

Утверждаю _____ Директор КОУ РК "ЯШИ" Наранова Н.В.

Перспективное двухнедельное меню пятиразового питания для обеспечения питанием детей КОУ РК "ЯШИ" на осенне-зимний период

Наименование готовых блюд	масса гр.	порции гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
1-ый день																
ЗАВТРАК																
Каша манная молочная	200	250	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	0	0	192,17	23,52	156,05	0,3	4	390
Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	14	943
Хлеб пшен	100	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0,52	23,5	13	25,8	1,2		
Масло слив	20	20	0	16,4	0,2	150	0	12	118	4	2	0	4	0	1	41
Яйцо	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,11	0	22	4,8	76,8	1	3	424
ИТОГО			19,02	30	85,58	661,44	0,22	13,09	118,11	4,52	245,67	41,32	262,65	2,9		
2-й завтрак																
Яблоко	100	100	4,9	2,8	82,5	350	0,07	0	0	0	9	0	41	0,6	59	847
Йогурт	100	100	10	6,4	17	174	0	0	0	0	1,2	0	0	0	66	67
итого	100	100	10	6,4	17	174	0	0	0	0	1,2	0	0	0		
ОБЕД																
Салат из свежих помидор с луком	100	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	17,79	32,88	0,84	21	14
Борщ со свежей капусты	250	300	1,81	4,91	125,25	108,9	0,05	10,29	0	0	44,38	26,25	53,23	1,19	27	170
Мясо тушеное	80	100	27,25	29,3	49,2	400	0,8	1,54	1,1	4	46	78	400	3,3	35	265
Каша пшенная рассыпчатая	150	150	6,3	1,7	35,4	182,2	0,18	0,02	2,15	0	14	42	119	1,4		
Хлеб пшен	100	150	11,5	4,35	77,1	393	0,17	0	0	0,6	35,25	19,5	30	1,8		
Хлеб ржанной	50	50														
Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0,08	0	6,4	0	3,6	0,18	56	868
ИТОГО			48,03	46,45	316,43	1257,4	1,27	33,35	3,33	4,6	163,61	183,54	638,71	8,71		
ПОЛДНИК																
Ряженка	200	200	2	0,2	10,1	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,08		
Корж	100	100	10,2	7,4	49,6	294	0,12	0,26	0,04	0,24	67,64	17,66	132	1,04		
ИТОГО			12,2	7,6	59,7	386	0,14	4,26	0,04	0,44	81,64	31,66	140	3,12		
УЖИН																
Куры в сметанном соусе	100	100	21,1	13,6	0	206,24	0,04	0	20	10	39	20	143	1,8	39	637
Рис отварной	150	200	11,62	42,7	100	596,47	0,78	0	0,18	2	187,6	153,6	523	4,78	46	304
Напиток кофейный со сгущенным молоком	200	200	2,94	2,66	20,92	113,4	0	0,38	0	0	128,78	12,88	0	0,078	12	380
Хлеб пшен	100	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0,52	23,5	13	25,8	1,2		
ИТОГО			43,16	61,86	172,32	1178,11	0,93	0,38	20,18	12,52	378,88	199,48	691,8	7,858		
Всего за день			132,41	152,31	651,03	3656,95	2,56	51,08	141,66	22,08	871	456	1733,16	22,588		

Наименование готовых блюд	масса гр.	порции гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
	7-11 л.	12-18 л.					B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
2-ый день															
ЗАВТРАК															
Каша ячневая молочная	200	250	6.86	7.24	26.92	119.64	0.01	0.78	0	0	161.3	0	0	0.3	68
Чай с молоком	200	200	0.2	0	14	28	0.004	0	0	0	6	0	0	0.4	14
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2	
Масло слив	20	20	0	16.4	0.2	150	0	12	118	4	200	0	210	0	1
сыр	30	30	23.2	29.5	0	364	0.4	0	0	0	88	35	50	1	2
ИТОГО			37.76	56.04	92.52	923.64	0.524	12.78	118	4.52	478.8	48	285.8	2.9	
2-ой завтрак															
Бананы	200	200	4.8	2.8	82.5	350	0.07	0	0	0.08	9	0	41	0.6	59
конфеты	60	60	1.75	6.75	45.16	248	0.03	0	0	0.9	119.1	180	49	3	64
ИТОГО			1.75	6.75	45.16	248	0.03	0	0	0.9	119.1	180	49	3	
ОБЕД															
Салат из свежих огурцов	100	100	6.86	7.24	26.92	119.64	0.01	0.78	0	0	161.3	0	0	0.3	68
Суп картофельный с рисом	250	300	1.75	4.89	8.49	84.75	0.06	18.46	0	0	43.33	22.25	47,3	0.8	24
Гуляш	80	160	19.72	17.89	4.76	168.2	0.17	1.28	0	0	24.36	26.01	194.69	2.32	32
Каша гречневая рассыпчатая	150	200	10.55	8.82	47.6	312.5	0	0	1.54	3.42	182.2	1.9	29.5	1.6	72
Хлеб пшен	100	150	11.5	4.35	77.1	393	0.17	0	0	0.6	35.25	19.5	30	1.8	
Хлеб ржанной	50	50													
Кисель	200	200	0.62	0.06	38.24	154.66	0	1.2	0	0	12.62	2.4	6	0.92	55
ИТОГО			51	43.25	203.11	1232.75	0.41	21.72	1.54	4.02	459.06	72.06	260.19	7.74	
ПОЛДНИК															
Какао с молоком	200	200	3.52	2.6	25.09	138.4	0	0	0	0	128	18	0.64	0.38	13
Булочка Поцелуйчик	100	100	18.69	12.67	11.4	234	0.09	0.25	5.7	0	155.8	26	228.1	0.77	58
ИТОГО			22.21	15.27	36.49	372.4	0.09	0.25	5.7	0	283.8	44	228.74	1.15	
УЖИН															
Куры в томатном соусе	100	100	21.1	13.6	0	206.24	0.04	0	20	10	39	20	143	1.8	39
Картофельное пюре	150	200	4.68	6.4	27.26	183	0.18	24.22	34	0	49.3	37	115.46	1.34	44
Чай с сахаром и лимоном	200	200	4.51	1.14	7.71	57.33	0.01	3.67	0.01	0.01	112.55	99.08	185.84	18.42	10
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2	
ИТОГО			37.79	24.04	86.37	708.57	0.34	27.89	54.01	10.53	224.35	169.08	470.1	22.76	
Всего за день			150.51	145.35	463.65	3485.36	1.394	62.64	179.25	19.97	1565.11	513.14	1293.83	37.55	

Наименование готовых блюд	масса гр.	порции гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
	7-11 л.	12-18 л.					B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
3-ий день															
ЗАВТРАК															
Каша овсяная молочная	200	250	9.1	9.95	42.7	298	0.04	1.02	0	2.75	216	31	45	0.6	6
Напиток кофейный со сгущенным молоком	200	200	2.94	2.66	20.92	113.4	0	0.38	0	0	128.78	12.88	0	0.078	12
Хлеб пшен	100	100	7.6	0.8	48.6	232	0.11	0	0	0	20	0	0	1.1	
Масло слив	20	20	0	16.4	0.2	150	0	12	118	4	2	0	4	0	1
сыр	30	30	23.2	29.5	0	364	0.4	0	0	0	88	35	50	1	2
ИТОГО			42.84	59.31	112.42	1157.4	0.55	13.4	118	6.75	454.78	78.88	99	2.778	
2-ой завтрак															
Яблоки	100	100	4.8	2.8	82.5	350	0.07	0	0	0.08	0	0	41	0.6	59
йогурт	100	100	10	6.4	17	174	0	0	0	0	1.2	0	0	0	66
ИТОГО			10	6.4	17	174	0	0	0	0	1.2	0	0	0	
ОБЕД															
Салат из св. капусты	100	100	0.76	6.09	2.38	67.3	0.03	9.5	0.01	21.85	13.3	40.02	0.57	0	20
Суп картофельный с клецками	250	300	0.5	0	2.5	123	0.02	0.02	0.02	0.8	9.15	13	19	0.24	26
Рыба тушеная с овощами	100	120	18.03	10.21	8.49	195	0.13	4.36	0.01	1.8	67.74	77.7	310	1.25	36
Картофельное пюре	150	200	4.68	33.42	7.58	348	0.06	2.02	0	0.88	227.1	22.2	147	0.5	44
Хлеб пшен	100	150	11.5	4.35	77.1	393	0.17	0	0	0.6	35.25	19.5	30	1.8	
Компот из сухофруктов	200	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0.08	0	6.4	0	3.6	0.18	56
Хлеб ржанной	50	50													
ИТОГО			35.51	54.07	122.81	1220.5	0.42	16.98	0.12	25.93	358.94	172.42	510.17	3.97	
ПОЛДНИК															
Кефир	200	200	5.8	5	8	106	0.04	1.4	44	0	240	28	180	0.2	
Рогалики с шоколадом	100	100	4.8	2.8	82.5	350	0.07	0	0	0.08	9	0	41	0.6	
ИТОГО			10.6	7.8	90.5	456	0.11	1.4	44	0.08	249	28	221	0.8	
УЖИН															
Плов из курицы	190	210	15.55	11.55	15.7	228.75	0.2	0.15	30.75	0	43.75	32.13	166.38	1.5	40
Чай с сахаром	200	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4	14
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2	
ИТОГО			23.25	14.45	81.1	518.75	0.31	0.15	30.75	0.52	73.25	45.13	192.18	3.1	
Всего за день			122.2	142.03	423.83	3526.65	1.39	31.93	192.87	33.28	1137.17	324.43	1022.35	10.648	

Наименование готовых блюд	масса гр.	порции гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
	7-11 л.	12-18 л.					B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
4-ый день															
ЗАВТРАК															
Каша пшеничная	200	250	9.13	10.63	38.78	287.7	0.2	0.8	0	0	189.9	72.22	208	1.68	5
Чай с лимоном	200	200	5.72	5.76	38.42	218.9	0.06	1.92	0.02	0.3	179.4	26.6	179	0.92	10
Хлеб пшен	100	100	7.6	0.8	48.6	232	0.11	0	0	0	20	0	0	1.1	
Масло слив	20	20	0	16.4	0.2	150	0	12	118	4	2	0	4	0	1
сыр	30	30	23.2	29.5	0	364	0.4	0	0	0	88	35	50	1	2
ИТОГО			45.65	63.09	126	1252.6	0.77	14.72	118.02	4.3	479.3	133.82	441	4.7	
2-ой завтрак															
Апельсины	200	200	1.8	0.4	16.2	86	0.08	120	0.8	0.4	68	16	46	0.6	59
Зефир	50	50	2.9	0	37.5	183	0	0	0	0	0	0	0	0	67
ИТОГО			2.9	0	37.5	183	0	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД															
Икра свекольная	100	100	1.41	5.08	9.02	87.4	0.03	32.45	0	0	37.37	15.16	27.61	0.51	17
Щи из св. капусты	250	300	2.1	5.11	16.59	120.75	0.1	7.54	0	0	26.45	25.9	71.95	0.98	28
Тефтели	80	100	11.78	12.91	14.9	223	0.07	1.13	0	0	57.8	18.4	141.4	1.27	41
Рис отварной	150	200	11.64	9.74	100	596.47	0.39	0	0.09	1	93.84	76.82	261.39	4.78	46
Хлеб пшен	100	150	11.5	4.35	77.1	393	0.17	0	0	0.6	35.25	19.5	30	1.8	
Кисель	200	200	0.14	0	3.06	59	0	0	0	0	0	0	0	0	55
Хлеб ржанной	50	50													
ИТОГО			38.57	37.19	220.67	1479.62	0.76	41.12	0.09	1.6	250.71	155.78	532.35	9.34	
ПОЛДНИК															
Сок	200	200	2	0.2	10.1	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	53
Треугольник со сгущенкой	100	100	4.8	2.8	82.5	350	0.07	0	0	0.08	9	0	41	0.6	
ИТОГО			6.8	3	92.6	442	0.09	4	0	0.28	23	14	49	3.4	
УЖИН															
Птица жаренная	100	100	21.1	13.6	0	205.26	0.04	0	20	10	39	20	143	1.8	39
Капуста тушеная	150	150	2.78	6.48	34.52	213.53	0	0	0	0	21.96	43.99	119.59	1.73	50
Какао с молоком	200	200	3.52	2.6	25.09	138.4	0	0	0	0	128	18	0.64	0.38	13
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2	
ИТОГО			34.9	25.58	111.01	819.19	0.15	0	20	10.52	212.46	94.99	289.03	5.11	
Всего за день			128.82	128.86	587.78	4176.41	1.77	59.84	138.11	16.7	965.47	398.59	1311.38	22.55	

Наименование готовых блюд	масса гр.	порции гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
	7-11 л.	12-18 л.					B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
5-ый день															
ЗАВТРАК															
Каша пшеничная молочная	200	250	8.94	8.39	46.2	296.6	0.14	0.53	0	0.2	123.35	57.7	140	1.61	7
Какао с молоком	200	200	3.52	2.6	25.09	138.4	0	0	0	0	128	18	0.64	0.38	13
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2	
Масло слив	20	20	0	16.4	0.2	150	0	12	118	4	200	0	210	0	1
Яйцо отвар	40	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0	22	4.8	76.8	1	3
ИТОГО			25.06	34.89	123.19	910	0.28	12.53	118.1	4.72	496.85	93.5	453.24	4.19	
2-ой завтрак															
Груши	100	100	0.8	0.8	9.8	94	0.06	20	0.12	0.8	32	18	22	4.4	59
Йогурт	100	100	10	6.4	17	174	0	0	0	0	1.2	0	0	0	66
ИТОГО			10	6.4	17	174	0	0	0	0	1.2	0	0	0	
ОБЕД															
Салат из моркови с яблоками	100	100	1.08	0.18	8.62	40.4	0.05	6.25	0	0	24.28	30.75	44	1.08	19
Рассольник	250	300	2.1	5.11	16.59	120.75	0.1	7.54	0	0	26.45	25.9	71.95	0.98	28
Жаркое по -домашнему	80	160	27.53	7.47	21.55	265	0.21	8.97	0	0	31.1	65.7	337	4.03	37
Хлеб пшен	100	150	11.5	4.35	77.1	393	0.17	0	0	0.6	35.25	19.5	30	1.8	
Компот из сухофруктов	200	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0.08	0	6.4	0	3.6	0.18	56
Хлеб ржанной	50	50													
ИТОГО			42.25	17.11	148.62	913.35	0.54	23.84	0.08	0.6	123.48	141.85	486.55	8.07	
ПОЛДНИК															
Ряженка	200	200	7.8	5	8.4	108	0	0.6	40	0	248	28	184	0.2	52
Ватрушки с творогом	100	100	18.69	12.67	11.4	234	0.08	0.25	57	0	155.8	26	228.1	0.77	58
ИТОГО			26.49	17.67	19.8	342	0.08	0.85	97	0	403.8	54	412.1	0.97	
УЖИН															
Куры в томатном соусе	100	100	21.1	13.6	0	206.24	0.04	0	20	10	39	20	143	1.8	39
Макаронные отварные	150	150	5.32	4.52	26.45	168.45	0.06	0	2.31	0	4.86	21.22	37.17	1.11	48
Чай с сахаром	200	200	4.51	1.14	7.71	57.33	0.01	3.67	0.01	0.01	112.55	99.08	185.84	18.42	10
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2	
ИТОГО			38.43	22.16	85.56	694.02	0.22	3.67	22.32	10.53	179.91	153.3	205.97	22.53	
Всего за день			142.23	98.23	394.17	3033.37	1.12	40.89	237.5	15.85	1205.24	442.65	1557.86	35.76	

Наименование готовых блюд	масса гр.	порции гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
	7-11 л.	12-18 л.					B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
6-ый день															
ЗАВТРАК															
Каша рисовая молочная	250	300	4	0.6	36.8	170	0.09	1.71	0	0.54	239.6	22.38	137	1.11	7
Напиток кофейный со сгущенным молоком	200	200	2.94	2.66	20.92	113.4	0	0.38	0	0	128.78	12.88	0	0.078	12
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2	
Масло слив	20	20	0	16.4	0.2	150	0	12	118	4	200	0	210	0	1
сыр	30	30	23.2	29.5	0	364	0.4	0	0	0	88	35	50	1	2
ИТОГО			37.64	52.06	109.32	1059.4	0.6	14.09	118	5.06	679.88	83.26	422.8	3.388	
2-ой завтрак															
Бананы	200	200	4.8	2.8	82.5	350	0.07	0	0	0.08	9	0	41	0.6	59
Вафли	50	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0	0	0	0	0	0	0	0	69
ИТОГО			3.8	4.9	37.2	208.5	0	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД															
Винегрет	100	100	1.36	6.18	8.44	94.8	0.05	10.25	0	0	23.2	20.75	40.17	0.88	22
Суп картофельный с макаронами	250	300	1.75	4.89	8.49	84.75	0.06	18.46	0	0	43.33	22.25	47.63	0.8	24
Бефстроганов	80	100	11.95	14.99	3.75	196.82	0.05	2.35	0.05	2.08	23.41	16.73	138.81	1.77	75
Каша перловая	150	150	2.97	2.9	21.14	230.45	0.027	0	0	0	12.85	12.66	103.27	0.58	72
Хлеб пшен	100	150	11.5	4.35	77.1	393	0.17	0	0	0.6	35.25	19.5	30	1.8	
Кисель	200	200	0.014	0	3.06	59	0	0	0	0	0	0	0	0	55
Хлеб ржанной	50	50													
ИТОГО			29.544	33.31	121.98	1058.82	0.357	31.06	0.05	2.68	138.04	91.89	359.88	5.83	
ПОЛДНИК															
Молоко	200	200	5.8	5	9.6	108	0.08	2.6	0.02	0	240	28	180	0.2	71
Рогалики с шоколадом	100	100	6.77	19.6	55.81	426.42	0.09	0	0	0.62	31.74	14.24	166	1.44	
ИТОГО			12.57	24.6	65.41	534.42	0.17	2.6	0.02	0.62	271.74	42.24	346	1.64	
УЖИН															
куры в сметанном соусе	100	100	21.1	13.6	0	206.24	0.04	0	20	10	39	20	143	1.8	39
Картофельное пюре	150	200	4.68	33.42	7.58	348	0.06	2.02	0	0.88	227.1	22.2	147	0.5	
Чай с сахаром	200	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4	14
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2	
ИТОГО			33.48	49.92	72.98	844.24	0.21	2.02	20	11.4	295.6	55.2	315.8	3.9	
Всего за день			117.034	164.79	406.89	3705.38	1.337	49.77	138.07	19.76	1385.26	272.59	1444.48	14.758	

Наименование готовых блюд	масса гр.	порции гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
	7-11 л.	12-18 л.					B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
7-ый день															
ЗАВТРАК															
Каша манная молочная	200	250	9.13	10.63	38.78	287.7	0.2	0.8	0	0	189.9	72.22	208	1.68	4
Чай с лимоном	200	200	5.72	5.76	38.42	218.9	0.06	1.92	0.02	0.3	179.4	26.6	179	0.92	11
Хлеб пшен	100	100	7.6	0.8	48.6	232	0.11	0	0	0	20	0	0	1.1	
Масло слив	20	20	0	16.4	0.2	150	0	12	118	4	2	0	4	0	1
Яйцо отвар	40	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0	22	4.8	76.8	1	3
ИТОГО			27.55	38.19	126.3	951.6	0.4	14.72	118.12	4.3	413.3	103.62	467.8	4.7	
2-ой завтрак															
Яблоки	100	100	0.8	0.8	9.8	94	0.06	20	0.12	0.8	32	18	22	4.4	59
Йогурт	100	100	10	6.4	17	174	0	0	0	0	1.2	0	0	0	66
ИТОГО			10	6.4	17	174	0	0	0	0	1.2	0	0	0	
ОБЕД															
Салат из свеклы	100	100	1.43	6.09	8.36	93.6	0.02	9.5	0	0	35.15	20.9	40.97	1.33	15
Суп картофельный с горохом	250	300	1.75	4.89	8.49	84.75	0.06	18.46	0	0	43.33	22.25	47.63	0.8	24
Мясо тушеное	60	80	27.25	29.3	49.2	400	0.8	1.54	1.1	4	46	78	400	3.3	35
Картофельное пюре	150	200	4.68	33.42	7.58	348	0.06	2.02	0	0.88	227.1	22.2	147	0.5	64
Хлеб пшен	100	150	11.5	4.35	77.1	393	0.17	0	0	0.6	35.25	19.5	30	1.8	
Компот из сухофруктов	200	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0.08	0	6.4	0	3.6	0.18	56
Хлеб ржанной	50	50													
ИТОГО			46.65	78.05	175.49	1413.55	1.12	32.6	1.18	5.48	393.23	162.85	669.2	7.91	
ПОЛДНИК															
Сок	200	200	2	0.2	10.1	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	53
Плюшки	100	100	18.69	12.67	11.4	234	0.09	0.25	57	0	155.8	26	228.1	0.77	58
ИТОГО			20.69	12.87	21.5	326	0.11	4.25	57	0.2	169.8	40	236.1	3.57	
УЖИН															
Куры отварные	100	100	21.1	13.6	0	206.25	0.04	0	20	10	39	20	143	1.8	39
Овощное рагу	150	150	2.78	6.48	34.52	213.53	0	0	0	0	21.96	43.99	119.79	3.73	50
Чай с сахаром	200	200	4.51	1.14	7.71	57.33	0.01	3.67	0.02	0.01	112.55	99.08	185.84	18.42	10
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2	
ИТОГО			35.89	24.12	93.63	739.11	0.16	3.67	20.02	10.53	197.01	176.07	474.43	25.15	
Всего за день			140.78	159.63	433.92	3604.26	1.79	55.24	196.32	20.51	1174.54	482.54	1847.53	41.33	

масса гр.	порции гр	Белки	Жиры	Углеводы гр	Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
-----------	-----------	-------	------	-------------	----------------	----------	--	--	--	----------------------	--	--	--	------------

Наименование готовых блюд			гр	гр			ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
	7-11 л.	12-18 л.														
8-ый день																
ЗАВТРАК																
Каша пшеничная молочная	200	250	5.99	7.83	39.11	251.28	0.04	0	25	1	7.37	27.25	83.8	0.58	5	
Какао с молоком	200	200	3.52	2.6	25.09	138.4	0	0	0	0	128	18	0.64	0.38	13	
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2		
Масло слив	20	20	0	16.4	0.2	150	0	12	118	4	200	0	210	0	1	
сыр	30	30	23.2	29.5	0	364	0.4	0	0	0	88	35	50	1	2	
ИТОГО			40.21	59.23	115.8	1165.68	0.55	12	143	5.52	446.87	93.25	370.24	3.16		
2-ой завтрак																
Апельсины	200	200	3	1	41	192	0.08	20	20	0.08	16	84	56	1.2	59	
Конфеты	60	60	1.75	6.75	45.16	248	0.03	0	0	0.9	119.1	180	49	3	64	
ИТОГО			1.75	6.75	45.16	248	0.03	0	0	0.9	119.1	180	49	3		
ОБЕД																
Салат морковный	100	100	1.43	6.09	8.36	93.9	0.02	9.5	0	0	35.15	20.9	40.97	1.33	15	
Борщ со свежей капусты	250	300	1.81	4.91	125.25	108.9	0.05	10.29	0	0	44.38	26.25	53.23	1.19	27	
Гуляш	80	160	19.72	17.89	4.76	168.2	0.17	1.28	0	0	24.36	26.01	194.69	2.32	32	
Каша гречневая рассыпчатая	150	200	10.55	8.82	47.6	312.5	0	0	1.54	3.42	182.2	1.9	29.5	1.6	72	
Хлеб пшен	100	150	11.5	4.35	77.1	393	0.17	0	0	0.6	35.25	19.5	30	1.8		
Кисель	200	200	0.62	0.06	38.24	154.66	0	1.2	0	0	12.62	2.4	6	0.92	55	
Хлеб ржанной	50	50														
ИТОГО			45.63	42.12	301.31	1231.16	0.41	22.27	1.54	4.02	333.96	96.96	354.39	9.16		
ПОЛДНИК																
Компот из сухофруктов	200	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0.08	0	6.4	0	3.6	0.18	56	
Корж	100	100	15.55	11.55	15.7	228.75	0.1	0.15	28.75	0	43.75	32.13	166.38	1.5	40	
ИТОГО			15.59	11.55	40.46	322.95	0.11	1.23	28.83	0	50.15	32.13	169.98	1.68		
УЖИН																
Рагу из птицы	150	150	2.78	6.48	34.52	213.53	0	0	0	0	21.96	43.99	119.79	3.73	50	
Чай с сахаром	200	200	4.51	1.14	7.71	57.33	0.01	3.67	0.02	0.01	112.55	99.08	185.84	18.42	10	
Икра кабачковая	50	50	2	9	8.6	122	0.02	7	0.92	0.9	41	35	67	7		
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2		
ИТОГО			16.79	19.52	102.23	654.86	0.14	10.67	0.94	1.43	199.01	191.07	398.43	30.35		
Всего за день			119.97	139.17	604.96	3622.65	1.24	46.17	174.31	11.87	1149.09	593.41	1342.04	47.35		

масса гр.	порции гр	Белки	Жиры	Углеводы гр	Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур
-----------	-----------	-------	------	-------------	----------------	----------	--	--	----------------------	--	--	------------

Наименование готовых блюд			гр	гр		ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe		
	7-11 л.	12-18 л.														
9-ый день																
ЗАВТРАК																
Каша ячневая молочная	200	250	6.86	7.24	26.92	119.64	0.01	0.78	0	0	161.3	0	0	0.3	68	
Напиток кофейный со сгущенным молоком	200	200	2.94	2.66	20.92	113.4	0	0.38	0	0	128.78	12.88	0	0.078	12	
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2		
Масло слив	20	20	0	16.4	0.2	150	0	12	118	4	200	0	210	0	1	
Яйцо отвар	40	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0	22	4.8	76.8	1	3	
ИТОГО			22.4	33.8	99.74	708.04	0.15	13.16	118.1	4.52	535.58	30.68	312.6	2.578		
2-ой завтрак																
Сок	200	200	2	0.2	10.1	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	53	
ИТОГО			2	0.2	10.1	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8		
ОБЕД																
Салат из свежих помидор с луком	100	100	1.13	6.19	4.72	79.1	0.06	20.42	0	0	17.58	17.79	32.88	0.84	21	
Рассольник	250	300	2.1	5.11	16.59	120.75	0.1	7.54	0	0	26.45	25.9	71.95	0.98	28	
Плов из мяса	190	210	27.25	29.3	49.2	400	0.8	1.54	1.1	4	46	78	400	3.3	35	
Хлеб пшен	100	150	11.5	4.35	77.1	393	0.17	0	0	0.6	35.25	19.5	30	1.8		
Компот из сухофруктов	200	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0.08	0	6.4	0	3.6	0.18	56	
Хлеб ржанной	50	50														
ИТОГО			42.02	44.95	172.37	1087.05	1.14	30.58	1.18	4.6	131.68	141.19	538.43	7.1		
ПОЛДНИК																
Кефир	200	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04	0	240	28	190	0.2	52	
Булочка Поцелуйчик	100	100	18.69	12.67	11.4	234	0.09	0.25	5.7	0	155.8	26	228.1	0.77	58	
ИТОГО			24.49	17.67	19.4	340	0.17	1.65	5.74	0	395.8	54	418.1	0.97		
УЖИН																
Птица жаренная	100	100	21.1	13.6	0	205.26	0.04	0	20	10	39	20	143	1.8	39	
Картофельное пюре	150	200	4.68	33.42	7.58	348	0.06	2.02	0	0.88	227.1	22.2	147	0.5	64	
Чай с молоком	200	200	0.2	0	14	28	0.004	0	0	0	6	0	0	0.4	14	
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2		
Бананы	200	200	4.8	2.8	82.5	350	0.07	0	0	0.08	9	0	41	0.6	59	
ИТОГО			38.28	52.72	155.48	1193.26	0.284	2.02	20	11.48	304.6	55.2	356.8	4.5		
Всего за день			129.19	149.34	457.09	3420.35	1.764	51.41	145.02	20.8	1381.66	295.07	1633.93	17.948		

масса гр.	порции гр	Белки	Жиры	Углеводы гр	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества	№ рецептур
-----------	-----------	-------	------	-------------	----------------	----------	----------------------	------------

11-ый день															
ЗАВТРАК															
Каша кукурузная молочная	250	300	5.3	0.7	53.9	242.9	0.05	0.03	2.11	0	6	35	104	0.7	5
Какао с молоком	200	200	3.52	2.6	25.098	138.4	0	0	0	0	128	18	0.64	0.38	13
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2	
Масло слив	20	20	0	16.4	0.2	150	0	12	118	4	200	0	210	0	1
сыр	30	30	23.2	29.5	0	364	0.4	0	0	0	88	35	50	1	2
ИТОГО			39.52	52.1	130.598	1157.3	0.56	12.03	120.11	4.52	445.5	101	390.44	3.28	
2-ой завтрак															
Апельсины	100	100	3	1	42	192	0.08	20	20	0.08	16	84	56	1.2	59
Йогурт	100	100	10	6.4	17	174	0	0	0	0	1.2	0	0	0	66
ИТОГО			10	6.4	17	174	0	0	0	0	1.2	0	0	0	
ОБЕД															
Салат из свежих помидор с луком	100	100	1.13	6.19	4.72	79.1	0.06	20.42	0	0	17.58	17.79	32.88	0.84	21
Суп картофельный с горохом	250	300	1.2	8.8	11.5	90.1	0.01	0.04	0.24	0.1	38	3	26	0.1	26
Гуляш	80	160	19.72	17.89	4.76	168.2	0.17	1.28	0	0	24.36	26.01	194.69	2.32	32
Капуста тушеная	150	150	2.78	6.48	34.52	213.53	0	0	0	0	21.96	43.99	119.59	1.73	50
Хлеб пшен	100	150	11.5	4.35	77.1	393	0.17	0	0	0.6	35.25	19.5	30	1.8	
Компот из сухофруктов	200	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0.08	0	6.4	0	3.6	0.18	56
Хлеб ржанной	50	50													
ИТОГО			36.37	43.71	157.36	1038.13	0.42	22.82	0.32	0.7	143.55	110.29	406.76	6.97	
ПОЛДНИК															
Сок	200	200	2	0.2	10.1	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	53
Треугольник со сгущенкой	100	100	4.8	2.8	82.5	350	0.07	0	0	0.08	9	0	41	0.6	
ИТОГО			6.8	3	92.6	442	0.09	4	0	0.28	23	14	49	3.4	
УЖИН															
Плов из птицы	190	210	15.55	11.55	15.7	228.75	0.2	0.15	30.75	0	43.75	32.13	166.38	1.5	40
Икра кабачковая	50	50	2	9	8.6	122	0.02	7	0.92	0.9	41	35	67	7	
Чай с молоком	200	200	0.2	0	14	28	0.004	0	0	0	6	0	0	0.4	11
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2	
ИТОГО			25.25	23.45	89.7	640.75	0.334	7.15	31.67	1.42	114.25	80.13	259.18	10.1	
Всего за день			117.94	128.66	487.258	3452.18	1.404	46	152.1	6.92	727.5	305.42	1105.38	23.75	

Наименование готовых блюд	масса гр.	порции гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
	7-11 л.	12-18 л.					B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
12-ый день															
ЗАВТРАК															
Каша манная молочная	200	250	6.24	6.1	19.7	158.64	0.08	1.09	0	0	192.17	23.52	156.05	0.3	4
Напиток кофейный со сгущенным молоком	200	200	2.94	2.66	20.92	113.4	0	0.38	0	0	128.78	12.88	0	0.078	12

Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2	
Масло слив	20	20	0	16.4	0.2	150	0	12	118	4	200	0	210	0	1
Яйцо отвар	40	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0	22	4.8	76.8	1	3
ИТОГО			21.78	32.66	92.52	747.04	0.22	13.47	118.1	4.52	566.45	54.2	468.65	2.578	
2-ой завтрак															
Бананы	200	200	3	1	42	192	0.08	20	20	0.8	16	84	56	1.2	59
Конфеты	60	60	1.75	6.75	45.16	248	0.03	0	0	0.9	119.1	180	49	3	64
ИТОГО			1.75	6.75	45.16	248	0.03	0	0	0.9	119.1	180	49	3	
ОБЕД															
Салат из свежих огурцов	100	100	6.86	7.24	26.92	119.64	0.01	0.78	0	0	161.3	0	0	0.3	68
Борщ со свежей капусты	250	300	1.81	4.91	125.25	108.9	0.05	10.29	0	0	44.38	26.25	53.23	1.19	27
Бефстроганов	80	100	11.95	14.99	3.75	196.82	0.05	2.35	0.05	2.08	23.41	16.73	138.81	1.77	75
Макароны отварные	150	150	5.32	4.52	26.45	168.45	0.06	0	2.31	0	4.86	21.22	37.17	1.11	48
Хлеб пшен	100	150	11.5	4.35	77.1	393	0.17	0	0	0.6	35.25	19.5	30	1.8	
Кисель	200	200	0.62	0.06	38.24	154.66	0	1.2	0	0	12.62	2.4	6	0.92	55
Хлеб ржанной	50	50													
ИТОГО			38.06	36.07	297.71	1141.47	0.34	14.62	2.36	2.68	281.82	86.1	265.21	7.09	
ПОЛДНИК															
Кефир	200	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	0.04	0	240	28	190	0.2	52
Ватрушки с творогом	100	100	18.69	12.67	11.4	234	0.08	0.25	57	0	155.8	26	228.1	0.77	58
ИТОГО			24.49	17.67	19.4	340	0.16	1.65	57.04	0	395.8	54	418.1	0.97	
УЖИН															
Куры в томатном соусе	100	100	21.1	13.6	0	206.24	0.04	0	20	10	39	20	143	1.8	39
Каша гречневая рассыпч	150	200	10.55	8.82	47.6	312.5	0	0	1.54	3.42	182.2	1.9	29.5	1.6	72
Чай с лимоном	200	200	5.72	5.76	38.42	218.9	0.06	1.92	0.02	0.3	179.4	26.6	179	0.92	10
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2	
ИТОГО			44.87	31.08	137.42	999.64	0.21	1.92	21.56	14.24	424.1	61.5	377.3	5.52	
Всего за день			130.95	124.23	592.21	3476.15	0.96	31.66	199.06	22.34	1787.27	435.8	1578.26	19.158	

Наименование готовых блюд	масса гр.	порции гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
	7-11 л.	12-18 л.					B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
13-ый день															
ЗАВТРАК															
Каша пшеничная молочная	200	250	8.94	8.39	46.2	296.6	0.14	0.53	0	0.2	123.35	57.7	140	1.61	7
Чай с сахаром	200	200	0.2	0	14	28	0.04	0	0	0	6	0	0	0.4	14

Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2	
Масло слив	20	20	0	16.4	0.2	150	0	12	118	4	200	0	210	0	1
сыр	30	30	23.2	29.5	0	364	0.4	0	0	0	88	35	50	1	2
ИТОГО			39.84	57.19	111.8	1100.6	0.69	12.53	118	4.72	440.85	105.7	425.8	4.21	
2-ой завтрак															
Яблоки	100	100	3	1	42	192	0.08	20	20	0.08	16	84	56	1.2	59
Йогурт	100	100	10	6.4	17	174	0	0	0	0	1.2	0	0	0	66
ИТОГО			10	6.4	17	174	0	0	0	0	1.2	0	0	0	
ОБЕД															
Винегрет	100	100	1.36	6.18	8.44	94.8	0.05	10.25	0	0	23.2	20.75	40.17	0.88	22
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	7.29	5.7	16.99	148.5	0	12.34	0	0	31.9	40.01	129.96	1.61	26
Рыба тушеная с овощами	100	120	18.03	10.21	8.49	195	0.13	4.36	0.01	0	67.74	77.7	310	1.25	36
Картофельное пюре	150	200	4.68	33.42	7.58	348	0.06	2.02	0	0.88	227.1	22.2	147	0.5	64
Хлеб пшен	100	150	11.5	4.35	77.1	393	0.17	0	0	0.6	35.25	19.5	30	1.8	
Кисель	200	200	0.62	0.06	38.24	154.66	0	1.2	0	0	12.62	2.4	6	0.92	55
Хлеб ржанной	50	50													
ИТОГО			43.48	59.92	156.84	1333.96	0.41	30.17	0.01	1.48	397.81	182.56	663.13	6.96	
ПОЛДНИК															
Ряженка	200	200	5.87	5	8.4	108	0.04	0.6	0.08	0	248	28	184	0.2	52
Плюшки	100	100	18.69	12.67	11.4	234	0.09	0.25	57	0	155.8	26	228.1	0.77	58
ИТОГО			24.56	17.67	19.8	342	0.13	0.85	57.08	0	403.8	54	412.1	0.97	
УЖИН															
Плов из птицы	190	210	15.55	11.55	15.7	228.75	0.2	0.15	30.75	0	43.75	32.13	166.38	1.5	40
Какао с молоком	200	200	3.52	2.6	25.098	138.4	0	0	0	0	128	18	0.64	0.38	13
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2	
ИТОГО			26.57	17.05	92.198	629.15	0.31	0.15	30.75	0.52	195.25	63.13	192.82	3.08	
Всего за день			144.45	158.23	397.638	3579.71	1.54	43.7	205.84	6.72	1438.91	405.39	1693.85	15.22	

Наименование готовых блюд	масса гр.	порции гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур
	7-11 л.	12-18 л.					B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
14-ый день															
ЗАВТРАК															
Суп молочный с рисом	200	300	4.4	0.6	36.8	170.5	0.05	0.03	0.96	0.8	10	15	54	1.3	7
Напиток кофейный со сгущенкой	200	200	2.94	2.66	20.92	113.4	0	0.38	0	0	128.78	12.88	0	0.078	12
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2	

Масло слив	20	20	0	16.4	0.2	150	0	12	118	4	200	0	210	0	1
сыр	30	30	23.2	29.5	0	364	0.4	0	0	0	88	35	50	1	2
ИТОГО			38.04	52.06	109.32	1059.9	0.56	12.41	118.96	5.32	450.28	75.88	339.8	3.578	
2-ой завтрак															
Бананы	200	200	3	1	42	192	0.08	20	20	0.8	16	84	56	1.2	59
Вафли	50	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0	0	0	0	0	0	0	0	69
ИТОГО			3.8	4.9	37.2	208.5	0	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД															
Икра свекольная	100	100	1.41	5.08	9.02	87.4	0.03	32.45	0	0	37.37	15.16	27.61	0.51	17
Суп картофельный с клецками	250	300	0.5	0	2.5	123	0.02	0.02	0.02	0.8	9.15	13	19	0.24	26
Мясо тушеное	60	80	27.25	29.3	49.2	400	0.8	1.54	1.1	4	46	78	400	3.3	35
Каша перловая	150	150	2.97	2.9	21.14	230.45	0.027	0	0	0	12.85	12.66	103.27	0.58	72
Хлеб пшен	100	150	11.5	4.35	77.1	393	0.17	0	0	0.6	35.25	19.5	30	1.8	
Кисель	200	200	0.014	0	3.06	59	0	0	0	0	0	0	0	0	55
Хлеб ржанной	50	50													
ИТОГО			43.644	41.63	162.02	1292.85	1.047	34.01	1.12	5.4	140.62	138.32	579.88	6.43	
ПОЛДНИК															
Молоко	200	200	5.8	5	9.6	108	0.08	2.6	0.02	0	240	28	180	0.2	71
Плюшки	100	100	18.69	12.67	11.4	234	0.09	0.25	57	0	155.8	26	228.1	0.77	58
ИТОГО			24.49	17.67	21	342	0.17	2.85	57.02	0	395.8	54	408.1	0.97	
УЖИН															
Куры в сметанном соусе	100	100	21.1	13.6	0	206.24	0.04	0	20	10	39	20	143	1.8	39
Овоще рагу	150	150	2.78	6.48	34.52	213.53	0	0	0	0	21.96	43.99	119.79	3.73	50
Чай с молоком	200	200	0.2	0	14	28	0.004	0	0	0	6	0	0	0.4	11
Хлеб пшен	100	100	7.5	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0.52	23.5	13	25.8	1.2	
ИТОГО			31.58	22.98	99.92	709.77	0.154	0	20	10.52	90.46	76.99	288.59	7.13	
Всего за день			141.554	139.24	429.46	3613.02	1.931	49.27	197.1	21.24	1077.16	345.19	1616.37	18.108	

Школьный врач _____ Боваева Ж.А.

Шеф-повар _____ Эрдниева С.Б.

390
943
41
424
847
67
14
170
265
868
637
304
380

171
943
41
42
847
64
171
187
591
302
209
383
469
637
694
377

4
380
41
42
847
67
13
209
486
694
868
608
943

176
377
41
42
847
41
43
197
286
304
648
399
637
336
383

4
383
41
424
847
67
38
197
436
868
966
463
637
688
377

4
380
41
42
847
69
45
187
172
302
648
965
637
943

390
945
41
424
847
67
33
187
265
694
868
399
463
637
336
377

--

176
383
41
42
847
64
33
170
591
302
648
868
608
336
377

171
380
41
424
399
14
197
265
868
966
469
637
694
943
847

--

4
377
41
42
847
41
45
209
172
688
648
965
209
688
943

176
383
41
42
847
67
14
209
591
336
868
399
608
945

390
380

41
42
847
67
45
209
486
694
648
966
463
608
383

4
380

41
42
847
69
43
209
265
302
648
965
463
637
336
945