

**Циклическое 10-дневное меню
учреждения МБОУ «Кайлинская ООШ»
интернат
2022 - 2023 учебный год**

Возрастная категория: 5-9 классы

Первый день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	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	0	20,0	0	0	8,60	29,40	5,90	0,36
Чай с сахаром, № 628/1	200	0,2 0	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Сыр российский, № 23/2	20	3,90	4,02	12,35	52,80	0,01	0,8	0,06	0	0	0,8	162	15	0,36
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18,0	87,0	19,0	0,04
Итого		15,1	8,9	103,9	467,8	0,20	0,8	20,1	0	0	33,4	278,4	31,8	1,2

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп картофельный с макаронами и мясом 208/85	250,00	7,25	5,66	17,14	160,35	0,02	12	8,25	0	0	33,00	66,65	27,00	1,49
Котлеты (особые), № 608	80	12,4	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,0	0	0	35,04	133,1	25,7	1,20

Каша гречневая рассыпчатая, № 679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0	0	0	12,98	208,5	67,5	3,95
Кисель из сливы, № 459	200	0,00	0,00	49,6	264,0	0,6	30,0	0,5	0	0	9,0	0	2,0	0
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,5	48,12	285,00	0,25	0	0	0	0	28,5	132,00	30,0	0,75
Итого		35,38	22,11	163,26	1112,8	1,23	38,37	23,5	0	0	118,52	540,25	152,2	7,39

0

Полдник

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Чай № 943	200	0,2 0	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Блины со сгущённым молоком № 680/1	135/20	6,10	12,0	47,10	322,00	0,09	3,63	0,15	0	0	118,57	130,29	22,09	0,14
Итого		6,30	12,0	61,1	356,0	0,09	3,63	0,15	0	0	124,6	130,3	22,1	0,14

Ужин

Наименование блюд	Масса (грамм м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Борщ из капусты с мясом № 170	250/10	6,37	7,83	125,2	148,1	0,06	10,3	0	0,03	0	52,8	53,2	26,2	1,6
Чай с сахаром, № 943	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18	87	19	0,04
Итого		14,2	8,7	188,9	402,1	0,22	10,3	0	0,03	0	76,8	140,2	45,2	2,04

Ужин

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Молоко №127	200	5,6	3,2	8,20	112,0	0,04	1,20	0,20	0,26	0	242,0	182,0	28,0	0,2
Пряник № 130	100	4,80	2,80	77,70	350,0	0,08	0	0	0	0	9,0	41,0	0	0,60
Итого		10,4	6,0	85,9	462,0	0,12	1,20	0,20	0,26	0	251,0	223,0	28,0	0,80
Всего за день		81,4	57,71	603,1	2800,7	1,84	25,73	43,95	0,56	0	604,32	1312,2	251,3	11,48

Второй день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша манная жидкая, № 94	200	0,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,7	0	0	192,2	156,0	23,5	0,3
Чай с сахаром, № 628/1	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Масло сливочное, № 96	10	3,12	7,6	19,6	161,3	0,04	0	0	0,01	0	10,40	0	0	0,5
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18	87	19	0,04
Итого		11,2	14,6	99,5	574,0	0,28	0,09	36,7	0,01	0	225,1	243,0	43,5	0,85

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп гороховый с мясом, № 138/1	250	5,4	5,28	16,39	134,75	0,23	5,81	0	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
Тефтели мясные №286	80	11,7	12,9	14,9	223,0	0,07	1,13	51,0	0	0	57,8	141,4	28,4	1,3
Макароны отварные, № 688	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21,0	0	0	4,86	37,17	21,12	1,11
Компот из св. фр., № 868	200	0,04	0	24,76	94,20	0	1,08	0	0	0	6,40	3,60	0	0,18
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,5	48,12	285,00	0,25	0	0	0	0	28,5	132,00	30,0	0,75
Итого		30,9	24,2	130,62	905,4	0,61	8,63	51,0	0	0	135,64	401,35	114,82	5,37

Полдник

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Чай № 943	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18	87	19	0,04
Повидло фруктовое № 139	20	1,82	2,86	21,0	117,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		9,62	3,76	84,7	371,09	0,16	0	0	0	0	24,0	87,0	19,0	0,44

Ужин

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Мg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Салат из свеклы	200	12,40	6,09	8,16	93,90	0,02	9,5	0	0	0	125,15	40,97	62,09	2,17
Картофельное пюре № 694	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,80	30,60	0	0	44,37	103,91	33,3	1,21
Колбаса отварная №96	50	8,6	7,8	0,1	104,5	0	14,5	0	0	0	14,5	0	0	0,85
Чай с сахаром № 943	200	0,2 0	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,5	48,12	285,00	0,25	0	0	0	0	28,5	132,00	30,0	0,75
Итого		22,17	21,15	95,11	676,1	0,43	45,8	30,6	0	0	128,52	276,88	84,2	4,54

Ужин

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Сок фруктовый №130	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0	0,02	0	14,00	14,0	8,0	2,8
Печенье №132	50	3,5	11,3	32,35	240	0,06	0	0,03	0	0	21,5	51,5	12,0	0,65
Итого		4,5	11,5	52,55	332	0,08	4,0	0,03	0,02	0	35,5	65,5	20,0	3,45
Всего за день		78,4	75,2	462,5	2858,6	1,56	58,47	118,3	0,03	0	548,8	1073,7	281,5	14,6

Третий день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	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	0	0	160,62	137,98	24,14	0,51
Коф. Напиток № 951	200	1,40	2,00	22,40	116,0	0,02	0	0	0,08	0	34,0	0	0	0
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18	87	19	0,04
Итого		14,7	8,15	90,94	487,2	0,27	0,91	30,60	0,08	0	212,62	224,98	43,14	0,55

Обед

Наименование блюдо	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Салат из св. капусты №43	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной № 170	250	6,37	7,83	125,2 5	148,10	0,06	10,29	0	0,03	0	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	0,07	0	27,0	0	0	0,70
Колбаса отварная №96	50	8,60	7,80	0,10	104,50	0	14,50	0	0	0	14,50	0	0	0,85
Чай с сахаром № 943	200	0,2 0	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,5	48,12	285,00	0,25	0	0	0	0	28,5	132,00	30,0	0,75
Итого		26,9	23,01	211,1	728,0	0,44	60,94	0	0,10	0	166,15	212,84	71,41	4,80

Полдник

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Чай с сахаром № 943	200	0,2 0	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18	87	19	0,04
Сгущенное молоко №134	20	1,44	1,70	11,20	64,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		9,24	2,60	74,9	318,0	0,16	0	0	0	0	24,0	87,0	19,0	0,44

Ужин

Наименование блюд	Масса	Пищевые	Энерг-я	Витамины	Минеральные
-------------------	-------	---------	---------	----------	-------------

	(грам м)	вещества			ценност ь (ккал)	(мг/сут)					вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	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	0	0	0	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	0,13	0	30,54	0	0	3,47
Чай с сахаром № 628/1	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18	87	19	0,04
Итого		25,9	22,28	120,31	747,56	0,34	6,79	0	0,13	0	78,82	131,0	49,75	4,99

Ужин

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Кисломолочный напиток № 119	200	5,6	3,2	-8,1	118,0	0,06	1,4	0,04	0	0	24,0	190	28	0,2
Хлеб пшеничный №135	100	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	0	0	0	0	18,0	87,0	19,0	0,04
Итого		13,2	4,1	57,8	344,0	0,22	1,4	0,04	0	0	42,0	277,0	47,0	0,24
Всего за день		89,9	60,14	555,04	2624,8	1,43	70,04	30,64	0,31	0	523,59	932,82	230,3	11,02

Четвертый день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша молочная	150	6,60	5,72	37,88	229,50	0,17	0	21,0	0	0	16,64	134,43	47,34	1,55

Ужин

Наименование блюد	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Мg	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	0,06	0	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	0,22	0	33,20	0	101,40	3,65
Чай с сахаром №943	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18	87	19	0,04
Итого		27,4	21,62	100,9	721,3	0,46	15,87	0	0,28	0	56,4	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		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Молоко №127	200	5,6	3,2	8,2	112,0	0,04	1,2	0,2	0	0	242,0	182,0	28,0	0,2
Булочка №136	100	10,4	10,90	33,11	247,3	0,08	0,05	0,09	0	0	67,84	111,88	15,85	0,91
Итого		16,0	14,10	41,31	359,3	0,12	1,25	0,29	0	0	309,84	293,88	43,85	1,11
Всего за день		106	87,3	444,6	3102,5	1,35	41,6	97,7	28,5	22,4	768,0	1108,0	356,7	11,98

Пятый день

Завтрак

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

		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Мg	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	0	0	0	0	0	3,50	0	0	0,34
Чай с сахаром, лимоном, № 629/1	200/	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18,0	87,0	19,0	0,04
Итого		10,2	3,18	87,26	387,39	0,16	0	0	0	0	27,5	87,0	19,0	0,78

Обед

Наименование блюد	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Мg	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	0	0	0	35,15	40,97	20,90	1,33
Щи из св. капусты с картофелем № 187	250/ 30	6,31	7,81	8,49	130,35	0,07	18,46	0	0	0	51,73	47,63	22,25	1,20
Картофельное пюре № 694	150	2,10	0,80	14,70	75,00	0,10	3,70	0	0,07	0	27,0	0	0	0,70
Котлеты (особые), № 608	80	12,4	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,0	0	0	35,04	133,1	25,7	1,20
Чай с сахаром № 943	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,5	48,12	285,00	0,25	0	0	0	0	28,5	132,00	30,0	0,75
Итого		30,7	25,44	106,2	795,25	0,52	31,78	23,0	0	0	183,42	353,7	98,85	5,58

Полдник

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Мg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Сок фруктовый №130	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0	0,02	0	14,00	14,0	8,0	2,8
Печенье №132	50	3,5	11,3	32,35	240	0,06	0	0,03	0	0	21,5	51,5	12,0	0,65
Итого		4,5	11,5	52,55	332	0,08	4,0	0,03	0,02	0	35,5	65,5	20,0	3,45
Всего		45,4	40,1	246,0	1514,64	0,76	35,78	23,03	0,02	0	246,42	506,2	137,85	98,1

Шестой день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В 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	0	20,0	0	0	8,60	29,40	5,90	0,36
Чай с сахаром, № 628/1	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Сыр российский, № 23/2	20	3,90	4,02	12,35	52,80	0,01	0,8	0,06	0	0	0,8	162	15	0,36
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18,0	87,0	19,0	0,04
Итого		15,1	8,9	103,9	467,8	0,20	0,8	20,1	0	0	33,4	278,4	31,8	1,2

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Суп картофельный с макаронами и мясом 208/85	250,00	7,235	5,766	17,144	150,35	0,12	8,25	0	0	0	33,00	66,655	27,000	1,4949
Котлеты (особые), № 608	80	12,4	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,0	0	0	35,04	133,1	25,7	1,20

Каша гречневая рассыпчатая, № 679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0	0	0	12,98	208,5	67,5	3,95
Кисель из сливы, № 459	200	0,00	0,00	49,6	264,0	0,6	30,0	0,5	0	0	9,0	0	2,0	0
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,5	48,12	285,00	0,25	0	0	0	0	28,5	132,00	30,0	0,75
Итого		52,6	22,1	163,3	1112,8	1,23	38,37	23,5	0	0	118,52	540,25	152,2	7,39

Полдник

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Чай № 943	200	0,2 0	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Блины со сгущённым молоком № 680/1	135/20	6,10	12,0	47,10	322,00	0,09	3,63	0,15	0	0	118,57	130,29	22,09	0,14
Итого		6,30	12,0	61,1	356,0	0,09	3,63	0,15	0	0	124,6	130,3	22,1	0,14

Ужин

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Борщ из капусты с мясом № 170	250/10	6,37	7,83	125,2	148,1	0,06	10,3	0	0,03	0	52,8	53,2	26,2	1,6
Чай с сахаром, № 943	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18,0	87,0	19,0	0,04
Итого		14,2	8,7	188,9	402,1	0,22	10,3	0	0,03	0	76,8	140,2	45,2	2,04

Ужин

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

Тефтели мясные №286	80	11,7	12,9	14,9	223,0	0,07	1,13	51,0	0	0	57,8	141,4	28,4	1,3
Компот из св. фр., № 868	200	0,04	0	24,76	94,20	0	1,08	0	0	0	6,40	3,60	0	0,18
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,5	48,12	285,00	0,25	0	0	0	0	28,5	132,00	30,0	0,75
Итого		25,53	18,9	114,2	770,65	0,38	22,1	72,0	0	0	97,56	314,17	79,52	3,34

Полдник

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Чай № 943	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18	87	19	0,04
Повидло фруктовое № 139	20	1,82	2,86	21,0	117,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:		9,62	3,76	84,7	371,09	0,16	0	0	0	0	24,0	87,0	19,0	0,44

Ужин

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Салат из свеклы	200	12,40	6,09	8,36	93,90	0,02	9,5	0	0	0	31,25	40,97	20,60	1,23
Картофельное пюре № 694	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,80	30,60	0	0	44,37	103,91	33,3	1,21
Колбаса отварная № 96	50	8,6	7,8	0,1	104,5	0	14,5	0	0	0	14,5	0	0	0,85
Чай с сахаром №	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40

943														
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,5	48,12	285,00	0,25	0	0	0	0	28,5	132,00	30,0	0,75
Итого		22,17	21,15	95,11	676,1	0,43	45,8	30,60	0	0	128,52	276,88	84,2	4,54

Ужин

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Сок фруктовый №130	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0	0,02	0	14,00	14,0	8,0	2,8
Печенье №132	50	3,5	11,3	32,35	240	0,06	0	0,03	0	0	21,5	51,5	12,0	0,65
Итого		4,5	11,5	52,55	332	0,08	4,0	0,03	0,02	0	35,5	65,5	20,0	3,45
Всего за день		73,0	69,9	446,1	2783,84	1,33	72,99	139,33	0,03	0	510,68	986,55	246,22	12,62

Восьмой день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	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	0	0	160,62	137,98	24,14	0,51
Чай с сахаром №943	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Повидло фруктовое №139	20	1,82	1,43	21,0	117,09	0,04	0,35	0	0,02	0	7,64	0	0	0
Хлеб пшеничный №135	100	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	0	0	0	0	18,0	87,0	19,0	0,04
Итого		15,4	7,58	103,5	619,83	0,29	1,26	30,60	0,02	0	192,26	224,98	43,14	0,95

Обед

Наименование блюد	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Салат из св. капусты №43	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной № 170	250	6,37	7,83	125,2 5	148,10	0,06	10,29	0	0,03	0	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	0,07	0	27,0	0	0	0,70
Рыба (минтай) запеченная. с овощами № 64/486	70	13,8	7,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0	0,10	0	52,11	0	0	0,96
Чай с сахаром № 943	200	0,2 0	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,5	48,12	285,00	0,25	0	0	0	0	28,5	132,00	30,0	0,75
Итого		32,1	23,06	217,6	773,5	054	50,23	0	0,20	0	203,76	212,84	71,41	4,91

Полдник

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Ca	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Чай с сахаром № 943	200	0,20	0	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб пшеничный № 135	100	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	0	0	0	0	18,0	87,0	19,0	0,04
Молоко сгущенное № 134	20	1,44	1,70	11,20	64,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого		9,24	2,6	74,9	318,0	0,16	0	0	0	0	24,0	87,0	19,0	0,44

Ужин

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

№ 134														
Чай с сахаром № 943	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Итого		15,8	8,32	112,8	547,5	0,33	0	21,0	0	0	40,64	221,43	66,34	1,99

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Плов с мясом птицы №304	210	20,3	17,0	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	0	0	45,10	199,30	47,50	2,19
Чай с сахаром № 943	200	0,2 0	0,00	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Повидло фруктовое №139	20	1,82	1,43	21,0	117,09	0,04	0,35	0	0,02	0	7,64	0	0	0
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,5	48,12	285,00	0,25	0	0	0	0	28,5	132,00	30,0	0,75
Итого		24,2	19,93	118,8	807,09	0,35	1,36	48,0	0,02	0	87,24	331,3	77,5	3,34

Полдник

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Чай с сахаром № 943	200	0,20	0	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Блины со сгущённым молоком № 680/1	135/20	6,10	12,0	47,10	322,00	0,09	3,63	0,15	0	0	118,57	130,29	22,09	0,14
Итого		6,30	12,0	61,1	356,0	0,09	3,63	0,15	0	0	124,6	130,3	22,1	0,54

Ужин

Наименование блюда	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Салат из св. капусты №43	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
Запеканка картофельная с колбасой № 96	243/50	18,7	21,34	29,50	385,00	0,24	20,12	0	0,22	0	47,70	0	101,40	4,50
Чай с сахаром № 943	200	0,20	0	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18	87	19	0,04
Итого		27,9	27,32	102,2	726,4	0,43	52,57	0	0,22	0	109,07	114,61	135,56	5,45

Ужин

Наименование блюд	Масса (грам м)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Чай с сахаром № 943	200	0,20	0	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Печенье № 132	50	3,5	11,3	32,35	240	0,06	0	0,03	0	0	21,5	51,5	12,0	0,65
Итого		3,7	11,3	46,35	268,0	0,06	0	0,03	0	0	27,5	51,5	12,0	1,05
Всего за день		77,9	78,87	441,25	2704,99	1,26	57,56	69,18	0,24	0	389,05	849,14	313,5	12,37

Десятый день

Завтрак

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	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	0	0	161,68	154,66	28,90	0,55
Чай с сахаром № 943	200	0,20	0	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб пшеничный №135	100	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	0	0	0	0	18	87	19	0,04
Итого		12,8	6,0	80,2	385,8	0,25	0,91	30,6	0	0	185,68	241,66	479,0	0,99

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Салат из свеклы	200/35	12,20	6,09	8,68	93,90	0,02	9,5	0	0	0	35,55	40,97	20,90	1,37
Щи из св. капусты с картофелем № 187	250/ 30	6,31	7,81	8,49	130,35	0,07	18,46	0	0	0	51,73	47,63	22,25	1,20
Картофель тушеный с мясом №216/85	150/ 50	26,1	16,4	27,97	383,8	0,20	4,14	0	0,32	0	59,12	0	0	4,70
Чай с сахаром № 943	200	0,20	0	14,0	28,00	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Хлеб ржаной №135	150	8,27	1,5	48,12	285,00	0,25	0	0	0	0	28,5	132,00	30,0	0,75
Итого		90,2	31,8	106,9	921,05	0,54	32,1	0	0,32	0	18,05	120,6	73,15	8,38

Полдник

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/ сут)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₃	В ₉	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Сок фруктовый №130	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0	0,02	0	14,00	14,0	8,0	2,8
Печенье №132	50	3,5	11,3	32,35	240	0,06	0	0,03	0	0	21,5	51,5	12,0	0,65
Итого		4,5	11,5	52,55	332	0,08	4,0	0,03	0,02	0	35,5	65,5	20,0	3,45

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценност ь (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
Всего за день		107	49,3	239,69	1538,85	0,87	37,01	30,63	0,34	0	239,23	427,76	93,94	12,82

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.