230	6,45	7,66	31,71	190,05	0	0	0	163,4	224,6	0	0,098	
			156,8	109,6	603,8	3801,8	1,4	70	0,3	1212,3	1877,5	0	16,8	

N реп.	прием пищи наимен. Блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетич. плотность, кК	витамины, мг			минеральные вещества, мг.			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
7 день													
завтрак													
153	Пуденг творожный запечённый	200	6,04	7,27	34,29	338,99	0,18			84,68	238,6		1,1
	Сгуш. молоко	30	7,86	15,40	49,88	202,68	0,12			23,25	25,2		7,9
	Хлеб ржаной с колбасой отв.	100/50	2,79	2,09	10,71	119,49	0,06			152,94	108,8		0,54
299	Чай с сахаром	200	0,00	1,10	9,00	100,00				20			
	итого	460	16,69	25,86	103,88	761,16	0,36	0	0	280,87	372,6	0	9,04
II завтрак													
	груша	300	2,20	0,00	55,50	380,87	0,09		0,02	64	51		
	итого	300	2,20	0,00	55,50	380,87	0,09	0	0,02	64	51	0	0
обед													
15	Салат из редьки с яблоком	100	1,26	10,14	8,32	86,17	0,05			33,55	23,5		0,88
63	щи из св. капусты со смет.	300	2,50	7,60	12,76	129,36	0,05			70,7	23,8		1,08
180	Гуляш из говядины	110	28,30	27,17	17,65	495,60	0,18			36,6	43,5		2,9
219	Гречка с маслом	200	0,16	0,00	14,99	67,38		70		18,47			
283	Компот из сухофруктов	200	10,50	1,65	60,45	140,50	0,15			42	246		
	Хлеб пшеничный	200	10,00	10,00	10,00	200,00							
	итого	1110	52,72	56,56	124,17	1119,01	0,425	70	0	201,32	336,8	0	4,825
полдник													
293	Сок фруктовый	200	4,38	5,00	7,34	117,31				240	190		
318	Коржик молочный	100	9,10	23,00	18,50	452,96	0,05		0,04	89	180		0,26
	итого	300	13,48	28,00	25,84	570,27	0,05	0	0,04	329	370	0	0,26
ужин													
27	Салат из свеклы с сыром	100	0,60	0,45	2,90	30,55	0,1			18,68	45		0,74
179	Голубцы с мясом и рисом	250	27,10	18,75	55,69	339,82	0,21			103,9	252,8		1,2
299	Чай с вареньем	100	7,72	0,90	41,74	245,00	0,15			12,64	246		0,35
	хлеб пшеничный	100	10,00	17,55	20,00	145,00							
	итого	550	45,42	37,69	120,33	760,37	0,46	0	0	135,22	543,8	0	2,3
II ужин													
	Кефир	200	2,70	2,50	10,80	87,30				180	192		0,098
	Печенье	30	3,27	0,39	20,64	102,75				10,2	13,8		
	итого	230	5,97	2,89	31,44	190,05	0	0	0	190,2	205,8	0	0,098
			136,5	151,0	461,2	3780,2	1,4	70	0,06	1200,6	1880	0	16,5

№ реп.	прием пищи наимен. Блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетич. ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг.			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
8 день													
завтрак													
112	Каша-пшённая на молоке	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06			122,02	131,6		0,4
379	хлеб пшеничный	100	7,26	22,86	40,48	239,31	0,12			23,25	185,2		1,6
	Повидло	30	6,70	6,63	0,00	124,50			0	209,7	117		
290	Чай фруктовый	200	3,80	3,97	26,22	155,44	0,06		0,6	152,9	163,5		0,5
	итого	460	24,31	41,79	101,79	760,36	0,24	0	0,6	507,91	597,3	0	2,5
II завтрак													
293	Сок фруктовый	200	1,01	0,00	2,27	144,00	0,09			48	33		
	яблоко	300	0,00	0,00	1,00	236,18							
	итого	500	1,01	0,00	3,27	380,18	0,09	0	0	48	33	0	0,0
обед													
246	Свеж помидор (порци.)	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0		0,02	45,6	48,9		1,7
72	Суп картоф. с рыбными косер.	300	2,81	4,67	16,33	118,55	0,18			60,3	68,2		2,2
193	Плов из отвар. говядины	250	15,26	16,74	8,20	385,00	0,06			14,6	21,5		3,2
282	Компот из св. фруктов	200	4,60	10,33	39,91	233,02	0,2			21	35,6		1,7
284	Хлеб ржаной	150	11,65	1,60	99,90	328,63	0,24	70		56,9	246		0,9
	итого	1000	35,75	38,43	173,84	1140,55	0,68	70	0,02	198,4	420,2	0	9,7
полдник													
	Молоко	200	1,00	0,00	23,40	144,00			0,02	16	18		
312	Булочка Домашняя	100	6,50	11,20	64,94	427,32	0,09			15,38	71,4		0,6
	итого	300	7,50	11,20	88,34	571,32	0,09	0	0,02	31,38	89,4	0	0,6
ужин													
246	Нарезка из св. огурца	100	1,52	8,10	5,01	123,80	0,06			28,1	44,5		1,1
174	Рыбные тефтели	100	10,89	26,34	2,53	152,72	0,23			40,25	131		1,0
242	Картофельное пюре с морковью	200	2,58	8,63	14,31	175,72	0,06			114,5	123,5		1,5
139	Яйцо варёное	40	11,20	0,00	60,16	61,62				10,61	12,6		0,3
296	Чай с молоком Хлеб пш.	200/100	10,50	1,65	60,45	240,50	0,15			42	246		
	итого	440	36,69	44,72	142,46	754,36	0,5	0	0	235,46	557,6	0	3,9
II ужин													
	Снежок	200	5,60	6,40	8,20	190,05				240	192		0,1
	итого	200	5,60	6,40	8,20	190,05	0	0	0	240	192	0	0,1
			110,9	142,5	517,9	3801,8	1,6	70	0,64	1261,15	1889,5	0	16,8

№ реп.	прием пищи наимен. Блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетич. ккал, кк	витамины, мг			минеральные вещества, мг.			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
9 день													
завтрак													
109	Каша гречневая на молоке	200	38,96	16,15	38,80	303,47	0,09			123,29	294,5		1,24
379	Батон с сыром	150/24	1,92	2,12	26,54	176,69				73,75	59,4		3,6
286	Кофейный напиток с молоком	200	12,76	8,20	51,40	280,20				237,7	281		2,02
	итого	460	53,64	26,47	116,74	760,36	0,09	0	0	434,74	634,9	0	6,86
II завтрак													
	Апельсин	300	5,50	0,00	90,60	380,18			0,02	16	18		
	итого	300	5,50	0,00	90,60	380,18	0	0	0,02	16	18	0	0
обед													
1	Винегрет овощной	100	0,70	0,00	1,80	14,00	0,05			18,68			0,74
46	Суп картофельный с клецками	300	2,32	7,60	12,06	125,04	0,06			53,25	62,26		1,44
176	Бифстроганов из говядины	100	14,39	21,26	14,83	273,25	0,06			13,6	20,4		1,02
241	Картофельное пюре	200	4,78	19,54	41,30	361,33	0,2			21,34	32		1,74
293	Сок фруктовый	200	0,56	0,00	27,89	126,43		70		14,48	10,5		0,94
	хлеб ржаной	200	10,50	1,65	60,45	240,50	0,15			42	246		
	итого	1100	33,25	50,05	158,33	1140,56	0,52	70	0	163,35	371,16	0	5,88
полдник													
	молоко	200	4,38	5,00	7,34	117,31				190	190		
330	ватрушка с повидлом	100	11,8	4,4	69,7	452,96	0,42			72,57	81,24		1,29
	итого	300	16,18	9,38	77,02	570,27	0,42	0	0	262,57	271,24	0	1,29
ужин													
14	Салат из редиса	100	21,32	18,33	5,48	111,90	0,07		0,016	58	64,3		1,1
235	Капуста тушёная	200	4,96	7,26	50,36	333,40	0,09			58	58		0,23
205	Сосиска отварная	100	1,40	1,60	17,34	87,25	0,06			49,34	124,5		0,38
294	Чай с лимоном Печенье	200/30	0,87	3,21	21,84	84,31			0,02				
	хлеб пшеничный	100	11,40	1,35	74,55	143,50	0,05			42	146		
		745	39,95	31,75	169,57	760,36	0,27	0	0,036	207,34	392,8	0	1,71
II ужин													
	Йогурт	200	5,60	5,00	22,00	190,05				190	192		0,098
	итого	200	5,60	5,00	22,00	190,05	0	0	0	190	192	0	0,098
Итого за день													
			154,1	122,7	634,3	3801,8	1,3	70	0,056	1274	1880,1	0	15,8

№ реп.	прием пищи наимен. Блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетич. ценность, кк	витамины, мг			минеральные вещества, мг.			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
10 день													
завтрак													
153	Пуденг творожный запечёный	200	6,20	8,05	31,09	422,02	0,06			122,02	183,03		0,4
	Сгуш. молоко	30	7,86	15,40	49,88	214,72	0,12			23,25	25,2		1,6
379	Хлеб ржаной с маслом	100/20	0,13	0,00	17,90	62,00							
269	Какао с молоком	200	0,56	0,00	27,89	61,62				12,22	32		0,4
	итого	460	14,75	23,45	126,76	760,36	0,18	0	0	157,49	240,23	0	2,3
II завтрак													
	Банан	300	1,20	0,00	3,77	380,18	0,09		0,02	48	33		
	итого	300	1,20	0,00	3,77	380,18	0,09	0	0,02	48	33	0	0,0
обед													
246	Свежий перец болгарский	100	1,14	10,14	11,54	147,83	0,07			46,69	41,2		0,9
43	Свекольник с мясом и сметаной	300	3,40	3,43	26,11	148,91	0,15			57,2	36,5		1,3
212	курица отварная	100	25,50	25,50	1,36	117,91	0,21			59,8	160		3,9
238	Пшено с маслом	200	3,72	14,87	22,57	241,40	0,08			36,58	102,29		1,0
274	Кисель	200	1,00	0,00	23,40	144,00				16	18		
	Хлеб пшеничный	200	10,50	1,65	60,45	340,50	0,15			42	246		
	итого	1100	45,26	55,59	145,43	1140,55	0,66	0	0	258,27	603,99	0	7,1
полдник													
293	Сок фруктовый	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,06	70		11,1			0,6
	Пряник	30	9,10	23,00	18,50	523,40	0,05			89	180		0,3
	итого	230	9,78	23,00	39,51	570,27	0,11	70	0	100,1	180	0	0,8
ужин													
246	На-ка из св.огурцов, помидоров	100	2,38	3,05	5,59	74,20			0,05	16,2	15,2		1,1
189	Печень по строгановски	100	13,89	14,89	10,06	158,08	0,06			16,7	22,8		2,1
92	Овощное рагу	200	12,36	7,10	49,16	179,30	0,09			58	204		2,8
299	чай с сахаром	200	2,79	2,55	13,27	120,78	0,21			250,00	224,5		0,4
	хлеб пшеничный	100	16,45	7,10	74,90	222,00	0,032		0,24	55,6	73,6		
	итого	700	47,87	34,69	152,98	754,36	0,392	0	0,29	396,5	540,1	0	6,4
II ужин													
	Биойогурт	180	3,23	1,75	25,67	190,80				240	192		0,1
	итого	180	3,23	1,75	25,67	190,80	0	0	0	240	192	0	0,1
			122,1	138,5	494,1	3801,8	1,4	70	0,31	1200,4	1789,3	0	16,7