

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,) для школьников с инвалиды 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)			Энергитическа я ценность Ккалл	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
	1 день													
	Завтрак													
1	Сыр (порциями)	15/11	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,03	0,00 4	0,11	150,00	8,25	90,00	0,11
2	Каша молочная с маслом сливочным	174/11	250/10	8,98	11,60	41,80	309,00	0,28	0,07	1,59	37,78	21,73	128,7 1	0,69
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		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			16,64	16,11	79,52	532,30	0,31	0,14	1,73	214,28	45,38	272,41	2,19
	Обед													
1	Салат из свежих овощей	к/бл	50	0,75	10,00	2,51	140,00	0,02	0,03	9,79	16,70	8,02	16,55	0,26
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	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
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	напиток яблочный	701/04	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,00	0,01	2,50	4,72	2,25	2,75	0,62
6	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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			26,19	29,43	93,65	779,72	0,16	0,31	13,40	77,79	119,39	326,42	6,58
	Среднедневная сбалансированность			42,83	45,54	173,17	1312,02	0,47	0,45	15,13	292,07	164,77	598,83	8,77
	2 день													
	Завтрак													
1	Масло сливочное (порциями)	14/11	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,04	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02
2	Запеканка рисовая с творогом с соусом сладким	315/04;337/11	150/50	8,02	5,61	51,08	284,70	0,15	0,04	0,50	66,57	32,16	141,40	1,21
3	Какао на молоке	к/бл	200	3,32	3,50	22,41	133,00	0,20	0,03	1,30	120,60	22,05	101,04	0,58
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			15,06	16,86	96,34	594,60	0,39	0,14	1,80	204,97	68,21	296,34	2,92
	Обед													
1	Салат из свежих овощей	к/бл	50	1,97	6,37	3,33	76,50	0,02	0,02	1,52	64,63	17,75	53,23	0,33
2	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом. сметаной прокипячёной	88/11;	250/10/10	4,65	7,43	7,84	124,00	0,06	0,06	18,13	49,11	24,77	74,86	1,12
3	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
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		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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			24,21	30,31	63,33	644,70	0,46	0,40	32,00	240,53	99,79	268,58	6,03
	Среднедневная сбалансированность			39,26	47,17	159,67	1239,30	0,85	0,54	33,80	445,50	168,00	564,92	8,96
	3 день													
	Завтрак													
1	Салат из свежих овощей	20/11	50	0,38	3,01	1,17	33,30	0,00	0,01	2,35	11,16	6,59	19,80	0,29
2	Омлет натуральный	340/04	105/5	10,67	16,02	2,10	194,00	0,30	0,06	0,19	87,92	14,13	184,72	2,09
3	Кофейный напиток	692/04	200	2,99	2,40	22,65	116,00	0,10	0,01	0,65	59,33	6,86	44,10	0,11
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			17,67	21,93	48,64	454,10	0,40	0,16	3,19	173,81	41,58	299,52	3,59

1	Салат из отварных овощей	к/бл	50	1,84	6,05	2,56	77,00	0,02	0,01	2,30	71,22	12,22	49,19	0,66
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	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
6	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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			24,08	29,04	94,04	761,20	0,16	0,54	25,42	229,54	157,78	444,21	8,77
	Среднедневная сбалансированность			42,85	53,49	170,13	1359,80	0,47	0,80	33,65	398,55	232,09	728,76	12,68
	6 день													
	Завтрак													
1	Сыр (порциями)	15/11	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,03	0,004	0,11	150,00	8,25	90,00	0,11
2	Каша молочная с маслом сливочным	174/11	250/10	8,98	11,60	41,80	309,00	0,28	0,07	1,59	37,78	21,73	128,71	0,69
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		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			16,64	16,11	79,52	532,30	0,31	0,14	1,73	214,28	45,38	272,41	2,19
	Обед													
1	Салат из свежих овощей	к/бл	50	0,75	10,00	2,51	140,00	0,02	0,03	9,79	16,70	8,02	16,55	0,26
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
3	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
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		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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			23,20	21,38	94,83	727,20	0,23	0,35	175,69	94,66	98,04	309,20	4,62
	Среднедневная сбалансированность			39,84	37,49	174,35	1259,50	0,54	0,49	177,42	308,94	143,42	581,61	6,81
	7 день													
	Завтрак													
1	Масло сливочное (порциями)	14/11	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,04	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02
2	Запеканка рисовая с творогом с соусом сладким	315/04;337/11	150/50	8,02	5,61	51,08	284,70	0,15	0,04	0,50	66,57	32,16	141,40	1,21
3	Какао на молоке	к/бл	200	3,32	3,50	22,41	133,00	0,20	0,03	1,30	120,60	22,05	101,04	0,58
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			15,06	16,86	96,34	594,60	0,39	0,14	1,80	204,97	68,21	296,34	2,92
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	к/бл	50	1,58	11,84	2,17	111,15	0,06	0,02	0,27	15,41	25,88	32,47	2,46

2	Суп картофельный с бобовыми (горох) с птицей	102/11;к/бл	250/10	7,59	6,66	21,24	172,00	0,03	0,20	5,97	37,09	37,73	89,88	2,19
3	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
4	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
5	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
6	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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			28,50	31,40	95,43	762,75	0,23	0,71	37,49	174,76	139,54	398,04	9,00
	Среднедневная сбалансированность			43,55	48,26	191,77	1357,35	0,62	0,85	39,29	379,73	207,75	694,38	11,92
	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	Омлет натуральный	340/04	105/5	10,67	16,02	2,10	194,00	0,30	0,06	0,19	87,92	14,13	184,72	2,09
3	Кофейный напиток	692/04	200	2,99	2,40	22,65	116,00	0,10	0,01	0,65	59,33	6,86	44,10	0,11
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			17,63	18,98	48,61	427,40	0,40	0,16	6,09	166,85	40,99	287,52	3,58
	Обед													
1	Салат отварных овощей	к/бл	50	2,73	12,32	0,94	125,50	0,06	0,02	2,00	17,84	5,31	48,18	0,65
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	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	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
6	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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			25,47	35,23	87,40	766,70	0,34	0,46	13,03	179,75	122,88	368,47	8,06
	Среднедневная сбалансированность			43,10	54,21	136,01	1194,10	0,74	0,62	19,12	346,60	163,87	655,99	11,63
	9 день													
	Завтрак													
1	Салат из сырых овощей	29/11	50	0,55	3,02	1,89	36,95	0,00	0,02	6,61	12,71	9,42	17,81	0,33
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	Чай с молоком	378/11	150/50/15	1,42	1,60	16,97	87,00	0,10	0,01	0,65	59,29	6,88	44,14	0,09
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			20,27	39,95	73,42	713,05	0,28	0,26	8,75	196,21	59,57	312,98	3,28
	Обед													
1	Салат из свежих 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	Рассольник Домашний со сметаной прокипячёной, с птицей	95/11;	250/10/10	4,97	7,45	16,47	153,90	0,09	0,12	11,67	45,73	28,94	71,70	1,31

3	Котлета Морская с соусом	к/бл; 326/11	50/50	10,03	9,78	7,13	155,90	0,17	0,07	0,77	46,97	17,52	116,2 1	0,88
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	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
6	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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			25,23	32,27	107,15	818,20	0,40	0,48	25,29	192,07	91,70	348,6 3	6,07
	Среднедневная сбалансированность			45,49	72,22	180,57	1531,25	0,68	0,74	34,04	388,28	151,2 7	661,6 1	9,35
	10 день													
	Завтрак													
1	Сыр (порциями)	15/11	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,03	0,00 4	0,11	150,00	8,25	90,00	0,11
2	Каша молочная с маслом сливочным	173/11	250/10	10,32	13,02	43,84	335,00	0,28	0,18	1,56	38,41	48,91	190,4 5	1,76
3	Чай с молоком	378/11	150/50/15	1,42	1,60	16,97	87,00	0,10	0,01	0,65	59,29	6,88	44,14	0,09
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			19,33	19,11	83,53	585,30	0,41	0,26	2,32	263,10	78,04	375,4 9	3,07
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	41/11	60	2,02	3,83	14,86	102,00	0,00	0,05	9,56	15,44	12,56	34,79	0,24
2	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом. сметаной прокипячёной	88/11;	250/10/10	4,65	7,43	7,84	124,00	0,06	0,06	18,13	49,11	24,77	74,86	1,12
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
4	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
5	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
6	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
7	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
8	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			25,83	28,49	96,35	719,00	0,13	0,37	67,20	183,56	100,6 6	326,5 0	5,36
	Среднедневная сбалансированность			45,16	47,60	179,88	1304,30	0,54	0,63	69,52	446,66	178,7 0	701,9 9	8,43
	11 день													
	Завтрак													
1	Сыр (порциями)	15/11	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,03	0,00 4	0,11	150,00	8,25	90,00	0,11
2	Каша молочная с маслом сливочным	174/11	250/10	8,98	11,60	41,80	309,00	0,28	0,07	1,59	37,78	21,73	128,7 1	0,69
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		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			16,64	16,11	79,52	532,30	0,31	0,14	1,73	214,28	45,38	272,4 1	2,19
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	к/бл	50	1,97	6,37	3,33	76,50	0,02	0,02	1,52	64,63	17,75	53,23	0,33
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	111,7 0	1,46

3	Птица запечёная с соусом	к/бл;587/04	70/50	18,56	19,73	3,31	274,3	0,42	0,07	1,49	26,32	21,76	40,33	1,34
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	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
6	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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			34,09	38,63	84,48	852,00	0,56	0,57	22,67	227,07	169,97	377,69	8,53
	Среднедневная сбалансированность			50,73	54,74	164,00	1384,30	0,87	0,71	24,40	441,35	215,35	650,10	10,72
	12 день													
	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	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	Какао на молоке	к/бл	200	3,32	3,50	22,41	133,00	0,20	0,03	1,30	120,60	22,05	101,04	0,58
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			15,58	25,81	69,09	576,11	0,25	0,33	18,22	184,94	85,66	317,49	4,07
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	405/04	50	0,81	3,50	5,01	49,50	0,02	0,01	1,78	25,45	17,93	16,89	1,36
2	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, сметаной прокипячёной	82/11;	250/10/10	4,69	7,37	10,10	137,70	0,06	0,05	10,04	49,18	27,97	79,00	1,49
3	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
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		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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			23,56	18,22	91,59	655,40	0,29	0,25	46,72	125,10	106,40	300,24	5,72
	Среднедневная сбалансированность			39,14	44,03	160,68	1231,51	0,54	0,58	64,94	310,04	192,06	617,72	9,79
	13 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	Омлет натуральный	340/04	105/5	10,67	16,02	2,10	194,00	0,30	0,06	0,19	87,92	14,13	184,72	2,09
3	Кофейный напиток	692/04	200	2,99	2,40	22,65	116,00	0,10	0,01	0,65	59,33	6,86	44,10	0,11
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			17,63	18,98	48,61	427,40	0,40	0,16	6,09	166,85	40,99	287,52	3,58
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	к/бл	50	0,59	2,56	1,76	32,50	0,17	0,02	9,47	16,93	7,98	16,90	0,34
2	Суп из овощей с птицей, сметаной прокипячёной	99/11; к/бл	250/10/10	4,19	7,38	9,54	132,00	0,040	0,010	10,57	46,01	23,71	56,98	0,92
3	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
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	Напиток из шиповника	к/бл	200	0,50	0,21	21,77	100,00	0,00	0,00	150,0 0	9,26	2,50	2,50	0,48
6	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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			27,52	25,92	99,28	792,50	0,23	0,22	170,9 7	122,94	89,13	303,0 6	6,01
	Среднедневная сбалансированность			45,15	44,90	147,88	1219,90	0,63	0,38	177,0 6	289,78	130,1 2	590,5 8	9,59
	14 день													
	Завтрак													
1	Сыр (порциями)	15/11	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,03	0,00 4	0,11	150,00	8,25	90,00	0,11
2	Каша молочная с маслом сливочным	173/11	250/10	10,32	13,02	43,84	335,00	0,28	0,18	1,56	38,41	48,91	190,4 5	1,76
3	Чай с молоком	378/11	150/50/15	1,42	1,60	16,97	87,00	0,10	0,01	0,65	59,29	6,88	44,14	0,09
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			19,33	19,11	83,53	585,30	0,41	0,26	2,32	263,10	78,04	375,4 9	3,07
	Обед													
1	Салат из свежих овощей	42/11	50	0,85	3,06	4,20	50,00	0,01	0,04	5,04	10,23	8,22	24,10	0,34
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом	102/11;	250/10	7,98	6,75	21,24	172,00	0,00	0,20	5,83	36,04	38,16	110,2 4	2,39
3	Фрикадельки из мяса птицы	к/бл	75/50	12,12	10,28	8,47	186,00	0,37	0,04	0,54	56,66	18,98	90,37	1,45
4	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
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		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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			29,21	24,98	118,67	825,40	0,40	0,38	11,61	134,07	102,7 1	350,2 6	6,54
	Среднедневная сбалансированность			48,54	44,09	202,20	1410,70	0,81	0,65	13,93	397,17	180,7 5	725,7 5	9,61
	15 день													
	Завтрак													
1	Масло сливочное (порциями)	14/11	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,04	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02
2	Запеканка рисовая с творогом с соусом сладким	315/04;337/1 1	150/50	8,02	5,61	51,08	284,70	0,15	0,04	0,50	66,57	32,16	141,4 0	1,21
3	Какао на молоке	к/бл	200	3,32	3,50	22,41	133,00	0,20	0,03	1,30	120,60	22,05	101,0 4	0,58
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			15,06	16,86	96,34	594,60	0,39	0,14	1,80	204,97	68,21	296,3 4	2,92
	Обед													
1	овощи тушёные	612/04	40	0,50	3,63	3,49	49,00	0,00	0,02	1,01	9,83	10,89	18,26	0,28
2	Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной прокипячёной	96/11	250/10/10	4,62	7,48	12,37	143	0,03 6	0,01	8,57	40,31	27,14	64,43	1,07
3	Рыба запечённая с сыром	к/бл	55	14,01	6,97	3,44	133,00	0,03	0,11	0,40	42,81	19,52	140,6 6	0,57
4	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
5	Кисель из концентрата на плодовоягодных 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		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44

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			26,59	23,46	101,31	727,50	0,07	0,36	28,14	148,11	100,70	367,35	4,24
	Среднедневная сбалансированность			41,65	40,32	197,65	1322,10	0,46	0,50	29,94	353,08	168,91	663,69	7,16
	Среднедневная сбалансированность за завтраки за 15 дней			17,13	20,48	75,60	552,62							
	Среднедневная сбалансированность в %			22,24	25,92	22,57	23,52							
	Среднедневная сбалансированность за обеды за 15 дней			26,50	28,68	97,40	769,76							
	Среднедневная сбалансированность в %			34,41	36,30	29,07	32,76							
	Среднедневная сбалансированность за день			43,62	49,16	172,99	1322,38	0,62	0,60	54,68	355,20	173,61	649,19	9,53
	Среднедневная сбалансированность в %			56,65	62,22	51,64	56,27	88,20	50,27	91,14	32,29	69,45	39,34	79,42

Технолог

Филимонова Н.
М.