

Согласовано:

ФГБОУ ВО «БГПУ им М. Акмуллы»

Проректор по ЭиАХД

Дубницкий Е. А.



Утверждаю:

ИП Мурысёв А. В.



**Примерное 10-ти дневное диетическое меню, для детей от 15 и старше,  
для организации питания студентов ФГБОУ ВО «БГПУ им М. Акмуллы»**



Наименование блюда	Выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ДЕНЬ 1</b>												
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным №311	200/10	6,19	12,32	32,50	266,00	123,52	35,17	142,75	0,79	0,09	0,33	0,10	0,15	0,21
Запеканка из творога №366	200	5,80	6,40	18,00	149,00	240,30	28,00	190,00	0,23	0,04	0,00	0,06	0,34	1,40
Кофейный напиток №692	200	3,01	3,14	17,90	109,00	106,00	12,18	78,30	0,13	0,02	0,10	0,03	0,52	0,12
Хлеб "Колосок"	150	11,65	1,47	70,95	351,00	33,81	48,51	127,89	2,94	0,00	1,95	0,24	0,09	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>26,65</b>	<b>23,33</b>	<b>139,35</b>	<b>875,00</b>	<b>503,62</b>	<b>123,86</b>	<b>538,94</b>	<b>4,09</b>	<b>0,15</b>	<b>2,38</b>	<b>0,43</b>	<b>1,10</b>	<b>1,73</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свежей капусты №43	100	1,92	4,49	9,20	8,40	50,94	15,25	28,86	0,61	0,00	2,40	0,02	0,05	9,34
Щи из свежей капусты со сметаной №124	260	2,12	6,20	7,50	95,00	37,83	13,30	31,39	0,47	0,00	0,20	0,02	0,04	9,61
Котлеты, биточки, шницели №451	100	14,54	16,40	12,90	259,00	35,51	27,66	141,26	1,44	0,03	3,20	0,06	0,12	0,05
Соус красный №593	50	0,52	2,21	3,00	34,00	2,55	3,60	7,08	0,16	0,01	0,00	0,01	0,01	1,00
Рис отварной №511	200	5,00	8,00	50,40	298,00	20,91	35,04	104,82	0,83	0,05	0,38	0,05	0,03	0,00
Компот из сухофруктов №639	200	2,44	0,13	41,40	171,00	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,80	0,08
Хлеб ржаной	100	6,50	1,20	32,70	173,00	34,30	46,06	154,84	3,82	0,00	1,40	0,18	0,08	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>29,00</b>	<b>38,63</b>	<b>157,10</b>	<b>1038,40</b>	<b>252,97</b>	<b>186,58</b>	<b>531,76</b>	<b>8,77</b>	<b>0,09</b>	<b>10,33</b>	<b>0,38</b>	<b>1,13</b>	<b>20,08</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
Пирог с мясом №746	100	13,32	7,37	32,60	252,00	17,89	17,46	108,46	1,07	0,12	1,02	0,07	0,09	0,03
Чай с сахаром и витамином "С"	200/0,02	0,19	0,04	13,70	53,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
<b>ИТОГО</b>		<b>13,51</b>	<b>7,41</b>	<b>46,30</b>	<b>305,00</b>	<b>18,29</b>	<b>17,46</b>	<b>108,46</b>	<b>1,11</b>	<b>0,12</b>	<b>1,02</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>20,03</b>
<b>УЖИН</b>														
Винегрет овощной №71	100	1,35	2,32	7,70	57,00	25,78	18,20	40,43	0,76	0,00	1,24	0,05	0,04	12,69
Азу №438	300	17,45	21,07	30,60	386,00	34,27	60,89	246,91	3,79	0,00	5,07	0,15	0,16	4,00
Чай с молоком №685	200	1,46	1,72	2,30	30,00	58,20	6,65	41,85	0,05	0,02	0,05	0,02	0,07	0,26
Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	239,00	23,00	33,00	87,00	2,00	0,00	1,30	0,16	0,06	0,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,40	121,65	24,50	32,90	110,60	2,73	0,00	0,98	0,13	0,06	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>32,78</b>	<b>26,95</b>	<b>112,30</b>	<b>833,65</b>	<b>165,76</b>	<b>151,64</b>	<b>526,79</b>	<b>9,33</b>	<b>0,02</b>	<b>8,64</b>	<b>0,50</b>	<b>0,38</b>	<b>16,95</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>101,94</b>	<b>96,32</b>	<b>455,05</b>	<b>3052,05</b>	<b>1140,63</b>	<b>355,68</b>	<b>1705,94</b>	<b>14,53</b>	<b>0,38</b>	<b>13,72</b>	<b>1,38</b>	<b>1,60</b>	<b>58,79</b>

*Лаз*



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ДЕНЬ 2</b>												
Каша рисовая молочная №311	200/10	5,15	12,16	31,60	257,00	126,34	28,58	132,84	0,44	0,09	0,33	0,06	0,16	0,55
Омлет натуральный №340	110	10,14	11,76	1,50	152,00	58,26	9,86	129,74	1,46	0,15	0,59	0,04	0,30	0,09
Кофейный напиток №692	200	3,01	3,14	17,90	109,00	106,00	12,18	78,30	0,13	0,02	0,10	0,03	0,52	0,12
Хлеб "Колосок"	150	11,65	1,47	70,95	351,00	33,81	48,51	127,89	2,94	0,00	1,95	0,24	0,09	0,00
<b>ИТОГО</b>		29,95	28,53	121,95	869,00	324,41	99,13	468,78	4,96	0,26	2,96	0,36	1,07	0,76
<b>ОБЕД</b>														
Салат из моркови	100	1,05	4,47	14,50	100,00	20,70	28,43	41,24	0,55	0,00	2,54	0,04	0,05	1,72
Суп картофельный с бобовыми №139	250	6,72	4,16	19,50	144,00	31,42	38,11	101,75	1,90	0,02	0,31	0,24	0,11	7,10
Жаркое по-домашнему №436	300	25,53	24,46	20,50	405,00	7,78	6,94	17,59	0,34	0,00	0,00	0,01	0,13	0,71
Чай с сахаром и витамином "С"	200/0,02	0,19	0,04	13,70	53,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	239,00	23,00	33,00	87,00	2,00	0,00	1,30	0,16	0,06	0,00
Хлеб ржаной	100	6,50	1,20	32,70	173,00	34,30	46,06	154,84	3,82	0,00	1,40	0,18	0,08	0,00
<b>ИТОГО</b>		47,89	35,33	149,20	1114,00	117,59	152,54	402,42	8,65	0,02	5,55	0,63	0,43	29,53
<b>ПОЛДНИК</b>														
Булочка дорожная №770	100	6,60	12,80	50,80	346,00	14,03	9,34	50,80	0,72	0,00	4,89	0,08	0,03	0,00
Кефир с сахаром №698	200/10	5,60	0,10	16,40	91,00	222,00	26,10	165,30	0,20	0,00	0,00	0,06	0,27	0,56
Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	68,00	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	0,30	0,05	0,03	15,00
<b>ИТОГО</b>		12,80	13,50	81,90	505,00	260,03	48,94	232,60	4,22	0,00	5,19	0,19	0,33	15,56
<b>УЖИН</b>														
Салат из свеклы с сыром №50	100	5,53	7,18	5,60	109,00	169,44	9,80	102,90	0,14	0,05	0,12	0,01	0,08	0,15
Рыба, тушеная с овощами №374	150	17,23	10,57	6,90	190,00	25,14	34,10	128,94	0,90	0,00	0,00	0,11	0,10	1,28
Картофельное пюре №520	150	3,06	4,78	20,10	138,00	35,62	28,50	83,41	1,04	0,02	0,20	0,12	0,10	10,42
Чай с сахаром №685	200	0,00	0,00	10,90	53,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	239,00	23,00	33,00	87,00	2,00	0,00	1,30	0,16	0,06	0,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,40	121,65	24,50	32,90	110,60	2,73	0,00	0,98	0,13	0,06	0,00
<b>ИТОГО</b>		38,34	24,37	115,20	850,65	278,09	138,30	512,85	6,85	0,07	2,61	0,53	0,40	11,85
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		99,03	101,73	468,25	3338,65	1180,13	286,37	1616,65	17,83	0,35	16,31	1,70	1,80	57,70



Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>ДЕНЬ 3</b>														
Каша пшеничная молочная с маслом №311	200/10	7,29	12,76	33,70	279,00	125,89	42,77	161,25	1,15	0,09	0,32	0,15	0,15	0,21
Сыр №97	30	7,89	7,98	0,00	105,00	300,00	16,50	180,00	0,21	0,06	0,12	0,01	0,11	0,21
Масло сливочное №96	10	0,05	8,25	0,10	75,00	1,20	0,00	1,90	0,02	0,06	0,10	0,00	0,01	0,00
Кофейный напиток №692	200	3,01	3,14	17,90	109,00	106,00	12,18	78,30	0,13	0,02	0,10	0,03	0,52	0,12
Хлеб "Колосок"	150	11,65	1,47	70,95	351,00	33,81	48,51	127,89	2,94	0,00	1,95	0,24	0,09	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>29,89</b>	<b>33,60</b>	<b>122,65</b>	<b>919,00</b>	<b>566,90</b>	<b>119,96</b>	<b>549,34</b>	<b>4,44</b>	<b>0,23</b>	<b>2,59</b>	<b>0,43</b>	<b>0,88</b>	<b>0,54</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат витаминный №39	100	1,47	4,55	10,80	89,00	34,52	18,26	30,16	0,90	0,00	2,35	0,03	0,04	6,30
Борщ со свежей капустой и сметаной №110	260	2,01	6,17	12,80	114,00	40,83	22,90	51,42	1,08	0,04	0,26	0,05	0,06	7,95
Печень по-строгановски №431	50/50	13,03	8,55	3,00	142,00	15,48	13,96	198,83	4,02	2,39	4,25	0,14	1,21	4,79
Макаронные изделия отварные №332	200	7,27	5,64	44,50	262,00	12,41	9,74	54,09	0,99	0,02	1,12	0,09	0,03	0,00
Компот из сухофруктов №639	200	2,44	0,13	41,40	171,00	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,80	0,08
Хлеб ржаной	100	6,50	1,20	32,70	173,00	34,30	46,06	154,84	3,82	0,00	1,40	0,18	0,00	0,08
<b>ИТОГО</b>		<b>32,72</b>	<b>26,24</b>	<b>145,20</b>	<b>951,00</b>	<b>208,46</b>	<b>156,60</b>	<b>552,84</b>	<b>12,26</b>	<b>2,46</b>	<b>12,12</b>	<b>0,52</b>	<b>2,14</b>	<b>19,20</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
Булочка сдобная №763	100	7,41	7,52	47,80	289,00	24,35	10,35	69,86	0,87	0,00	1,08	0,07	0,07	0,02
Чай с сахаром и витамином "С"	200/0,02	0,19	0,04	13,70	53,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	68,00	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	0,30	0,05	0,03	15,00
<b>ИТОГО</b>		<b>8,20</b>	<b>8,16</b>	<b>76,20</b>	<b>410,00</b>	<b>48,75</b>	<b>23,85</b>	<b>86,36</b>	<b>4,21</b>	<b>0,00</b>	<b>1,38</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>35,02</b>
<b>УЖИН</b>														
Салат картофельные с яблоками №53	100	1,13	8,89	9,10	122,00	26,15	18,71	29,28	0,86	0,00	4,63	0,05	0,04	10,10
Гуляш из говядины №437	75/75	21,79	22,26	4,40	305,00	16,96	28,11	229,65	3,25	0,04	0,66	0,06	0,15	0,22
Капуста тушеная №534	200	4,33	6,54	18,80	151,00	102,60	39,26	79,53	1,51	0,00	3,43	0,07	0,08	32,96
Чай с молоком №685	200	1,46	1,72	2,30	30,00	58,20	6,65	41,85	0,05	0,02	0,05	0,02	0,07	0,26
Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	239,00	23,00	33,00	87,00	2,00	0,00	1,30	0,16	0,06	0,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,40	121,65	24,50	32,90	110,60	2,73	0,00	0,98	0,13	0,06	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>41,23</b>	<b>41,25</b>	<b>106,30</b>	<b>968,65</b>	<b>251,41</b>	<b>158,64</b>	<b>577,90</b>	<b>10,40</b>	<b>0,05</b>	<b>11,05</b>	<b>0,49</b>	<b>0,46</b>	<b>43,54</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>103,84</b>	<b>109,25</b>	<b>450,35</b>	<b>3248,65</b>	<b>1275,52</b>	<b>300,41</b>	<b>1766,44</b>	<b>19,05</b>	<b>2,74</b>	<b>15,03</b>	<b>1,55</b>	<b>1,44</b>	<b>98,30</b>

Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ДЕНЬ 4</b>												
Каша гречневая молочная с маслом №311	200/10	8,85	12,92	35,50	295,00	119,24	103,58	207,08	3,32	0,09	0,60	0,19	0,21	0,20
Яйцо вареное	1 шт	4,78	4,05	0,30	57,00	19,36	4,18	66,82	0,87	0,00	0,24	0,02	0,18	0,00
Кофейный напиток №692	200	3,01	3,14	17,90	109,00	106,00	12,18	78,30	0,13	0,02	0,10	0,03	0,52	0,12
Хлеб "Колосок"	150	11,65	1,47	70,95	351,00	33,81	48,51	127,89	2,94	0,00	1,95	0,24	0,09	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>28,29</b>	<b>21,58</b>	<b>124,65</b>	<b>812,00</b>	<b>278,41</b>	<b>168,45</b>	<b>480,09</b>	<b>7,25</b>	<b>0,11</b>	<b>2,89</b>	<b>0,47</b>	<b>0,99</b>	<b>0,32</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат "Весна" №36	100	1,63	9,39	2,80	102,00	44,95	16,70	38,71	0,72	0,02	0,36	0,02	0,07	14,10
Суп картофельный с крупой №138	250	3,00	4,84	20,60	140,00	25,76	26,98	89,81	1,04	0,03	0,32	0,10	0,08	7,01
Макаронник с мясом №336	250	19,84	18,32	39,30	405,00	19,62	23,48	139,78	1,67	0,03	3,26	0,06	0,10	0,00
Компот из сухофруктов №639	200	2,44	0,13	41,40	171,00	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,80	0,08
Хлеб ржаной	100	6,50	1,20	32,70	173,00	34,30	46,06	154,84	3,82	0,00	1,40	0,18	0,08	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>33,41</b>	<b>33,88</b>	<b>136,80</b>	<b>991,00</b>	<b>195,56</b>	<b>158,89</b>	<b>486,65</b>	<b>8,71</b>	<b>0,08</b>	<b>8,09</b>	<b>0,40</b>	<b>1,13</b>	<b>21,19</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
Пирог с мясом №746	100	13,32	7,37	32,60	252,00	17,89	17,46	108,46	1,07	0,01	1,02	0,07	0,09	0,03
Чай с сахаром и витамином "С"	200/0,02	0,19	0,04	13,70	53,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	68,00	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	0,30	0,05	0,03	15,00
<b>ИТОГО</b>		<b>14,11</b>	<b>8,01</b>	<b>61,00</b>	<b>373,00</b>	<b>42,29</b>	<b>30,96</b>	<b>124,96</b>	<b>4,41</b>	<b>0,01</b>	<b>1,32</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>35,03</b>
<b>УЖИН</b>														
Салат из свежей капусты, помидоров, огурцов №20	100	2,27	8,64	4,20	103,00	32,99	13,49	38,07	0,68	0,01	0,18	0,02	0,06	6,95
Рыба, тушеная с овощами №374	150	17,23	10,57	6,90	190,00	25,14	34,10	128,94	0,90	0,01	0,00	0,11	1,28	0,10
Картофель отварной с маслом №203	150	2,82	4,48	20,20	135,00	13,10	28,88	73,67	1,14	0,03	0,21	0,09	0,07	1,24
Чай с молоком №685	200	1,46	1,72	2,30	30,00	58,20	6,65	41,85	0,05	0,02	0,05	0,02	0,07	0,26
Хлеб пшеничный	150	11,85	1,50	72,50	358,00	34,50	49,50	130,50	3,00	0,00	1,95	0,24	0,09	0,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,40	121,65	24,50	32,90	110,60	2,73	0,00	0,98	0,13	0,06	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>40,25</b>	<b>27,75</b>	<b>129,50</b>	<b>937,65</b>	<b>188,43</b>	<b>165,52</b>	<b>523,64</b>	<b>8,50</b>	<b>0,07</b>	<b>3,37</b>	<b>0,61</b>	<b>1,63</b>	<b>8,55</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>101,95</b>	<b>91,22</b>	<b>451,95</b>	<b>3113,65</b>	<b>904,68</b>	<b>303,81</b>	<b>1715,33</b>	<b>20,37</b>	<b>0,27</b>	<b>15,67</b>	<b>1,60</b>	<b>2,24</b>	<b>65,09</b>



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ДЕНЬ 5</b>												
Каша овсяная молочная жидкая №311	200/10	6,72	13,59	27,10	257,00	139,76	49,52	173,87	1,18	0,09	0,70	0,13	0,17	0,23
Сырники из творога №358	200	31,28	39,18	35,00	623,00	272,66	44,88	395,71	1,34	0,23	1,09	0,12	0,54	0,49
Кофейный напиток №692	200	3,01	3,14	17,90	109,00	106,00	12,18	78,30	0,13	0,02	0,10	0,03	0,52	0,12
Хлеб "Колосок"	150	11,65	1,47	70,95	351,00	33,81	48,51	127,89	2,94	0,00	1,95	0,24	0,09	0,00
<b>ИТОГО</b>		52,66	57,38	150,95	664,00	552,23	155,08	775,77	5,58	0,34	3,84	0,52	1,31	0,84
<b>ОБЕД</b>														
Винегрет овощной №71	100	1,35	2,32	7,70	57,00	25,78	18,20	40,43	0,76	0,00	1,24	0,05	0,04	12,69
Рассольник ленинградский со сметаной №132	260	2,40	5,70	15,70	126,00	23,14	23,19	68,40	0,87	0,00	0,29	0,08	0,07	6,71
Азу №438	300	17,45	21,07	30,60	386,00	34,27	60,89	246,91	3,79	0,00	5,07	0,15	0,16	4,00
Компот из сухофруктов №639	200	2,44	0,13	41,40	171,00	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,80	0,08
Хлеб ржаной	100	6,50	1,20	32,70	173,00	34,30	46,06	154,84	3,82	0,00	1,40	0,18	0,08	0,00
<b>ИТОГО</b>		30,14	30,42	128,10	713,00	188,42	194,02	574,09	10,69	0,00	10,74	0,50	1,15	23,48
<b>ПОЛДНИК</b>														
Булочка домашняя №769	100	7,02	11,75	53,40	349,00	15,38	10,00	59,97	0,84	0,06	1,14	0,09	0,05	0,00
Чай с сахаром и витамином "С"	200/0,02	0,19	0,04	13,70	53,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
<b>ИТОГО</b>		7,21	11,79	67,10	402,00	15,77	10,00	59,97	0,88	0,06	1,14	0,09	0,05	20,00
<b>УЖИН</b>														
Салат овощной с сельдью №41	100	3,98	21,61	4,00	227,00	29,90	19,73	75,23	0,76	0,02	9,24	0,04	0,08	9,60
Печень по-строгановски №431	50/50	13,03	8,55	3,00	142,00	15,48	13,96	198,83	4,02	2,39	4,25	0,14	1,21	4,79
Рис отварной №511	150	3,74	5,99	37,80	224,00	15,68	26,28	78,62	0,62	0,04	0,28	0,04	0,03	0,00
Чай с молоком №685	200	1,46	1,72	2,30	30,00	58,20	6,65	41,85	0,05	0,05	0,05	0,02	0,07	0,26
Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	239,00	23,00	33,00	87,00	2,00	0,00	1,30	0,16	0,06	0,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,40	121,65	24,50	32,90	110,60	2,73	0,00	0,98	0,13	0,06	0,00
<b>ИТОГО</b>		34,73	39,71	118,80	865,00	166,77	132,52	592,12	10,18	2,50	16,10	0,52	1,51	14,65
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		94,60	139,30	464,95	2644,00	1123,20	291,62	2001,95	16,64	2,89	21,07	1,62	1,51	58,97



Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ДЕНЬ 6</b>												
Каша манная молочная с маслом №311	200/10	6,02	11,92	29,40	249,00	126,02	18,29	106,30	0,42	0,09	0,67	0,06	0,15	0,22
Омлет натуральный №340	110	10,14	11,76	1,50	152,00	58,26	9,86	129,74	1,46	0,15	0,59	0,04	0,30	0,09
Кофейный напиток №692	200	3,01	3,14	17,90	109,00	106,00	12,18	78,30	0,13	0,02	0,10	0,03	0,52	0,12
Хлеб "Колосок"	150	11,65	1,47	70,95	351,00	33,81	48,51	127,89	2,94	0,00	1,95	0,24	0,09	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>30,82</b>	<b>28,29</b>	<b>119,75</b>	<b>861,00</b>	<b>324,09</b>	<b>88,84</b>	<b>442,24</b>	<b>4,95</b>	<b>0,26</b>	<b>3,30</b>	<b>0,37</b>	<b>1,05</b>	<b>0,43</b>
<b>ОБЕД</b>														
Маринад овощной №613	100	1,48	8,92	11,70	133,00	24,35	28,69	49,61	0,63	0,00	4,80	0,04	0,05	2,20
Суп картофельный с клецками	250	2,08	2,81	14,40	93,00	12,79	20,02	51,20	0,77	0,00	1,29	0,08	0,05	6,60
Котлеты или биточки рыбные №388	75	11,20	8,50	9,70	161,00	31,27	21,22	112,59	0,84	0,01	3,75	0,08	0,08	0,11
Соус красный №593	50	0,52	2,21	3,00	34,00	2,55	3,60	7,08	0,16	0,00	0,00	0,01	0,01	1,00
Макаронные изделия отварные №332	150	7,27	5,64	44,50	262,00	12,41	9,74	54,09	0,99	0,02	1,12	0,09	0,03	0,00
Чай с сахаром и витамином "С"	200/0,02	0,19	0,04	13,70	53,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
Хлеб ржаной	100	6,50	1,20	32,70	173,00	34,30	46,06	154,84	3,82	0,00	1,40	0,18	0,08	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>29,24</b>	<b>29,32</b>	<b>129,70</b>	<b>909,00</b>	<b>118,06</b>	<b>129,34</b>	<b>429,40</b>	<b>7,24</b>	<b>0,03</b>	<b>12,36</b>	<b>0,48</b>	<b>0,30</b>	<b>29,91</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
Сыр	30	7,89	7,98	0,00	105,00	300,00	16,50	180,00	0,21	0,06	0,12	0,01	0,11	0,21
Масло сливочное №96	10	0,05	8,25	0,10	75,00	1,20	0,00	1,90	0,02	0,06	0,10	0,00	0,01	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,20	119,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,03	0,00
Компот из сухофруктов №639	200	2,44	0,13	41,40	171,00	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,80	0,08
<b>ИТОГО</b>		<b>14,33</b>	<b>16,86</b>	<b>65,70</b>	<b>470,00</b>	<b>383,63</b>	<b>78,68</b>	<b>288,91</b>	<b>2,67</b>	<b>0,12</b>	<b>3,62</b>	<b>0,13</b>	<b>0,95</b>	<b>0,29</b>
<b>УЖИН</b>														
Салат из сырых овощей №37	100	0,67	6,11	3,30	71,00	14,62	12,43	21,98	0,41	0,00	0,20	0,03	0,03	11,10
Бефстроганов №423	50/50	13,54	14,44	4,40	202,00	25,15	17,04	131,92	1,69	0,01	2,70	0,04	0,10	0,14
Каша гречневая рассыпчатая №297	200	9,50	7,70	38,20	264,00	70,66	174,66	248,06	5,30	0,04	1,30	0,20	0,15	1,13
Чай с молоком №685	200	1,46	1,72	2,30	30,00	58,20	6,65	41,85	0,05	0,02	0,05	0,02	0,07	0,26
Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	239,00	23,00	33,00	87,00	2,00	0,00	1,30	0,16	0,06	0,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,40	121,65	24,50	32,90	110,60	2,73	0,00	0,98	0,13	0,06	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>37,69</b>	<b>31,81</b>	<b>119,90</b>	<b>927,65</b>	<b>216,14</b>	<b>276,68</b>	<b>641,40</b>	<b>12,18</b>	<b>0,07</b>	<b>6,54</b>	<b>0,57</b>	<b>0,46</b>	<b>12,63</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>97,75</b>	<b>106,28</b>	<b>435,05</b>	<b>3167,65</b>	<b>1241,91</b>	<b>373,54</b>	<b>1801,95</b>	<b>17,13</b>	<b>0,48</b>	<b>13,46</b>	<b>1,54</b>	<b>1,77</b>	<b>43,26</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ДЕНЬ 7</b>												
Каша рисовая молочная №311	200/10	5,15	12,16	31,60	257,00	126,34	28,58	132,84	0,44	0,09	0,33	0,06	0,16	0,55
Сыр №97	30	7,89	7,98	0,00	105,00	300,00	16,50	180,00	0,21	0,06	0,12	0,01	0,11	0,21
Масло сливочное №96	10	0,05	8,25	0,10	75,00	1,20	0,00	1,90	0,02	0,06	0,10	0,00	0,01	0,00
Кофейный напиток №692	200	3,01	3,14	17,90	109,00	106,00	12,18	78,30	0,13	0,02	0,10	0,03	0,52	0,12
Хлеб "Колосок"	150	11,65	1,47	70,95	351,00	33,81	48,51	127,89	2,94	0,00	1,95	0,24	0,09	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>27,75</b>	<b>33,00</b>	<b>120,55</b>	<b>897,00</b>	<b>567,35</b>	<b>105,77</b>	<b>520,93</b>	<b>3,73</b>	<b>0,23</b>	<b>2,60</b>	<b>0,33</b>	<b>0,90</b>	<b>0,88</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат картофельные с яблоками №53	100	1,13	8,89	9,10	122,00	26,15	18,71	29,28	0,86	0,00	4,63	0,05	0,04	10,10
Щи из свежей капусты со сметаной №124	260	2,12	6,20	7,50	95,00	37,83	13,30	31,39	0,47	0,00	0,20	0,02	0,04	9,61
Жаркое по-домашнему №436	300	25,53	24,46	20,50	405,00	7,78	6,94	17,59	0,34	0,00	0,00	0,01	0,71	0,13
Компот из сухофруктов №639	200	2,44	0,13	41,40	171,00	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,80	0,08
Хлеб ржаной	100	6,50	1,20	32,70	173,00	34,30	46,06	154,84	3,82	0,00	1,40	0,18	0,08	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>37,72</b>	<b>40,88</b>	<b>111,20</b>	<b>966,00</b>	<b>176,99</b>	<b>130,69</b>	<b>296,61</b>	<b>6,93</b>	<b>0,00</b>	<b>8,98</b>	<b>0,30</b>	<b>1,67</b>	<b>19,92</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
Сосиска в тесте №747	100	9,15	11,32	24,60	239,00	13,04	7,21	68,13	0,88	0,06	0,74	0,01	0,05	0,00
Чай с сахаром и витамином "С"	200/0,02	0,19	0,04	13,70	53,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
Апельсины свежие	150	1,35	0,30	12,20	60,00	51,00	19,50	34,50	0,45	0,00	0,30	0,06	0,05	90,00
<b>ИТОГО</b>		<b>10,69</b>	<b>11,66</b>	<b>50,50</b>	<b>352,00</b>	<b>64,44</b>	<b>26,71</b>	<b>102,63</b>	<b>1,37</b>	<b>0,06</b>	<b>1,04</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>110,00</b>
<b>УЖИН</b>														
Салат из свежей капусты №43	100	1,92	4,49	9,20	8,40	50,94	15,25	28,86	0,61	0,00	2,40	0,02	0,05	9,34
Рыба, тушеная с овощами №374	150	17,23	10,57	6,90	190,00	25,14	34,10	128,94	0,90	0,01	0,00	0,11	1,28	0,10
Картофельное пюре №520	150	3,06	4,78	20,10	138,00	35,62	28,50	83,41	1,04	0,02	0,20	0,12	0,10	10,42
Чай с молоком №685	200	1,46	1,72	2,30	30,00	58,20	6,65	41,85	0,05	0,02	0,05	0,02	0,07	0,26
Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	239,00	23,00	33,00	87,00	2,00	0,00	1,30	0,16	0,06	0,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,40	121,65	24,50	32,90	110,60	2,73	0,00	0,98	0,13	0,06	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>36,19</b>	<b>23,40</b>	<b>110,20</b>	<b>727,05</b>	<b>217,39</b>	<b>150,40</b>	<b>480,67</b>	<b>7,33</b>	<b>0,05</b>	<b>4,93</b>	<b>0,55</b>	<b>1,62</b>	<b>20,12</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>101,66</b>	<b>108,94</b>	<b>392,45</b>	<b>2942,05</b>	<b>1226,17</b>	<b>313,56</b>	<b>1600,84</b>	<b>15,64</b>	<b>0,34</b>	<b>17,55</b>	<b>1,26</b>	<b>1,98</b>	<b>150,92</b>





Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>ДЕНЬ 8</b>												
Каша пшеничная молочная с маслом №311	200/10	7,29	12,76	33,70	279,00	125,89	42,77	161,25	1,15	0,09	0,32	0,15	0,15	0,21
Запеканка из творога №366	200	5,80	6,40	18,00	149,00	240,30	28,00	190,00	0,23	0,04	0,00	0,06	0,34	1,40
Кофейный напиток №692	200	3,01	3,14	17,90	109,00	106,00	12,18	78,30	0,13	0,04	0,10	0,03	0,52	0,12
Хлеб "Колосок"	150	11,65	1,47	70,95	351,00	33,81	48,51	127,89	2,94	0,00	1,95	0,24	0,09	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>27,75</b>	<b>23,77</b>	<b>140,55</b>	<b>888,00</b>	<b>506,00</b>	<b>131,46</b>	<b>557,44</b>	<b>4,44</b>	<b>0,17</b>	<b>2,37</b>	<b>0,48</b>	<b>1,10</b>	<b>1,73</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат "Степной" №25	100	1,51	5,96	7,30	89,00	17,05	18,46	44,00	0,56	0,00	0,17	0,06	0,05	4,26
Суп картофельный с бобовыми №139	250	6,72	4,16	19,50	144,00	31,42	38,11	101,75	1,90	0,02	0,31	0,24	0,11	7,10
Котлеты, биточки, шницели №451	100	14,54	16,40	12,90	259,00	35,51	27,66	141,26	1,44	0,03	3,20	0,06	0,12	0,05
Рагу овощное №224	200	3,86	9,94	17,50	175,00	43,55	30,08	58,43	0,93	0,00	3,78	0,05	0,05	9,52
Компот из сухофруктов №639	200	2,44	0,13	41,40	171,00	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,80	0,08
Хлеб ржаной	100	6,50	1,20	32,70	173,00	34,30	46,06	154,84	3,82	0,00	1,40	0,18	0,08	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>35,57</b>	<b>37,79</b>	<b>131,30</b>	<b>1011,00</b>	<b>232,74</b>	<b>206,04</b>	<b>563,78</b>	<b>10,10</b>	<b>0,05</b>	<b>11,61</b>	<b>0,63</b>	<b>1,21</b>	<b>21,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
Булочка дорожная №770	100	6,60	12,80	50,80	346,00	14,03	9,34	50,80	0,72	0,00	4,89	0,08	0,03	0,00
Чай с сахаром и витамином "С"	200/0,02	0,19	0,04	13,70	53,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
<b>ИТОГО</b>		<b>6,79</b>	<b>12,84</b>	<b>64,50</b>	<b>399,00</b>	<b>14,43</b>	<b>9,34</b>	<b>50,80</b>	<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>4,89</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>20,00</b>
<b>УЖИН</b>														
Салат из свежей капусты, помидоров, огурцов №20	100	2,27	8,64	4,20	103,00	32,99	13,49	38,07	0,68	0,00	0,18	0,02	0,06	6,95
Запеканка или рулет картофельный с мясом №478	200	15,60	15,40	19,20	278,00	47,82	22,83	88,87	1,48	0,00	5,07	0,10	0,09	2,28
Компот из свежих плодов №631	200	0,15	0,14	17,20	68,00	6,03	3,13	3,83	0,80	0,00	0,08	0,01	0,01	1,60
Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	239,00	23,00	33,00	87,00	2,00	0,00	1,30	0,16	0,06	0,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,40	121,65	24,50	32,90	110,60	2,73	0,00	0,98	0,13	0,06	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>30,54</b>	<b>26,02</b>	<b>112,30</b>	<b>809,65</b>	<b>134,34</b>	<b>105,36</b>	<b>328,37</b>	<b>7,70</b>	<b>0,00</b>	<b>7,62</b>	<b>0,43</b>	<b>0,27</b>	<b>10,83</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>100,65</b>	<b>100,42</b>	<b>448,65</b>	<b>3107,65</b>	<b>1087,51</b>	<b>302,19</b>	<b>1500,40</b>	<b>15,31</b>	<b>0,22</b>	<b>18,87</b>	<b>1,62</b>	<b>1,60</b>	<b>53,57</b>



Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>ДЕНЬ 9</b>														
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным №311	200/10	6,19	12,32	32,50	266,00	123,52	35,17	142,75	0,79	0,09	0,33	0,10	0,15	0,21
Яйцо вареное	1 шт	4,78	4,05	0,30	57,00	19,36	4,18	66,82	0,87	0,00	0,24	0,02	0,18	0,00
Колбаса вареная №99	50	7,50	5,85	0,10	83,00	11,50	10,50	104,50	1,75	0,00	0,20	0,03	0,07	0,00
Кофейный напиток №692	200	3,01	3,14	17,90	109,00	106,00	12,18	78,30	0,13	0,02	0,10	0,03	0,52	0,12
Хлеб "Колосок"	150	11,65	1,47	70,95	351,00	33,81	48,51	127,89	2,94	0,00	1,95	0,24	0,09	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>33,13</b>	<b>26,83</b>	<b>121,75</b>	<b>866,00</b>	<b>294,18</b>	<b>110,54</b>	<b>520,25</b>	<b>6,48</b>	<b>0,11</b>	<b>2,82</b>	<b>0,42</b>	<b>1,00</b>	<b>0,33</b>
<b>ОБЕД</b>														
Салат из моркови	100	1,05	4,47	14,50	100,00	20,70	28,43	41,24	0,55	0,00	2,54	0,04	0,05	1,72
Суп из овощей №135	250	2,01	4,30	10,80	91,00	22,39	21,79	53,21	0,76	0,02	0,20	0,09	0,06	9,00
Печень по-строгановски №431	50/50	13,03	8,55	3,00	142,00	15,48	13,96	198,83	4,02	2,39	4,25	0,14	1,21	4,79
Картофель отварной с маслом №203	150	2,82	4,48	20,20	135,00	13,10	28,88	73,67	1,14	0,03	0,21	0,09	0,07	1,24
Чай с сахаром и витамином "С"	200/0,02	0,19	0,04	13,70	53,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
Хлеб ржаной	100	6,50	1,20	32,70	173,00	34,30	46,06	154,84	3,82	0,00	1,40	0,18	0,08	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,20	119,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,00	0,65	0,08	0,03	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>29,55</b>	<b>23,54</b>	<b>119,10</b>	<b>813,00</b>	<b>117,86</b>	<b>155,62</b>	<b>565,28</b>	<b>11,33</b>	<b>2,44</b>	<b>9,24</b>	<b>0,62</b>	<b>1,51</b>	<b>36,75</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
Дучмаки с творогом №82, сб. РБ 2002 г.	75	9,75	11,75	19,60	225,00	66,26	12,39	112,53	0,57	0,04	1,01	0,04	0,13	0,04
Кефир с сахаром №698	200/10	5,60	0,10	16,40	91,00	222,00	26,10	165,30	0,20	0,00	0,00	0,06	0,27	0,56
<b>ИТОГО</b>		<b>15,35</b>	<b>11,85</b>	<b>36,00</b>	<b>316,00</b>	<b>288,26</b>	<b>38,49</b>	<b>277,83</b>	<b>0,77</b>	<b>0,04</b>	<b>1,01</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>
<b>УЖИН</b>														
Маринад овощной №613	100	1,48	8,92	11,70	133,00	24,35	28,69	49,61	0,63	0,00	4,80	0,04	0,05	2,20
Гуляш из говядины №437	50/75	14,12	14,81	4,80	209,00	12,03	20,68	138,62	2,08	0,00	0,32	0,03	0,08	0,74
Капуста тушеная №534	150	3,25	4,90	14,10	113,00	76,95	29,45	59,64	1,13	0,00	2,57	0,05	0,06	24,70
Компот из сухофруктов №639	200	2,44	0,13	41,40	171,00	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,80	0,08
Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	239,00	23,00	33,00	87,00	2,00	0,00	1,30	0,16	0,06	0,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,40	121,65	24,50	32,90	110,60	2,73	0,00	0,98	0,13	0,06	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>33,81</b>	<b>30,60</b>	<b>143,70</b>	<b>986,65</b>	<b>231,75</b>	<b>190,39</b>	<b>508,99</b>	<b>10,01</b>	<b>0,00</b>	<b>12,72</b>	<b>0,45</b>	<b>1,11</b>	<b>27,72</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>101,84</b>	<b>92,82</b>	<b>420,55</b>	<b>2981,65</b>	<b>1132,06</b>	<b>345,05</b>	<b>1872,35</b>	<b>18,58</b>	<b>2,59</b>	<b>22,96</b>	<b>1,59</b>	<b>2,02</b>	<b>65,40</b>

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Минеральные вещества				Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>ЗАВТРАК</b>															
<b>ДЕНЬ 10</b>															
Каша овсяная молочная жидкая №311	200/10	6,72	13,59	27,10	257,00	139,76	49,52	173,87	1,18	0,09	0,70	0,13	0,17	0,23	
Сыр №97	30	7,89	7,98	0,00	105,00	300,00	16,50	180,00	0,21	0,06	0,12	0,01	0,11	0,21	
Масло сливочное №96	10	0,05	8,25	0,10	75,00	1,20	0,00	1,90	0,02	0,06	0,10	0,00	0,01	0,00	
Кофейный напиток №692	200	3,01	3,14	17,90	109,00	106,00	12,18	78,30	0,13	0,02	0,10	0,03	0,52	0,12	
Хлеб "Колосок"	150	11,65	1,47	70,95	351,00	33,81	48,51	127,89	2,94	0,00	1,95	0,24	0,09	0,00	
<b>ИТОГО</b>		<b>29,32</b>	<b>34,43</b>	<b>116,05</b>	<b>897,00</b>	<b>580,77</b>	<b>126,71</b>	<b>561,96</b>	<b>4,47</b>	<b>0,23</b>	<b>2,97</b>	<b>0,41</b>	<b>0,90</b>	<b>0,56</b>	
<b>ОБЕД</b>															
Винегрет овощной №71	100	1,35	2,32	7,70	57,00	25,78	18,20	40,43	0,76	0,00	1,24	0,05	0,04	12,69	
Суп картофельный с бобовыми №139	250	6,72	4,16	19,50	144,00	31,42	38,11	101,75	1,90	0,02	0,31	0,24	0,11	7,10	
Котлеты или биточки рыбные №388	75	11,20	8,50	9,70	161,00	31,27	21,22	112,59	0,84	0,01	3,75	0,08	0,08	0,11	
Морковь, тушенная с рисом №219	150	2,69	7,65	25,50	182,00	21,91	37,40	72,92	0,73	0,04	0,52	0,05	0,06	1,60	
Чай с сахаром и витамином "С"	200/0,02	0,19	0,04	13,70	53,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	
Хлеб ржаной	100	6,50	1,20	32,70	173,00	34,30	46,06	154,84	3,82	0,00	1,40	0,18	0,08	0,00	
<b>ИТОГО</b>		<b>28,65</b>	<b>23,87</b>	<b>108,80</b>	<b>770,00</b>	<b>145,08</b>	<b>160,98</b>	<b>482,52</b>	<b>8,10</b>	<b>0,07</b>	<b>7,22</b>	<b>0,60</b>	<b>0,37</b>	<b>41,50</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
Пирог с мясом №746	100	13,32	7,37	32,60	252,00	17,89	17,46	108,46	1,07	0,01	1,02	0,07	0,09	0,03	
Чай с молоком №685	200	1,46	1,72	2,30	30,00	58,20	6,65	41,85	0,05	0,02	0,05	0,02	0,07	0,26	
<b>ИТОГО</b>		<b>14,78</b>	<b>9,09</b>	<b>34,90</b>	<b>282,00</b>	<b>76,09</b>	<b>24,11</b>	<b>150,31</b>	<b>1,12</b>	<b>0,03</b>	<b>1,07</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	
<b>УЖИН</b>															
Салат из свеклы с сыром №50	100	5,53	7,18	5,60	109,00	169,44	9,80	102,90	0,14	0,06	0,12	0,01	0,08	0,15	
Бефстроганов №423	50/50	13,54	14,44	4,40	202,00	25,15	17,04	131,92	1,69	0,01	2,70	0,04	0,10	0,14	
Картофельное пюре №520	200	4,77	6,87	19,10	159,00	33,12	3,78	25,44	0,04	0,05	0,10	0,01	0,08	0,04	
Компот из свежих плодов №631	200	0,15	0,14	17,20	68,00	6,03	3,13	3,83	0,80	0,00	0,08	0,01	0,01	1,60	
Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	239,00	23,00	33,00	87,00	2,00	0,00	1,30	0,16	0,06	0,00	
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,40	121,65	24,50	32,90	110,60	2,73	0,00	0,98	0,13	0,06	0,00	
<b>ИТОГО</b>		<b>36,51</b>	<b>30,47</b>	<b>118,00</b>	<b>898,65</b>	<b>281,24</b>	<b>99,65</b>	<b>461,68</b>	<b>7,41</b>	<b>0,12</b>	<b>5,29</b>	<b>0,35</b>	<b>0,38</b>	<b>1,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>94,48</b>	<b>97,86</b>	<b>377,75</b>	<b>2847,65</b>	<b>1283,19</b>	<b>311,45</b>	<b>1656,48</b>	<b>16,62</b>	<b>0,45</b>	<b>16,55</b>	<b>1,45</b>	<b>1,44</b>	<b>44,28</b>



**Выполнение норм выдачи продуктов питания для детей от 15 лет и старше при 4-х разовом питании**

продукты	1 д	2 д	3 д	4 д	5 д	6 д	7 д	8 д	9 д	10д	Общее	Среднее в день	Норма г	Анализ
Хлеб ржаной	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	1700	170	170	норма
Хлеб пшеничный	268	350	250	300	250	312	250	268	300	260	2808	281	280	+1
Мука пшеничная	59	60	70	54	31	12	38	69	116	17	526	53	50	+3
Крупы	116	31	40	61	93	98	31	40	36	70	616	62	60	+2
Макар изд	0	0	0	100	0	52,5	0	0	0	61	213,5	21	20	+1
Бобовые	0	0	97	0	0	0	0	16	0	0	113	11	8	+3
Картофель	258	453	63	302	358	100	450	459	282	290	3015	302	300	+2
Овощи и зелень	360	288	577	313	236	282	293	357	507	320	3533	353	350	+3
Фрукты свежие или сок	0	170	53	200	0	0	200	170	0	45	838	84	85	-1
Фрукты сухие	20	0	20	20	20	20	20	20	20	0	160	16	15	+1
Сахар и конд изд	64	88	101	49	87	73	80	103	85	73	803	80	80	норма
Кофейный напиток	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	2	норма
Какао	0	4	0	0	0	4	0	0	0	0	8	0,8	0,5	+0,3
Чай	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	норма
Мясо и субпрод.	272	150	251	165	250	107	151	196	261	107	1910	191	190	+1
Рыба	0	174	0	174	0	91	174	0	0	91	704	70	70	норма
Колбасные изд.	0	0	0	0	0	0	51	0	58	0	109	11	10	+1
Молоко, кисломол.	271	420	260	291	281	315	227	225	410	309	3009	301	300	+1
Творог	187	0	0	36	184	0	0	187	0	30	624	62	60	+2
Сметана	10	25	22,5	3	22,5	20	10	8	12,5	42	175,5	18	15	+3
Сыр	0	18	33	0	0	33	33	0	0	67	184	18	15	+3
Масло сливочное	25	25	25	25	25	25	24	25	25	25	249	25	25	норма
Маргарин	40	34	24	21	40	26	18	55	15	9	282	28	30	-2
Масло растительное	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	145	15	15	норма
Яйцо	0	87	0	67	5,5	81	0	7,5	45	5	298	30	28	+2
Дрожжи	1	0,5	3	1	0	0	1	0,5	1,5	0	8,5	1	1	норма
Соль	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100	10	10	норма
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	2	норма

В салатах из сырых овощей используются овощи нового урожая после 1 марта.

	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1 день	101,94	96,32	455,05	3052,05	1140,63	355,68	1705,94	14,53	0,38	13,72	1,38	1,60	58,79
2 день	99,03	101,73	468,25	3338,65	1180,13	286,37	1616,65	17,83	0,35	16,31	1,70	1,80	57,70
3 день	103,84	109,25	450,35	3248,65	1275,52	300,41	1766,44	19,05	2,74	15,03	1,55	1,44	98,30
4 день	101,95	91,22	451,95	3113,65	904,68	303,81	1715,33	20,37	0,27	15,67	1,60	2,24	65,09
5 день	94,60	139,30	464,95	2644,00	1123,20	291,62	2001,95	16,64	2,89	21,07	1,62	1,51	58,97
6 день	97,75	106,28	435,05	3167,65	1241,91	373,54	1801,95	17,13	0,48	13,46	1,54	1,77	43,26
7 день	101,66	108,94	392,45	2942,05	1226,17	313,56	1600,84	15,64	0,34	17,55	1,26	1,98	150,92
8 день	100,65	100,42	448,65	3107,65	1087,51	302,19	1500,40	15,31	0,22	18,87	1,62	1,60	53,57
9 день	101,84	92,82	420,55	2981,65	1132,06	345,05	1872,35	18,58	2,59	22,96	1,59	2,02	65,40
10 день	94,48	97,86	377,75	2847,65	1283,19	311,45	1656,48	16,62	0,45	16,55	1,45	1,44	44,28
<b>Сумма</b>	<b>997,74</b>	<b>1044,14</b>	<b>4365,00</b>	<b>30443,65</b>	<b>11594,99</b>	<b>3183,69</b>	<b>17238,32</b>	<b>171,70</b>	<b>10,71</b>	<b>171,19</b>	<b>15,32</b>	<b>17,39</b>	<b>696,28</b>
1 день	98,00	100,00	425,00	3000,00	1200,00	300,00	1800,00	15,00	1,00	15,00	1,40	1,60	70,00
<b>10 дней</b>	<b>99,774</b>	<b>104,414</b>	<b>436,5</b>	<b>3044,365</b>	<b>1159,499</b>	<b>318,3688</b>	<b>1723,832</b>	<b>17,17015</b>	<b>1,07064</b>	<b>17,11869</b>	<b>1,531641</b>	<b>1,739192</b>	<b>69,6282</b>

1. Основное 10-дневное меню разработано для детей в возрасте от 16 лет с пребыванием в образовательном учреждении более 6 часов, на основании:
  - 1.1 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2018 год
  - 1.2 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2015 год
  - 1.3 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2010 год
  - 1.4 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Могильный М.П., Тутельян В.А.
  - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С.
2. При отсутствии условий в ДООУ для обработки мяса птицы произвести замену блюд из мяса птицы на блюда из мяса говядины.
3. (\*\*\*) При включении в меню блюд и кулинарных изделий необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.
4. В целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену продуктов на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей взаимозаменяемости продуктов по белкам и углеводам.
5. Для разнообразия меню допускается вносить изменения блюд и кулинарных изделий согласно ассортиментного перечня с учётом:
  - сезонности;
  - необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона;
  - дифференцированного по возрастным группам детей.
6. При отсутствии свежих фруктов возможна их замена в меню на соки.
7. При заполнении ведомости выполнения натуральных норм разрешается применять таблицу "Взаимозаменяемость продуктов"
8. При включении блюд в меню необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.