

Согласовано :

№
Начальник территориального
Отдела Управления
Федеральной Службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей и
благополучия человека по
Иркутской области в г Усть-
Илимске и Усть-Илимском
районе,



Л. В. Буркова

Согласовано:

Начальник Управления
образования в г Усть-Илимска



Е. А. Плевако

Утверждаю:

Индивидуальный
предприниматель



Капитула В. И.

**Примерное трехнедельное меню рационов горячего питания
(завтрак, обед, полдник) для школьников 7-10 лет
образовательных учреждений в соответствии
с усредненными физиологическими нормами потребления
продуктов на осенний период 2020 года.**

№ п/п	Наименование	№ рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность Ккалл	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
	1 день													
	Завтрак													
1	Салат из свежих овощей	45/11	50	0,66	1,63	3,23	30,20	0,00	0,01	8,55	12,49	7,55	14,15	0,23
2	Мясо отварное с соусом	241/11;528/94	40/40	11,63	6,83	2,78	116,52	0,00	0,03	0,38	12,34	13,20	108,27	1,47
3	Каша гречневая вязкая	303/11	150	4,58	5,01	20,52	146,00	0,00	0,12	0,00	8,45	72,03	108,87	2,42
4	Чай с сахаром	376/11	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	1,40	2,80	0,28
5	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
6	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			20,58	13,99	64,25	463,52	0,00	0,23	8,96	59,78	108,18	284,99	5,51

	Обед													
1	Салат из отварных овощей	к/бл	60	3,88	8,81	2,27	104,40	0,06	0,05	3,06	20,05	8,84	64,91	0,82
2	суп лапша домашняя с птицей	113/11; к/бл	250/10	4,73	6,91	13,80	135,00	0,14	0,04	0,73	18,18	8,49	32,58	0,59
3	Котлета рубленая	268/11	75	11,73	10,16	11,54	181,50	0,02	0,05	0,89	27,12	17,54	125,82	1,85
4	Капуста тушёная	323/11	150	3,65	3,87	15,12	113,00	0,02	0,05	79,73	94,26	31,97	65,34	0,98
5	Сок фруктовый	389/11	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,00	0,04	0,00	40,00	20,00	36,00	0,40
6	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
7	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
8	Фрукт свежий		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
	Итого			29,03	30,65	100,65	801,70	0,24	0,33	94,41	231,01	109,84	386,55	7,95
	Полдник													
1	Кондитерские изделия		75	0,10	3,30	40,90	240,00	0,00	0,01	0,00	6,00	4,00	10,00	0,60
2	Молоко ПСХ "Ангара"		200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,04	0,08	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого			5,90	9,70	50,30	360,00	0,04	0,09	2,60	246,00	32,00	190,00	0,80
	Среднедневная сбалансированность			55,51	54,34	215,20	1625,22	0,28	0,65	105,97	536,79	250,02	861,54	14,26
	2 день													
	Завтрак													
1	Овощи свежие порционно	71/11	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,00	0,01	1,47	5,10	4,20	9,00	0,15
2	Птица, тушёная в соусе с овощами	292/11	150	12,96	15,93	10,92	255	0,26	0,09	4,69	28,93	36,35	76,93	1,6
3	Напиток "Богатырь" витаминизированный	к/бл	200	0,23	0,00	13,60	55,00	0,12	0,15	7,66	80,46	5,52	6,16	1,76
4	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
5	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			17,04	16,46	47,81	424,40	0,38	0,32	13,82	129,89	60,07	142,99	4,62
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	к/бл	60	0,60	5,93	2,50	65,40	0,01	0,02	2,55	17,99	9,15	21,58	0,55
2	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной прокипячёной	88/11;	250/10	1,93	5,95	7,84	100,00	0,06	0,06	18,13	48,00	22,38	53,00	0,79
3	Печень, тушёная в соусе	261/11	50/50	12,92	8,24	8,58	161,00	0,56	0,20	7,65	14,81	16,08	236,28	4,72
4	Макаронные изделия отварные	309/11	150	5,52	4,52	26,45	169,00	0,00	0,06	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
5	Сок фруктовый	389/11	200	0,60	0,20	32,60	140,00	0,00	0,04	4,00	40,00	18,00	24,00	0,80
6	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
7	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
8	Фрукт свежий		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	0,02	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
	Итого			25,61	25,64	110,99	793,20	0,63	0,47	37,33	160,06	112,73	438,93	11,38
	Полдник													
1	Пирожок печёный	406/11	75	8,62	4,20	23,57	191,00	0,03	0,08	0,01	44,90	20,40	84,90	0,91
2	Молоко ПСХ "Ангара"		200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,04	0,08	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого			14,42	10,60	32,97	311,00	0,07	0,16	2,61	284,90	48,40	264,90	1,11

	Среднедневная сбалансированность			57,07	52,70	191,77	1528,60	1,08	0,96	53,76	574,85	221,20	846,82	17,11
	3 день													
	Завтрак													
1	Салат из свежих овощей	20/11	30	0,23	1,81	0,70	19,98	0,00	0,01	1,41	6,70	3,96	11,88	0,17
2	Котлета Здоровье с соусом	к/бл;587/04	75/50	12,39	13,67	9,2	207,3	0,03	0,06	2,2	34,23	23,58	154,69	2,07
3	Рис припущенный	305/11	150	3,64	4,30	36,67	200,00	0,00	0,02	0,00	2,42	19,01	60,60	0,51
4	Сок фруктовый	389/11	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,08	0,00	36,00	22,00	26,00	0,60
5	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
6	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			21,30	20,48	95,69	658,08	0,03	0,24	3,61	94,75	82,55	304,07	4,46
	Обед													
1	Салат из свежих овощей	к/бл	60	1,07	6,10	2,70	70,20	0,36	0,04	9,90	9,00	11,04	22,80	0,44
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	103/11	250	2,69	2,84	17,46	118,30	0,00	0,11	8,25	29,20	27,28	67,58	1,13
3	Рыба запечёная	к/бл	60	14,00	7,72	5,36	148,00	0,02	0,11	0,16	16,69	16,68	105,49	0,62
4	Рагу овощное	к/бл;	150	2,87	5,18	14,31	117,00	0,05	0,08	13,19	46,92	29,88	78,62	1,02
5	Кисель из концентрата на плодоягодных экстрактах	692/04	200	0,00	0,00	33,93	131,00	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,10
6	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
7	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
8	Фрукт свежий		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,04	10,00	8,00	42,00	28,00	0,60
	Итого			25,77	22,84	117,48	791,30	0,43	0,45	41,50	125,99	140,88	353,39	5,01
	Полдник													
1	Булочка творожная	440/11	75	9,81	4,55	29,01	196,50	0,03	0,11	0,14	56,85	25,95	105,00	1,14
2	Молоко ПСХ "Ангара"		200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,04	0,08	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого			15,61	10,95	38,41	316,50	0,07	0,19	2,74	296,85	53,95	285,00	1,34
	Среднедневная сбалансированность			62,68	54,26	251,58	1765,88	0,53	0,88	47,84	517,59	277,37	942,45	10,81
	4 день													
	Завтрак													
1	Овощи свежие порционно	71/11	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,00	0,02	5,25	4,20	6,00	7,80	0,27
2	Тефтели из мяса птицы в соусе	к/бл	75/50	11,94	12,95	11,09	178,00	0,19	0,08	1,38	20,19	17,05	78,76	1,08
3	Пюре картофельное	312/11	150	3,06	4,80	20,44	137,30	0,00	0,14	18,16	36,98	27,75	86,60	1,00
4	Напиток Ягодка	к/бл	200	0,15	0,06	21,50	110,00	0,00	0,00	30,00	6,00	4,65	4,95	0,25
5	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
6	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			19,12	18,37	76,89	542,70	0,19	0,31	54,79	82,77	69,45	229,01	3,71
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	к/бл	60	2,08	9,04	2,93	100,20	0,02	0,03	3,19	15,70	9,20	40,93	0,55
2	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной прокипячёной	82/11;	250/10	1,97	5,89	10,10	113,70	0,06	0,05	10,04	48,07	25,58	57,14	1,16
3	Гуляш	260/11	50/50	14,67	14,10	2,60	197,00	0,00	0,04	0,73	15,73	19,03	157,30	2,17
4	Каша пшённая вязкая	303/11	150	4,00	4,24	24,56	152,00	0,00	0,01	0,00	15,65	21,60	100,95	1,70

5	Сок фруктовый	389/11	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,00	0,04	0,00	40,00	20,00	36,00	0,40
6	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
7	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
8	Фрукт свежий		150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
	Итого			27,96	34,37	103,01	854,20	0,08	0,29	28,96	174,55	122,91	459,72	10,39
	Полдник													
1	Булочка "Октябренок" витаминизированная	к/бл	40	2,90	1,15	21,93	111,00	0,00	0,05	0,05	14,06	9,83	45,37	0,85
2	К/молочная продукция	386/11	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,02	0,06	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Итого			8,30	6,15	43,53	269,00	0,02	0,11	1,85	256,06	39,83	233,37	1,05
	Среднедневная сбалансированность			55,38	58,89	223,43	1665,90	0,29	0,71	85,60	513,38	232,19	922,10	15,15
	5 день													
	Завтрак													
1	Салат из свежих овощей	к/бл	30	0,35	1,53	1,05	19,50	0,10	0,01	5,68	10,16	4,79	10,14	0,20
2	Сосиски отварные с соусом	243/11	50/50	5,94	14,40	3,46	166,30	0,02	0,09	1,25	18,00	12,35	85,30	0,90
3	Макаронные изделия отварные	309/11	150	5,52	4,52	26,45	169,00	0,00	0,06	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
4	Напиток "Классные витаминки" обогащённый	к/бл	200	0,11	0,05	16,34	67,00	0,12	0,15	8,48	65,24	4,49	1,77	1,59
5	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
6	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			15,56	21,00	70,02	532,60	0,24	0,38	15,41	113,66	56,75	185,28	4,91
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	к/бл	60	0,51	3,13	3,92	46,20	0,39	0,02	7,81	12,99	9,35	15,77	0,68
2	Суп картофельный с сайрой	97/11	250/15	4,35	6,94	16,08	166,00	0,00	0,13	12,00	29,81	37,51	111,70	1,46
3	Тефтели 1 вариант	278/11	60/50	8,8	10,41	10,9	171	0,02	0,05	2,64	37,42	16,13	115,28	1,42
4	Каша гречневая вязкая	303/11	150	4,58	5,01	20,52	146,00	0,00	0,12	0,00	8,45	72,03	108,87	2,42
5	Сок фруктовый	389/11	200	0,60	0,20	32,60	140,00	0,00	0,04	4,00	40,00	18,00	24,00	0,80
6	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
7	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
8	Фрукт свежий		150	0,60	0,45	15,50	71,00	0,00	0,03	7,50	28,50	18,00	24,00	3,45
	Итого			23,08	26,64	122,24	851,00	0,41	0,46	33,95	172,57	185,02	450,52	11,34
	Полдник													
1	Колбасные изделия , запечённые в тесте	420/11	100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,01	0,14	0,00	269,36	24,19	104,46	1,50
2	Молоко ПСХ "Ангара"		200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,04	0,08	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого			15,40	20,24	36,30	391,00	0,05	0,22	2,60	509,36	52,19	284,46	1,70
	Среднедневная сбалансированность			54,04	67,88	228,57	1774,60	0,70	1,06	51,96	795,59	293,96	920,26	17,95
	6 день (суббота)													
	Завтрак													
1	Салат из свежих овощей	23/11	30	0,33	1,83	1,37	23,31	0,00	0,01	5,42	5,32	5,24	9,55	0,25
2	Омлет с колбасой с маслом сливочным	212/11	130/5	14,07	25,05	2,27	291	0,31	0,12	0,19	101,68	20,64	236,88	2,69

3	Чай с лимоном	377/11	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	4,40	0,39
4	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,02	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
5	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
6	Печенье		50	0,10	1,30	70,90	350,00	0,00	0,01	0,00	76,50	4,00	2,00	0,60
	7 день													
	Завтрак													
1	Салат из свежих овощей	45/11	50	0,66	1,63	3,23	30,20	0,00	0,01	8,55	12,49	7,55	14,15	0,23
2	Плов из мяса птицы	291/11	50/100	13,51	6,71	27,34	224,00	0,21	0,11	4,90	27,07	40,45	142,00	1,40
3	Напиток из шиповника	к/бл	200	0,50	0,21	21,77	100,00	0,00	0,00	150,00	9,26	2,50	2,50	0,48
4	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
5	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			18,31	9,05	75,06	465,00	0,21	0,19	163,45	64,22	64,50	209,55	3,22
	Обед													
1	Салат отварных овощей	к/бл	60	3,88	8,81	2,27	104,40	0,06	0,05	3,06	20,05	8,84	64,91	0,82
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104/11	250/10	4,04	3,88	15,57	129,00	0,00	0,13	11,00	24,23	31,67	90,75	1,26
	Мясо, тушённое с капустой и яблоками	447/04	140	13,03	13,18	6,43	198,00	0,02	0,05	14,25	60,72	30,17	152,70	2,55
4	Сок фруктовый	389/11	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
6	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
7	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
8	Фрукт свежий		150	2,20	0,80	31,50	144,00	0,00	0,06	15,00	12,00	63,00	42,00	0,90
	Итого			27,79	27,37	98,69	778,20	0,08	0,38	47,31	146,40	155,68	415,26	9,44
	Полдник													
1	Кондитерские изделия		75	0,10	3,30	40,90	240,00	0,00	0,01	0,00	6,00	4,00	10,00	0,60
2	Молоко ПСХ "Ангара"		200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,04	0,08	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого			5,90	9,70	50,30	360,00	0,04	0,09	2,60	246,00	32,00	190,00	0,80
	Среднедневная сбалансированность			52,00	46,12	224,05	1603,20	0,33	0,66	213,36	456,62	252,18	814,81	13,46
	8 день													
	Завтрак													
1	Овощи свежие порционно	71/11	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,00	0,02	5,25	4,20	6,00	7,80	0,27
2	Рыба, тушёная в томате с овощами	229/11	50/50	12,02	8,00	4,35	138,00	0,02	0,11	2,76	27,38	28,08	138,57	0,67
3	Картофель отварной	310/11	150	2,86	4,32	23,01	142,40	0,00	0,15	21,00	14,64	29,33	79,73	1,16
4	Кисель Молодецкий" витаминизированный	к/бл	200	0,05	0,00	17,02	65,00	0,12	0,15	7,50	62,84	3,12	0,00	1,30
5	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
6	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			18,90	12,88	68,24	462,80	0,14	0,50	36,51	124,46	80,53	277,00	4,51
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	52/11	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,00	0,01	3,99	21,28	12,42	24,38	0,79
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	102/11;	250	5,26	5,27	21,24	148,00	0,00	0,20	5,83	34,93	35,77	88,38	2,06
3	Котлета домашняя с соусом	271/11;326/11	75/50	9,96	13,64	7,83	195,53	0,03	0,12	0,19	13,23	15,79	102,68	1,67
4	Каша ячневая вязкая	303/11	150	3,24	4,23	20,82	134,00	0,00	0,06	0,00	26,82	15,99	111,23	0,59

5	Сок фруктовый	389/11	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,00	0,04	0,00	40,00	20,00	36,00	0,40
6	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
7	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
8	Фрукт свежий		150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	15,00	24,00	13,50	16,50	3,30
	Итого			24,55	27,85	117,67	824,51	0,03	0,55	25,01	175,66	127,47	430,06	9,93
	Полдник													
1	Пирожок печёный	406/11	75	8,62	4,20	23,57	191,00	0,03	0,08	0,01	44,90	20,40	84,90	0,91
2	К/молочная продукция	386/11	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,02	0,06	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Итого			14,02	9,20	45,17	349,00	0,05	0,14	1,81	286,90	50,40	272,90	1,11
	Среднедневная сбалансированность			57,47	49,93	231,08	1636,31	0,22	1,19	63,33	587,02	258,40	979,96	15,55
	9 день													
	Завтрак													
1	Салат из свежих овощей	к/бл	30	0,41	3,04	1,86	36,60	0,05	0,02	1,35	5,81	4,59	14,10	0,17
2	Тефтели 1 вариант	278/11	60/50	8,8	10,41	10,9	171	0,02	0,05	2,64	37,42	16,13	115,28	1,42
3	Каша гречневая вязкая	303/11	150	4,58	5,01	20,52	146,00	0,00	0,12	0,00	8,45	72,03	108,87	2,42
4	Сок фруктовый	389/11	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,00	0,08	0,00	36,00	22,00	26,00	0,60
5	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
6	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			18,83	19,16	82,40	584,40	0,07	0,34	3,99	103,08	128,75	315,15	5,72
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	к/бл	60	0,71	6,05	2,44	65,40	0,18	0,03	21,00	17,78	10,57	37,44	0,38
2	суп лапша домашняя с птицей	113/11; к/бл	250/10	4,73	6,91	13,80	135,00	0,14	0,04	0,73	18,18	8,49	32,58	0,59
3	Жаркое по домашнему	259/11	50/125	16,20	18,09	16,58	295,00	0,00	0,12	6,76	30,50	42,48	205,75	3,86
4	Напиток "Богатырь" витаминизированный	к/бл	200	0,23	0,00	13,60	55,00	0,12	0,15	7,66	80,46	5,52	6,16	1,76
5	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
6	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
8	Фрукт свежий		150	2,20	0,80	31,50	144,00	0,00	0,06	15,00	12,00	63,00	42,00	0,90
	Итого			27,71	32,35	100,64	805,20	0,44	0,47	51,15	174,32	144,06	374,83	8,60
	Полдник													
1	Булочка творожная	440/11	75	9,81	4,55	29,01	196,50	0,03	0,11	0,14	56,85	25,95	105,00	1,14
2	Молоко ПСХ "Ангара"		200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,04	0,08	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого			15,61	10,95	38,41	316,50	0,07	0,19	2,74	296,85	53,95	285,00	1,34
	Среднедневная сбалансированность			62,14	62,45	221,45	1706,10	0,58	0,99	57,88	574,24	326,76	974,98	15,67
	10 день													
	Завтрак													
1	Салат из сырых овощей	29/11	30	0,33	1,81	1,13	22,17	0,00	0,01	3,96	7,63	5,65	10,69	0,20
2	Сардельки отварные с соусом	243/11;587/04	60/50	6,77	22,01	4,33	232,3	0,02	0,11	1,25	15,16	15,03	105,02	0,89
3	Макароны с сыром	333/04	150	7,89	12,82	27,51	246,00	0,16	0,05	0,24	93,65	14,24	95,11	0,86
4	Напиток "Полезный" витаминизированный	к/бл	200	0,10	0,05	16,30	64,00	0,12	0,15	9,66	64,90	4,30	1,44	1,58
5	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33

6	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			18,73	37,19	71,99	675,27	0,30	0,39	15,11	196,74	53,22	263,16	4,64
	Обед													
1	Салат из свежих овощей	к/бл	60	1,07	6,10	2,70	70,20	0,36	0,04	9,90	9,00	11,04	22,80	0,44
2	Рассольник Домашний со сметаной прокипячёной	95/11;	250/10	2,64	6,06	16,47	129,90	0,06	0,12	11,53	43,57	26,98	70,20	1,18
3	Котлета Морская с соусом	к/бл; 326/11	75/50	13,74	11,28	5,64	179,55	0,04	0,09	0,97	22,13	20,19	142,95	1,23
4	Рис отварной	304/11	150	3,65	5,37	36,68	210,00	0,00	0,03	0,00	1,37	16,34	60,95	0,53
5	Сок фруктовый	389/11	200	0,60	0,20	32,60	140,00	0,00	0,04	4,00	40,00	18,00	24,00	0,80
6	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
7	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
8	Фрукт свежий		150	0,60	0,45	15,50	71,00	0,00	0,03	7,50	28,50	18,00	24,00	3,45
	Итого			25,94	29,96	132,31	911,45	0,46	0,42	33,90	159,97	124,55	395,80	8,74
	Полдник													
1	Булочка "Октябренок" витаминизированная	к/бл	40	2,90	1,15	21,93	111,00	0,00	0,05	0,05	14,06	9,83	45,37	0,85
2	К/молочная продукция	386/11	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,02	0,06	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Итого			8,30	6,15	43,53	269,00	0,02	0,11	1,85	256,06	39,83	233,37	1,05
	Среднедневная сбалансированность			52,97	73,30	247,83	1855,72	0,78	0,92	50,86	612,77	217,60	892,33	14,43

Технолог Филимонова Н. М.

	11день													
	Завтрак													
1	Овощи свежие порционно	71/11	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,00	0,01	1,47	5,10	4,20	9,00	0,15
2	Биточки из мяса птицы с маслом сливочным	к/бл;14/11	75/5	11,29	12,14	6,89	146,10	0,04	0,07	0,63	34,22	15,83	72,40	1,05
3	Пюре картофельное	312/11	100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,00	0,09	12,11	24,65	18,50	57,73	0,67
4	Капуста тушёная	321/11	50	1,22	1,29	5,04	38,00	0,01	0,02	26,58	31,42	10,66	21,78	0,43
5	Напиток из сухофруктов	к/бл	200	0,22	0,01	20,45	83,20	0,02	0,00	0,20	11,32	2,94	7,55	0,63
6	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
7	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			18,61	17,17	69,30	473,20	0,07	0,26	40,98	122,11	66,13	219,36	4,04
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	к/бл	60	0,60	5,93	2,50	65,40	0,01	0,02	2,55	17,99	9,15	21,58	0,55
2	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной прокипячёной	88/11;	250/10	1,93	5,95	7,84	100,00	0,06	0,06	18,13	48,00	22,38	53,00	0,79
3	Печень, тушёная в соусе	261/11	50/50	12,92	8,24	8,58	161,00	0,56	0,20	7,65	14,81	16,08	236,28	4,72
4	Макаронные изделия отварные	309/11	150	5,52	4,52	26,45	169,00	0,00	0,06	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
5	Сок фруктовый	389/11	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
6	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
7	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
8	Фрукт свежий банан		150	2,20	0,80	31,50	144,00	0,00	0,06	15,00	12,00	63,00	42,00	0,90
	Итого			27,81	26,14	119,79	842,20	0,63	0,49	47,33	127,06	153,73	454,93	11,98

1	Салат из свежих овощей	23/11	30	0,33	1,83	1,37	23,31	0,00	0,01	5,42	5,32	5,24	9,55	0,25
2	Сосиски отварные	243/11	50	5,11	11,35	0,19	123,00	0,00	0,08	0,00	12,25	7,90	62,01	0,72
3	Картофель тушёный	216/04	150	3,18	8,63	22,40	186,00	0,05	0,14	11,50	31,37	36,47	93,99	1,41
4	Напиток Ягодка	к/бл	200	0,15	0,06	21,50	110,00	0,00	0,00	30,00	6,00	4,65	4,95	0,25
5	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
6	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			12,41	22,37	68,18	553,11	0,05	0,30	46,92	70,34	68,26	221,40	3,74
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	к/бл	60	0,86	4,82	4,45	66,60	0,04	0,04	4,46	11,91	11,69	27,95	0,36
2	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной прокипячёной	82/11;	250/10	1,97	5,89	10,10	113,70	0,06	0,05	10,04	48,07	25,58	57,14	1,16
3	Плов из мяса птицы	291/11	50/150	15,74	10,07	41,23	344,00	0,21	0,11	6,90	29,35	40,45	142,00	1,40
4	Сок фруктовый	389/11	200	0,60	0,20	32,60	140,00	0,00	0,04	4,00	40,00	18,00	24,00	0,80
5	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
6	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
7	Фрукт свежий		150	0,60	0,45	15,50	71,00	0,00	0,03	7,50	28,50	18,00	24,00	3,45
	Итого			23,41	21,93	126,60	846,10	0,31	0,34	32,90	173,23	127,72	325,99	8,28
	Полдник													
1	Пирожок печёный	406/11	75	8,62	4,20	23,57	191,00	0,03	0,08	0,01	44,90	20,40	84,90	0,91
2	Молоко ПСХ "Ангара"		200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,04	0,08	2,60	240,00	28,00	180,00	0,20
	Итого			14,42	10,60	32,97	311,00	0,07	0,16	2,61	284,90	48,40	264,90	1,11
	Среднедневная сбалансированность			50,24	54,90	227,75	1710,21	0,43	0,80	82,43	528,47	244,38	812,29	13,13
	15 день													
	Завтрак													
1	Салат из свежих овощей	к/бл	30	0,35	1,53	1,05	19,50	0,10	0,01	5,68	10,16	4,79	10,14	0,20
2	Котлеты рубленые с соусом	268/11;587/04	75/50	12,32	10,67	12,12	224,80	0,02	0,05	0,93	28,48	18,42	132,11	1,94
3	Макаронные изделия отварные	309/11	150	5,52	4,52	26,45	169,00	0,00	0,06	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11
4	Напиток из шиповника	к/бл	200	0,50	0,21	21,77	100,00	0,00	0,00	150,00	9,26	2,50	2,50	0,48
5	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
6	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			22,33	17,43	84,11	624,10	0,12	0,19	156,61	68,16	60,83	232,82	4,84
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	52/11	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,00	0,01	3,99	21,28	12,42	24,38	0,79
2	Суп из овощей со сметаной прокипячёной	99/11;	250/10	1,86	5,99	9,54	107,20	0,06	0,07	10,43	43,85	21,75	55,48	0,79
3	Гуляш из мяса птицы	к/бл	50/50	13,23	13,83	2,95	117,00	0,26	0,05	1,13	16,79	16,09	117,77	1,09
4	Каша пшённая вязкая	303/11	150	4,00	4,24	24,56	152,00	0,00	0,01	0,00	15,65	21,60	100,95	1,70
5	Сок фруктовый	389/11	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
6	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
7	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
8	Фрукт свежий		150	2,20	0,80	31,50	144,00	0,00	0,06	15,00	12,00	63,00	42,00	0,90

1	Салат из отварных овощей	к/бл	60	0,51	3,13	3,92	46,20	0,39	0,02	7,81	12,99	9,35	15,77	0,68
2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной прокипячёной	96/11;	250/10	2,29	6,09	12,37	119,20	0,06	0,09	8,43	38,15	25,18	62,93	0,94
	Рулет с луком и яйцом с соусом молочным	277/11;326/11	70/50	13,1	10,83	10,55	190,05	0,044	0,08	3,32	50,66	28,75	157,76	1,5
3	Каша гречневая вязкая	303/11	150	4,58	5,01	20,52	146,00	0,00	0,12	0,00	8,45	72,03	108,87	2,42
4	Сок фруктовый	389/11	200	0,60	0,20	32,60	140,00	0,00	0,04	4,00	40,00	18,00	24,00	0,80
5	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,60	0,00	0,03	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33
6	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
7	Фрукт свежий		150	0,60	0,45	15,50	71,00	0,00	0,03	7,50	28,50	18,00	24,00	3,45
	Итого			25,32	26,21	118,18	823,25	0,49	0,45	31,06	194,15	185,31	444,23	10,90
	Полдник													
1	Колбасные изделия , запечённые в тесте	420/11	100	9,60	13,84	26,90	271,00	0,01	0,14	0,00	269,36	24,19	104,46	1,50
2	К/молочная продукция	386/11	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,02	0,06	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Итого			15,00	18,84	48,50	429,00	0,03	0,20	1,80	511,36	54,19	292,46	1,70
	Среднедневная сбалансированность			61,28	59,13	248,96	1788,85	0,55	0,98	51,92	806,39	306,22	1023,98	15,52
	18 день (суббота)													
	Завтрак													
1	Салат из свежих овощей	23/11	30	0,33	1,83	1,37	23,31	0,00	0,01	5,42	5,32	5,24	9,55	0,25
2	Омлет с колбасой с маслом сливочным	212/11	130/5	14,07	25,05	2,27	291	0,31	0,12	0,19	101,68	20,64	236,88	2,69
3	Чай с сахаром	376/11	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	1,40	2,80	0,28
4	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,02	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
5	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
6	Печенье		50	0,10	1,30	70,90	350,00	0,00	0,01	0,00	76,50	4,00	2,00	0,60
	Итого:			17,45	28,62	107,34	811,51	0,31	0,20	5,64	208,00	43,88	295,63	4,82
	Среднедневная сбалансированность за завтраки за 18 дней			19,25	20,04	81,08	590,98	0,20	0,29	34,44	120,14	72,76	250,91	4,51
	Среднедневная сбалансированность в %			24,99	25,37	24,20	25,15							
	Среднедневная сбалансированность за обеды за 15 дней			26,36	27,91	112,61	818,91	0,32	0,42	45,83	170,76	140,39	412,01	9,54
	Среднедневная сбалансированность в %			34,23	35,33	33,61	34,85							
	Среднедневная сбалансированность за полдники за 15 дней			12,04	11,32	44,20	344,50	0,05	0,15	2,32	319,97	46,33	256,17	1,26
	Среднедневная сбалансированность в %			15,64	14,33	13,20	14,66							
	Среднедневная сбалансированность за день			57,64	59,27	237,89	1754,40	0,56	0,86	82,60	610,87	259,48	919,09	15,30
	Среднедневная сбалансированность в %			74,86	74,25	71,01	74,66	78,57	70,83	137,66	55,53	103,79	55,70	127,54

Технолог

Филимонова Н.
М.