«Согласовано»

_____

_____

_____

«_____»_____2020г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Кайлинская ООШ»

_____ Квашук С.В.

«13» августа 2020г

Цикличное 10-дневное меню
учреждения МБОУ «Кайлинская ООШ»

Возрастная категория:1 – 9 кл.

Первый день
Завтрак

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_2	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша рисовая молочная , № 108	160	3,40	3.96	27.83	161.00	0.03	-	20.00	-	-	8.60	29.40	5.90	0.36
Чай с сахаром, № 943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	_	-	_	_	_	6.00	_	-	0,40
Сыр российский, № 97	15	3.12	7.57	19.57	161.30	0,04	-	0,06	0.01	_	10.40	-	-	0,4 6
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	_	_	_	_	18.00	87.00	19,00	0,04
Итого		14.3	12.43	111.10	576.30	0.23	0.00	20.06	0.01	0.00	43.00	116.40	24.90	1.26

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_2	B_9	Ca	P	Mg	Fe

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп крестьянский № 201	200/10	4.79	5.03	12.42	118.62	0.06	0.03	1.02	-	-	32.07	34.98	5.42	0.30
Котлеты (особые), № 608	80	12.4	9.24	12.56	183.00	0.08	0.12	23.00	-	-	35.00	133.10	25.70	1.20
Каша гречневая рассыпчатая, № 679	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	–	–	-	-	12.98	208.50	67.50	3.95
Кисель фруктово - ягодный № 459	200	0.00	0,00	49,60	264,40	0,60	30.00	0,50	–	–	9,00	–	2.00	–
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,50	48,12	285,00	0,25	–	–	–	–	28,50	132,00	30,00	0,75
Итого:		32.9	21.38	158.54	1081.47	1.17	30.15	24.52	-	-	117.55	508.58	130.62	6.20

Полдник

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Чай с сахаром, № 943	200/20	0,20	0,00	14,00	28,00	–	-	–	–	–	6.00	–	-	0,40
Блинчики со сгущён.молоком.№ *680/1	135/20	6,10	12,00	47,10	322,00	0,09	3,63	0,15	–	–	118,57	130,29	22,09	0,14
	100/20	5,92	6,16	33,22	205,11	0,07	2,69	0,11	-	-	87,83	96,51	16,36	0,11
Итого:		6.30	12.00	61.10	350.00	0.09	3.63	0.15	-	-	124.57	130.29	22.09	0.54

Ужин

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Борщ из св. капусты № 170	250/10	6.37	7.83	125.25	148.10	0.06	10.29	–	0.03	–	52.78	53.23	26.25	1.59
Чай с сахаром, № 943	200/20	0,20	0,00	14,00	28,00	–	2,03	–	–	–	6.00	–	1	0,40
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	–	–	–	–	18,00	87,00	19,00	0,04

№135															
Итого		14.0	8.73	184.65	411.10	0.22	12.32	-	0.03	-	75.50	140.23	45.25	1.64

Ужин

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Молоко № 127	200	5.60	3.20	8.20	112.00	0,04	1,2 0	0.20	0.26	-	242,00	182.00	28.00	0,20
Пряник № 130	100	4.80	2.80	77.70	350.00	0.08	_	_	_	_	9.00	41.00	-	0.60
Итого		10.4	6.00	85.90	462.00	0.12	1.20	0.20	0.26	-	251.00	223.00	28.00	0.80
Всего за день		77.9	60.54	601.29	2880.87	0.34	47.30	44.93	0.30	0.00	611.62	1118.50	250.86	10.44

Второй день
Завтрак

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша манная жидкая, № 94	200	0.24	6.10	19.70	158.64	0.08	1.09	36.72	-	-	192.17	156.05	23.52	0.30
Чай с сахаром, № 943	200/10/20	0,20	0,00	14,00	58,00	—	-	—	—	—	60,00	—	-	0,00
Масло сливочное, № 96	10	3.12	7.57	19.57	161.30	0.04	–	-	0.01	–	10.40	-	-	0.46
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	–	–	–	–	18,00	87,00	19,00	0,04
Итого		11.1	14.57	102.97	573.94	0.28	1.09	36.72	0.01	-	226.57	243.05	42.52	1.20

Обед

		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Борщ из свежей капусты с мясом	250/10	6.37	7.83	125.25	148.10	0.06	10.29	-	0.03	–	52.78	53.23	26.25	1.59

70/85														
Гефтели мясные № 286	80	11.7	12.91	14.90	223.00	0.07	1.13	51.00	-	-	57.80	141.40	28.40	1.27
Макароны отварные, № 688	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	-	21.00	-	-	4.86	37.17	21.12	1.11
Компот из с/фруктов № 868	200	0.04	-	24.76	94.20	0.01	1.08	–	-	-	6.40	3.60	-	0.18
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,50	48,12	285,00	0,25					28,50	132,00	30,00	0,75
Итого		31.9	26.76	239.48	918.75	0.45	12.50	72.00	0.03	-	150.34	367.40	105.77	4.90

Полдник

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Чай с сахаром № 943	200	0.20	-	14.00	28.00	-	-	-	-	-	6.00	-	-	0.40
Хлеб пшеничный № 135	100	7.60	0.90	49.70	226.00	0.16	-	-	-	-	18.00	87.00	19.00	0.04
Повидло яблочное № 139	40	1.82	2.86	21.00	117.09	0.04	0.35	-	0.02	-	7.64	-	-	0.50
Итого:		9.62	3.76	84.70	371.09	0.20	0.35	-	0.02	-	31.64	87.00	19.00	0.94

Ужин

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Салат из свеклы №33	100	1.43	6.09	8.36	93.90	0.02	9.50	-	-	-	35.15	40.97	20.90	1.33
Картофельное пюре № 694	180	3.67	5.76	24.53	164.70	0.16	21.80	30.60	-	-	44.37	103.91	33.30	1.21
Колбаса отварная № 96	50	8.60	7.80	0.10	104.50	-	14.50	-	-	-	14.50	-	-	0.85
Чай с сахаром № 943	200	0.20	0,00	14.00	28.00		-				6.00		-	0.40
Хлеб ржаной №135	150	8.27	1.50	48.12	285.00	0.25	-	-			28.50	132.00	30.00	0.75
Итого		22.17	21.15	95.11	676.10	0.43	45.80	30.60	-	-	128.52	276.88	84.20	4.54

Ужин

Наименование блюд	Масса	Пищевые	Энерг-я	Витамины	Минеральные

	(грам м)	вещества			ценность (ккал)	(мг/сут)					вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Сок яблочный № 130	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	-	002	-	14.00	14.00	8.00	2.80
Печенье № 132	50	3.50	11.30	32.35	240.00	0.06	-	0.03	-	-	21.50	51.50	12.00	0.65
Итого:		4.50	11.50	52.55	332.00	0.08	4.00	0.03	0.02-	-	35.50	65.50	20.00	3.45
Всего за день:		79.2	77.74	574.81	2871.88	1.44	63.74	139.35	0.08	-	572.57	1039.83	271.49	15.03

Третий день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп молочный с мак. изделиями . № 93	200	5.75	5.25	18.84	145.20	0.09	0.91	30.60	-	-	161.62	137.98	24.14	0.51
Коф. Напиток № 951	200	1.40	2.00	22,40	116.00	0,02	-	-	0.08	-	34.00	-	-	-
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	–	–	–	–	18,00	87,00	19,0	0,04
Итого		14.75	8.15	90.94	487.20	0.27	0.91	30.60	0.08	-	213.62	224.98	43.14	0.55

Обед

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Салат из белокочанной капусты № 43	100	1.41	5.08	9.02	87.40	0.03	32.45	-	-	-	37.37	27.61	15.16	0.51
Борщ из св. капусты № 170	250/10	6.37	7.83	125.25	148.10	0.06	10.29	–	0.03	–	52.78	53.23	26.25	1.59
Картофельное пюре №694	150	2.10	0,80	14.70	75,00	0.10	3.70	–	0.07	-	27.00	–	-	0,70
Колбаса отварная № 96	50	8.60	7.80	0.10	104.50	-	14.50	-	-	-	14.50	-	-	0.85
Чай с сахаром № 943	200	0.20	-	14.00	28.00	-	-	-	-	-	6.00	-	-	0.40
Хлеб ржаной № 135	150	8,27	1,50	48,12	285,00	0,25	–	–	–	–	28,50	132,0	30,00	0,75

Итого		32.0	22.24	105.91	768.40	0.57	45.53	0.00	1.10	-	179.34	210.25	66.28	4.47

Полдник

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Чай с сахаром № 943	200	0.20	-	14.00	28.00	–	-	–	–	–	6.00	-	-	0.40
Сгущенное цельное молоко с сахаром № 134	35	2.52	2.98	19.60	112,00	–	–	-	–	–	-	-	-	-
Хлеб пшеничный № 135	100	7.60	0.90	49.70	226.00	0.16	-	-	-	-	18.00	87.00	19.00	0.04
Итого		10.3	3.88	83.30	366.00	0.16	-	-	-	-	24.00	87.00	19.00	0.44

Ужин

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Салат из моркови № 38	100	1.08	0.18	8.62	40.40	0.05	6.25	–	–	–	24.28	44.00	30.75	1.08
Макароны с мясом № 83	235/50	22.0	21.20	47.99	453.16	0,13	0.54	–	0.13	–	30.54	-	-	3.47
Чай с сахаром № 943	200	0.20	0,00	14.00	28.00	-	-	-	-	-	6.00	-	-	0.04
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	–	–	–	–	18,00	87,00	19,00	0,04
Итого		30.8	22.28	120.31	747.56	0.34	6.79	-	0.13	-	78.82	131.00	49.75	4.63

Ужин

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Молоко № 127	200	5,60	3,20	8,20	112.00	0.04	1.20	0.26	-	-	242.00	182.00	28,0	0,20

Пряник № 130	100	4.80	2.80	77.70	350.00	0.08	-	-	-	-	9.00	41.00	-	0.60
Итого:		10.4	6.00	85.90	462.00	0.12	1.20	0.26	-	-	251.00	223.00	28.00	0.80
Всего за день:		98.2	62.55	486.36	2831.16	1.46	54.43	30.86	1.31	0.00	746.78	876.23	206.17	10.89

Четвертый день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша молочная пшенная № 679	150	6.60	5.72	37.88	229.50	0.17	-	21.00	-	-	16.64	134.43	47.34	1.55
Какао с молоком № 110	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	_	0.15	-	122.05	_	-	0.56
Хлеб пшеничный № 135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	_	_	_	_	18,00	67,00	19,00	0,04
Итого		17.7	10.34	113.07	600.70	0.37	1.30	21.00	0.15	-	156.69	201.43	66.34	2.15

Обед

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Щи из свежей капусты с картофелем №187	250	6,31	7,81	8.49	130,35	0.07	18.46	-	_	-	51,73	47.63	22.25	1,20
Плов из мяса птицы № 304	210	20.3	17.00	35.69	377.00	0.06	1.01	48,00	-	-	45,10	199,30	47,50	2,19
Чай с сахаром № 943	200	0,20	0,00	14.00	28,00	_	-	_	_	_	6,00	_	-	0,40
Молоко цельное сгущенное № 134	20	1.44	1.70	11.20	64.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,50	48,12	285,00	0,25	-	-	-	-	28,50	132,00	30,00	0,75
Итого		36.5	28.01	117.50	884.35	0.38	19.47	48.00	-	-	131.33	378.93	99.75	4.54

Полдник

Наименование блюд	Масса (грам	Пищевые вещества	Энерг-я ценност	Витамины (мг/сут)	Минеральные вещества

	м)				ь (ккал)						(мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Чай с сахаром № 943	200	0.20	-	14.00	28.00	-	-	-	-	-	6.00	-	-	0.40
Блины с повидлом № 680/139	135/20	6.10	12.00	47.10	322.00	0.09	3.63	0.15	-	-	118.57	130.29	22.09	0.14
Итого;		6.30	12.00	61.10	350.00	0.09	3.63	0.15	-	-	124.57	130.29	22.09	0.54

Ужин

аименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Винегрет овощной № 45	100	1.36	0.18	8.44	94.80	0.06	10.25	–	0.06	-	23.20	44.97	20.75	0.85
Запеканка картофельная с мясом № 82	243/50	18.2	20.54	28.74	372.49	0.24	5.62	-	0.22	-	33.20	-	101,40	3.65
Чай с сахаром № 943	200	0.20	0,00	14.00	28.00	-	-	-	-	-	6.00	-	-	0.40
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	-	–	–	–	18,0	87,00	19,00	0,04
Итого		27.3	21.62	100.88	721.29	0.46	15.87	-	0.28	-	80.40	131.97	141.15	4.94

Ужин

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Сок фруктовый № 138	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	-	0.02	-	14.00	14.00	8.00	2.80
Булочка № 136	100	10,4	10,9	33,11	247,30	0,08	0,05	0,09	-	-	67,84	111,88	15,85	0,91
Итого;		11.4	11.10	53.31	339.30	0.10	4.05	0.09	0.02	-	81.84	125.88	23.85	3.71
Итого за день;		99.2	83.07	445.86	2895.64	1.31	44.32	69.24	0.45	-	574.83	968.50	353.18	15.88

Пятый день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества	Энерг-я ценност ь	Витамины (мг/сут)	Минеральные вещества (мг/ сут)

					(ккал)									
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша геркулесовая №384	150	2,39	2,78	23,56	133,39	–	-	–	-	-	3,50	–	-	0,34
Чай с сахаром,№ 943	200	0,20	-	14,00	28,00	–	4,06	–	–	–	6,00	-	-	0,40
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	–	–	–	–	18,00	87,00	19,00	0,04
Итого		10.1	3.68	87.26	387.39	0,16	4.06	-	-	-	27.50	87.00	19.00	0.78

Обед

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Салат из свеклы № 33	100	1.43	6.09	8.36	93.90	0.02	9.50	-	-	-	35.15	40.97	20.90	1.33
Суп с макаронными изделиями и мясом № 208/ 85	250/30	7,25	5,76	17,14	150,35	0,12	8,25	–	-	-	33,00	66,65	27,00	1,49
Картофель тушеный с мясом № 216/85	150/50	26.1	16.40	27.97	383.80	0.20	4.14	–	0,3 2	-	59.12	–	-	4.70
Компот из с/ фруктов № 868	200 200	0,0140	-	35,50	24,76 00	94,2043,00	0,01	1,62	-	2,66-	21,2-	26,90	3,60	132 -	4,36 18
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,50	48,12	285,00	0,25	–	–	–	–	28,50	132,00	30,00	0.75
Итого		43.0	29.75	126.35	1007.25	0.60	22.97	-	0.32	-	162.17	243.22	77.90	8.45

Полдник

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Сок фруктовый № 138	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	-	0.02	-	14.00	14.00	8.00	2.80
Печенье № 132	50	3.50	11.30	32.35	240.00	0.06	-	0.03	–	–	21.50	51.50	12.00	0.65
	100/20	5,92	6,16	33,22	205,11	0,07	2,69	0,11	-	-	87,83	96,51	16,36	0,11

Итого:		4.50	11.50	52.55		332.00	0.08	4.00	0.03	0.02	-	35.50	65.50	20.00	3.45
Всего за день:		57.6	44.93	266.16		1726.64	0.84	31.03	0.03	0.34	-	225.17	335.72	116.90	12.68

Шестой день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_2	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша рисовая молочная , № 108	160	3,40	3.96	27.83	161.00	0.03	-	20.00	-	-	8.60	29.40	5.90	0.36
Чай с сахаром, № 943	200	0,20	0,00	14,00	28,00	–	-	–	–	–	6.00	–	-	0,40
Сыр российский, № 97	15	3.12	7.57	19.57	161.30	0,04	-	0,06	0.01	–	10.40	-	-	0,4 6
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	–	–	–	–	18.00	87.00	19,00	0,04
Итого		14.3	12.43	111.10	576.30	0.23	0.00	20.06	0.01	0.00	43.00	116.40	24.90	1.26

Обед

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_2	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп с консервы «Сайра»	200/30	8,07	9,00	19,2	198,1	-	18,5	28,3	27,42	22,39	40,95	-	5,78	0.30
Котлеты (особые), № 608	80	12.4	9.24	12.56	183.00	0.08	0.12	23.00	-	-	35.00	133.10	25.70	1.20
Каша гречневая рассыпчатая, № 679	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	–	–	-	-	12.98	208.50	67.50	3.95
Кисель фруктово - ягодный № 459	200	0.00	0,00	49,60	264,40	0,60	30.00	0,50	–	–	9,00	–	2.00	–
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,50	48,12	285,00	0,25	–	–	–	–	28,50	132,00	30,00	0,75
Итого:		32.9	21.38	158.54	1081.47	1.17	48,62	51,80	27,42	22,39	117.55	508.58	130.62	6.20

Полдник

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Чай с сахаром, № 943	200/20	0,20	0,00	14,00	28,00	–	-	–	–	–	6.00	–	-	0,40
Блинчики со сгущён. молоком. № *680/1	135/20	6,10	12,00	47,10	322,00	0,09	3,63	0,15	–	–	118,57	130,29	22,09	0,14
	100/20	5,92	6,16	33,22	205,11	0,07	2,69	0,11	-	-	87,83	96,51	16,36	0,11
Итого:		6.30	12.00	61.10	350.00	0.09	3.63	0.15	-	-	124.57	130.29	22.09	0.54

Ужин

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Борщ из св. капусты № 170	250/10	6.37	7.83	125.25	148.10	0.06	10.29	–	0.03	–	52.78	53.23	26.25	1.59
Чай с сахаром, № 943	200/20	0,20	0,00	9,70	37,00	–	2,03	–	–	–	46,00	–	1	0,40
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	–	–	–	–	18,00	87,00	19,00	0,04
Итого		14.0	8.73	184.65	411.10	0.22	12.32	-	0.03	-	75.50	140.23	45.25	1.64

Ужин

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Молоко № 127	200	5.60	3.20	8.20	112.00	0,04	1,2 0	0.20	0.26	-	242,00	182.00	28.00	0,20
Пряник № 130	100	4.80	2.80	77.70	350.00	0.08	–	–	–	–	9.00	41.00	-	0.60

Итого		10.4	6.00	85.90	462.00	0.12	1.20	0.20	0.26	-	251.00	223.00	28.00	0.80
Всего за день		77.9	60.54	601.29	2880.87	0.34	47.30	44.93	0.30	0.00	611.62	1118.50	250.86	10.44

Седьмой день
Завтрак

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша манная жидкая, № 94	200	0.24	6.10	19.70	158.64	0.08	1.09	36.72	-	-	192.17	156.05	23.52	0.30
Чай с сахаром, № 943	200/10/20	0,20	0,00	14,00	58,00	—	-	—	—	—	60,00	—	-	0,00
Масло сливочное, № 96	10	3.12	7.57	19.57	161.30	0.04	–	-	0.01	–	10.40	-	-	0.46
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	–	–	–	–	18,00	87,00	19,00	0,04
Итого		11.1	14.57	102.97	573.94	0.28	1.09	36.72	0.01	-	226.57	243.05	42.52	1.20

Обед

		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
														1.59
Тефтели мясные № 286	80	11.7	12.91	14.90	223.00	0.07	1.13	51.00	-	-	57.80	141.40	28.40	1.27
Макароны отварные, № 688	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	-	21.00	-	-	4.86	37.17	21.12	1.11
Компот из с/фруктов № 868	200	0.04	-	24.76	94.20	0.01	1.08	–	-	-	6.40	3.60	-	0.18
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,50	48,12	285,00	0,25	–	–	–	–	28,50	132,00	30,00	0,75
Итого		31.9	26.76	239.48	918.75	0.45	2,21	72.00	-	-	150.34	367.40	105.77	4.90

Полдник

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества	Энерг-я ценность	Витамины (мг/сут)	Минеральные вещества (мг/ сут)

					(ккал)									
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Чай с сахаром № 943	200	0.20	-	14.00	28.00	-	-	-	-	-	6.00	-	-	0.40
Хлеб пшеничный № 135	100	7.60	0.90	49.70	226.00	0.16	-	-	-	-	18.00	87.00	19.00	0.04
Повидло яблочное № 139	40	1.82	2.86	21.00	117.09	0.04	0.35	-	0.02	-	7.64	-	-	0.50
Итого:		9.62	3.76	84.70	371.09	0.20	0.35	-	0.02	-	31.64	87.00	19.00	0.94

Ужин

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Салат из свеклы №33	100	1.43	6.09	8.36	93.90	0.02	9.50	-	-	-	35.15	40.97	20.90	1.33
Картофельное пюре № 694	180	3.67	5.76	24.53	164.70	0.16	21.80	30.60	-	-	44.37	103.91	33.30	1.21
Колбаса отварная № 96	50	8.60	7.80	0.10	104.50	-	14.50	-	-	-	14.50	-	-	0.85
Чай с сахаром № 943	200	0.20	0,00	14.00	28.00	_	-	_	_	_	6.00	_	-	0.40
Хлеб ржаной №135	150	8.27	1.50	48.12	285.00	0.25	-	-	_	_	28.50	132.00	30.00	0.75
Итого		22.17	21.15	95.11	676.10	0.43	45.80	30.60	-	-	128.52	276.88	84.20	4.54

Ужин

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Сок яблочный № 130	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	-	002	-	14.00	14.00	8.00	2.80
Печенье № 132	50	3.50	11.30	32.35	240.00	0.06	-	0.03	-	-	21.50	51.50	12.00	0.65
Итого:		4.50	11.50	52.55	332.00	0.08	4.00	0.03	0.02-	-	35.50	65.50	20.00	3.45
Всего за день:		79.2	77.74	574.81	2871.88	1.44	63.74	139.35	0.08	-	572.57	1039.83	271.49	15.03

Восьмой день

Завтрак

Наименование блюд	Масса	Пищевые	Энерг-я	Витамины	Минеральные

	(грам м)	вещества			ценность (ккал)	(мг/сут)					вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп молочный с мак. изделиями . № 93	200	5.75	5.25	18.84	145.20	0.09	0.91	30.60	-	-	161.62	137.98	24.14	0.51
Повидло яблочное №139	20	1,82	1,43	21,00	117,09	0,04	0,35	-	0.02	-	7,64	-	-	-
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	–	–	–	–	18,00	87,00	19,0	0,04
Итого		14.75	8.15	90.94	487.20	0.27	1,26	30.60	0.02	-	213.62	224.98	43.14	0.55

Обед

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Салат из белокочанной капусты № 43	100	1.41	5.08	9.02	87.40	0.03	32.45	-	-	-	37.37	27.61	15.16	0.51
Борщ из св. капусты № 170	250/10	6.37	7.83	125.25	148.10	0.06	10.29	–	0.03	–	52.78	53.23	26.25	0.51
Картофельное пюре №694	150	2.10	0,80	14.70	75,00	0.10	3.70	–	0.07	-	27.00	–	-	0,70
Рыба (минтай) запеченая с овощами, № 64/486	70/20	13.8	7.85	6.53	150.00	0.10	3.35	–	0.10	-	52.11	–	-	0.96
Чай с сахаром № 943	200	0.20	-	14.00	28.00	-	-	-	-	-	6.00	-	-	0.40
Хлеб ржаной № 135	150	8,27	1,50	48,12	285,00	0,25	–	–	–	–	28,50	132,0	30,00	0,75
Итого		32.0	22.24	105.91	768.40	0.57	45.53	0.00	1.10	-	179.34	210.25	66.28	4.47

Полдник

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Чай с сахаром №	200	0.20	-	14.00	28.00	–	-	–	–	–	6.00	-	-	0.40

943														
Сгущенное цельное молоко с сахаром № 134	35	2.52	2.98	19.60	112,00	–	–	-	–	–	-	-	-	-
Хлеб пшеничный № 135	100	7.60	0.90	49.70	226.00	0.16	-	-	-	-	18.00	87.00	19.00	0.04
Итого		10.3	3.88	83.30	366.00	0.16	-	-	-	-	24.00	87.00	19.00	0.44

Ужин

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Салат из моркови № 38	100	1.08	0.18	8.62	40.40	0.05	6.25	–	–	–	24.28	44.00	30.75	1.08
Макароны с мясом № 83	235/50	22.0	21.20	47.99	453.16	0,13	0.54	–	0.13	–	30.54	-	-	3.47
Чай с сахаром № 943	200	0.20	0,00	14.00	28.00	-	-	-	-	-	6.00	-	-	0.04
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	–	–	–	–	18,00	87,00	19,00	0,04
Итого		30.8	22.28	120.31	747.56	0.34	6.79	-	0.13	-	78.82	131.00	49.75	4.63

Ужин

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Молоко № 127	200	5,60	3,20	8,20	112.00	0.04	1.20	0.26	-	-	242.00	182.00	28,0	0,20
Пряник № 130	100	4.80	2.80	77.70	350.00	0.08	-	-	-	-	9.00	41.00	-	0.60
Итого:		10.4	6.00	85.90	462.00	0.12	1.20	0.26	-	-	251.00	223.00	28.00	0.80
Всего за день:		98.2	62.55	486.36	2831.16	1.46	54.43	30.86	1.31	0.00	746.78	876.23	206.17	10.89

Девятый день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша молочная пшенная № 679	150	6.60	5.72	37.88	229.50	0.17	-	21.00	-	-	16.64	134.43	47.34	1.55
Чай с сахаром № 943	200	0.20	0,00	14.00	28.00	-	-	-	-	-	6.00	-	-	0.04
Сгущенное цельное молоко с сахаром № 134	35	2.52	2.98	19.60	112,00	–	–	-	–	–	-	-	-	-
Хлеб пшеничный № 135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	–	–	–	–	18,00	67,00	19,00	0,04
Итого		17.7	10.34	113.07	600.70	0.37	-	21.00	-	-	156.69	201.43	66.34	2.15

Обед

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Плов из мяса птицы № 304	210	20.3	17.00	35.69	377,00	0,06	1,01	48,00	-	-	45,10	199,30	-	2,19
Чай с сахаром № 943	200	0,20	0,00	14.00	28,00	–	-	–	–	–	6,00	–	-	0,40
Повидло яблочное №139	20	1,82	1,43	21,00	117,09	0,04	0,35	-	0.02	-	7,64	-	-	-
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,50	48,12	285,00	0,25	-	-	-	-	28,50	132,00	30,00	0,75
Итого		36.5	28.01	117.50	884.35	0.35	1,36	48.00	0,02	-	87,24	331,3	30,00	3,34

Полдник

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Чай с сахаром № 943	200	0.20	-	14.00	28.00	-	-	-	-	-	6.00	-	-	0.40
Печенье № 132	50	3.50	11.30	32.35	240.00	0.06	-	0.03	-	-	21.50	51.50	12.00	0.65
Итого;		3,70	11,30	46,35	268,00	0.06	-	0.03	-	-	27,50	51,50	12,00	0.54

Ужин

аименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Винегрет овощной № 45	100	1.36	0.18	8.44	94.80	0.06	10.25	_	0.06	-	23.20	44.97	20.75	0.85
Запеканка картофельная с мясом № 82	243/50	18.2	20.54	28.74	372.49	0.24	5.62	-	0.22	-	33.20	-	101,40	3.65
Чай с сахаром № 943	200	0.20	0,00	14.00	28.00	-	-	-	-	-	6.00	-	-	0.40
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	-	_	_	_	18,0	87,00	19,00	0,04
Итого		27.3	21.62	100.88	721.29	0.46	15.87	-	0.28	-	80.40	131.97	141.15	4.94

Ужин

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Молоко № 127	200	5,60	3,20	8,20	112.00	0.04	1.20	0.26	-	-	242.00	182.00	28,0	0,20
Булочка № 136	100	10,4	10,9	33,11	247,30	0,08	0,05	0,09	-	-	67,84	111,88	15,85	0,91
Итого;		11.4	11.10	53.31	339.30	0.10	4.05	0.09	0.02	-	81.84	125.88	23.85	3.71
Итого за день;		99.2	83.07	445.86	2895.64	1.31	44.32	69.24	0.45	-	574.83	968.50	353.18	15.88

Десятый день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп молочный с кукурузной крупой №94	200	4,97	5,1	16,5	131,80	0,09	0,91	30,6	-	-	161,68	154,66	28,90	0,55
Чай с сахаром,№ 943	200	0,20	-	14,00	28,00	_	4,06	_	_	_	6,00	-	-	0,40
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	_	_	_	_	18,00	87,00	19,00	0,04
Итого		10.1	3.68	87.26	387.39	025	4,97	30,60	-	-	185,68	241,66	47,90	0.78

Обед

Наименование блюд	Масса (грам	Пищевые вещества	Энерг-я ценност	Витамины (мг/сут)	Минеральные вещества

	м)				ь (ккал)						(мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Салат из свеклы № 33	100	1.43	6.09	8.36	93.90	0.02	9.50	-	-	-	35.15	40.97	20.90	1.33
Щи из свежей капусты с картофелем №187	250	6,31	7,81	8.49	130,35	0,07	18,46	-	-	-	51,73	47,63	22,25	1,20
Картофель тушеный с мясом № 216/85	150/50	26.1	16.40	27.97	383.80	0.20	4.14	–	0,3 2	-	59.12	–	-	4.70
Чай с сахаром, № 943	200	0,20	-	14,00	28,00	–	4,06	–	–	–	6,00	-	-	0,40
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,50	48,12	285,00	0,25	–	–	–	–	28,50	132,00	30,00	0.75
Итого		43.0	29.75	126.35	1007.25	0.60	36,16	-	0.32	-	162.17	243.22	77.90	8.45

Полдник

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		B_1	C	A	B_3	B_9	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Сок фруктовый № 138	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	-	0.02	-	14.00	14.00	8.00	2.80
Печенье № 132	50	3.50	11.30	32.35	240.00	0.06	-	0.03	–	–	21.50	51.50	12.00	0.65
Итого:		4.50	11,50	52,55	332.00	0.08	4.00	0.03	0.02	-	35.50	65.50	20.00	3.45
Всего за день:		51,1	128,5	566,29	1726.64	0.84	31.03	0.03	0.34	-	225.17	335.72	116.90	12.68

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. СанПиН 2.4.4.1204-03
2. Сборник технологических нормативов, I часть, Москва, «Хлебпродинформ», 1996 г.
3. Сборник технологических нормативов, II часть, Москва, «Хлебпродинформ», 1997 г.
4. Сборник технологических нормативов, III часть, Москва, «Хлебпродинформ», 2000 г.