

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 инвалиды с 11 лет и старше  
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 Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
	<b>1 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Сыр (порциями)	15/11	20	5,26	5,32	0,00	70,00	0,04	0,00 6	0,14	200,00	11,00	120,00	0,14
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		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44

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
	<b>Итого</b>			<b>18,71</b>	<b>17,52</b>	<b>84,44</b>	<b>573,20</b>	<b>0,32</b>	<b>0,16</b>	<b>1,76</b>	<b>266,28</b>	<b>49,53</b>	<b>308,91</b>	<b>2,33</b>
	<b>Обед</b>													
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;528/9 4	50/50	14,55	8,54	3,47	154,7	0	0,03	0,48	15,44	16,5	135,34	1,83
4	Каша гречневая вязкая	303/11	180	5,50	6,01	24,63	175,00	0,00	0,14	0,00	10,13	86,44	130,64	2,91
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		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	<b>Итого</b>			<b>30,71</b>	<b>32,27</b>	<b>102,43</b>	<b>867,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,35</b>	<b>13,50</b>	<b>87,27</b>	<b>142,00</b>	<b>390,96</b>	<b>7,82</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>49,42</b>	<b>49,79</b>	<b>186,87</b>	<b>1440,20</b>	<b>0,48</b>	<b>0,50</b>	<b>15,26</b>	<b>353,55</b>	<b>191,53</b>	<b>699,87</b>	<b>10,15</b>
	<b>2 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Масло сливочное (порциями)	<b>14/11</b>	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	200/50	11,16	7,19	68,83	368,70	0,22	0,07	0,54	79,59	42,06	188,30	1,44
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		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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
	<b>Итого</b>			<b>18,96</b>	<b>18,52</b>	<b>119,01</b>	<b>702,00</b>	<b>0,46</b>	<b>0,18</b>	<b>1,84</b>	<b>219,99</b>	<b>79,51</b>	<b>349,74</b>	<b>3,26</b>
	<b>Обед</b>													
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	200	13,93	19,17	16,38	314	0,26	0,13	6,8	54,44	49,43	113,29	2,11
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		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	<b>Итого</b>			<b>25,07</b>	<b>31,13</b>	<b>71,44</b>	<b>693,20</b>	<b>0,45</b>	<b>0,45</b>	<b>33,50</b>	<b>244,89</b>	<b>110,67</b>	<b>299,35</b>	<b>6,80</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>40,26</b>	<b>47,54</b>	<b>162,48</b>	<b>1280,20</b>	<b>0,84</b>	<b>0,60</b>	<b>34,85</b>	<b>440,29</b>	<b>175,90</b>	<b>585,69</b>	<b>9,44</b>
	<b>3 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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	160/5	15,99	24,02	3,14	291,00	0,45	0,09	0,29	130,96	21,14	276,90	3,13
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		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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
	<b>Итого</b>			<b>23,75</b>	<b>30,01</b>	<b>54,60</b>	<b>574,50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,20</b>	<b>3,29</b>	<b>218,85</b>	<b>49,99</b>	<b>398,20</b>	<b>4,74</b>
	<b>Обед</b>													
1	Салат из свежей 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	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	103/11; к/бл	250/10	5,02	4,23	17,46	142,30	0,03	0,11	8,39	31,36	29,24	69,08	1,26
3	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
4	Рис припущенный	305/11	180	4,37	5,16	44,00	240,00	0,00	0,03	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
5	Кисель из концентрата на плодоваягодных 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		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	<b>Итого</b>			<b>28,88</b>	<b>27,60</b>	<b>151,07</b>	<b>976,90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,35</b>	<b>20,15</b>	<b>106,81</b>	<b>108,49</b>	<b>404,38</b>	<b>5,90</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>52,63</b>	<b>57,61</b>	<b>205,67</b>	<b>1551,40</b>	<b>0,61</b>	<b>0,55</b>	<b>23,44</b>	<b>325,66</b>	<b>158,49</b>	<b>802,57</b>	<b>10,64</b>
	<b>4 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	колбаса в/к (порциями)	16/11	20	3,02	8,02	0,06	84,66	0,00	0,06	0,00	5,20	5,00	40,40	0,44
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	190,45	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		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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
	<b>Итого</b>			<b>19,16</b>	<b>23,22</b>	<b>88,51</b>	<b>640,86</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>2,21</b>	<b>120,30</b>	<b>76,19</b>	<b>332,39</b>	<b>3,51</b>
	<b>Обед</b>													
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, 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	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
4	Пюре картофельное	312/11	180	3,67	5,76	24,53	165,00	0,00	0,17	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21
5	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
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		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	<b>Итого</b>			<b>27,61</b>	<b>35,89</b>	<b>101,77</b>	<b>845,20</b>	<b>0,27</b>	<b>0,43</b>	<b>66,40</b>	<b>157,54</b>	<b>112,47</b>	<b>380,65</b>	<b>6,19</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>46,77</b>	<b>59,11</b>	<b>190,28</b>	<b>1486,06</b>	<b>0,65</b>	<b>0,76</b>	<b>68,61</b>	<b>277,84</b>	<b>188,66</b>	<b>713,04</b>	<b>9,70</b>
	<b>5 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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	Сосиски отварные с соусом	243/11	75	8,50	20,07	3,56	229,30	0,02	0,13	1,25	24,12	16,30	116,30	1,26



	<b>Завтрак</b>													
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	200/50	11,16	7,19	68,83	368,70	0,22	0,07	0,54	79,59	42,06	188,30	1,44
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		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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
	<b>Итого</b>			<b>18,96</b>	<b>18,52</b>	<b>119,01</b>	<b>702,00</b>	<b>0,46</b>	<b>0,18</b>	<b>1,84</b>	<b>219,99</b>	<b>79,51</b>	<b>349,74</b>	<b>3,26</b>
	<b>Обед</b>													
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	180	3,43	5,18	27,62	171,00	0,00	0,18	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39
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		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	<b>Итого</b>			<b>29,75</b>	<b>32,39</b>	<b>104,02</b>	<b>811,45</b>	<b>0,23</b>	<b>0,76</b>	<b>41,69</b>	<b>182,39</b>	<b>150,30</b>	<b>429,68</b>	<b>9,62</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>48,70</b>	<b>50,91</b>	<b>223,03</b>	<b>1513,45</b>	<b>0,69</b>	<b>0,94</b>	<b>43,53</b>	<b>402,38</b>	<b>229,81</b>	<b>779,42</b>	<b>12,88</b>
	<b>8 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Овощи свежие порционно	71/11	50	0,55	0,10	1,90	11,00	0,00	0,03	8,75	7,00	10,00	13,00	0,45
2	Омлет натуральный	340/04	160/5	15,99	24,02	3,14	291,00	0,45	0,09	0,29	130,96	21,14	276,90	3,13
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		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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
	<b>Итого</b>			<b>23,93</b>	<b>27,10</b>	<b>55,33</b>	<b>552,20</b>	<b>0,55</b>	<b>0,21</b>	<b>9,69</b>	<b>214,69</b>	<b>53,40</b>	<b>391,40</b>	<b>4,91</b>
	<b>Обед</b>													
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	75/50	10,86	12,43	12,53	204	0,03	0,07	2,67	38,66	18,54	136,34	1,67
4	Каша гречневая вязкая	303/11	180	5,50	6,01	24,63	175,00	0,00	0,14	0,00	10,13	86,44	130,64	2,91
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		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	<b>Итого</b>			<b>29,13</b>	<b>38,38</b>	<b>97,12</b>	<b>848,80</b>	<b>0,35</b>	<b>0,52</b>	<b>13,06</b>	<b>187,37</b>	<b>144,60</b>	<b>427,00</b>	<b>9,19</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>53,06</b>	<b>65,48</b>	<b>152,45</b>	<b>1401,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,73</b>	<b>22,75</b>	<b>402,06</b>	<b>198,00</b>	<b>818,40</b>	<b>14,09</b>

	<b>9 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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 (томатным)	243/11;587/0 4	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	180	9,47	15,38	33,01	295,00	0,19	0,06	0,29	112,38	14,69	114,13	1,03
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		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
	<b>Итого</b>			<b>22,61</b>	<b>42,59</b>	<b>83,84</b>	<b>785,45</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>8,80</b>	<b>216,94</b>	<b>61,42</b>	<b>338,50</b>	<b>3,56</b>
	<b>Обед</b>													
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	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	180	4,38	6,45	44,02	252,00	0,00	0,03	0,00	1,64	19,60	73,13	0,63
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		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	<b>Итого</b>			<b>30,35</b>	<b>34,98</b>	<b>116,98</b>	<b>903,95</b>	<b>0,27</b>	<b>0,52</b>	<b>25,49</b>	<b>172,20</b>	<b>102,53</b>	<b>403,25</b>	<b>6,91</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>52,95</b>	<b>77,57</b>	<b>200,82</b>	<b>1689,40</b>	<b>0,58</b>	<b>0,80</b>	<b>34,29</b>	<b>389,14</b>	<b>163,95</b>	<b>741,75</b>	<b>10,47</b>
	<b>10день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Сыр (порциями)	15/11	20	5,26	5,32	0,00	70,00	0,04	0,00 6	0,14	200,00	11,00	120,00	0,14
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	190,45	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		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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
	<b>Итого</b>			<b>21,40</b>	<b>20,52</b>	<b>88,45</b>	<b>626,20</b>	<b>0,42</b>	<b>0,28</b>	<b>2,35</b>	<b>315,10</b>	<b>82,19</b>	<b>411,99</b>	<b>3,21</b>
	<b>Обед</b>													
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
3	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	130	2,65	4,16	17,72	119,00	0,00	0,12	15,74	32,05	24,05	75,05	0,87
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		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	<b>Итого</b>			<b>27,12</b>	<b>29,58</b>	<b>104,42</b>	<b>766,60</b>	<b>0,13</b>	<b>0,42</b>	<b>70,83</b>	<b>195,65</b>	<b>111,11</b>	<b>359,52</b>	<b>5,95</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>48,52</b>	<b>50,10</b>	<b>192,87</b>	<b>1392,80</b>	<b>0,55</b>	<b>0,69</b>	<b>73,18</b>	<b>510,75</b>	<b>193,30</b>	<b>771,51</b>	<b>9,16</b>
	<b>11 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Сыр (порциями)	15/11	20	5,26	5,32	0,00	70,00	0,04	0,00 6	0,14	200,00	11,00	120,00	0,14
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		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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
	<b>Итого</b>			<b>18,71</b>	<b>17,52</b>	<b>84,44</b>	<b>573,20</b>	<b>0,32</b>	<b>0,16</b>	<b>1,76</b>	<b>266,28</b>	<b>49,53</b>	<b>308,91</b>	<b>2,33</b>
	<b>Обед</b>													
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	111,70	1,46
3	Птица запечённая 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	180	5,50	6,01	24,63	175,00	0,00	0,14	0,00	10,13	86,44	130,64	2,91
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		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	<b>Итого</b>			<b>35,69</b>	<b>39,76</b>	<b>92,57</b>	<b>901,10</b>	<b>0,56</b>	<b>0,61</b>	<b>22,67</b>	<b>233,45</b>	<b>189,28</b>	<b>415,16</b>	<b>9,41</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>54,40</b>	<b>57,28</b>	<b>177,01</b>	<b>1474,30</b>	<b>0,88</b>	<b>0,76</b>	<b>24,43</b>	<b>499,73</b>	<b>238,81</b>	<b>724,07</b>	<b>11,74</b>
	<b>12 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Салат из свежих овощей	23/11	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,00	0,02	9,03	8,87	8,73	15,92	0,42
2	Сосиски отварные	243/11	75	7,67	17,02	0,29	186,00	0,00	0,12	0,00	18,37	11,85	93,01	1,08
3	Картофель тушёный	216/04	180	3,82	10,35	26,87	223,00	0,05	0,16	13,81	37,64	43,76	112,79	1,69
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		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
	<b>Итого</b>			<b>19,75</b>	<b>34,51</b>	<b>79,49</b>	<b>715,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,41</b>	<b>24,14</b>	<b>202,88</b>	<b>101,79</b>	<b>380,16</b>	<b>4,99</b>
	<b>Обед</b>													
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	75/150	21,76	17,71	41,23	408,00	0,21	0,11	6,90	35,35	44,56	162,00	1,60
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		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	<b>Итого</b>			<b>32,49</b>	<b>29,35</b>	<b>109,46</b>	<b>859,50</b>	<b>0,29</b>	<b>0,27</b>	<b>48,72</b>	<b>138,08</b>	<b>115,41</b>	<b>335,94</b>	<b>6,31</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>52,24</b>	<b>63,86</b>	<b>188,95</b>	<b>1574,55</b>	<b>0,54</b>	<b>0,68</b>	<b>72,85</b>	<b>340,96</b>	<b>217,19</b>	<b>716,09</b>	<b>11,29</b>
	<b>13 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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	160/5	15,99	24,02	3,14	291,00	0,45	0,09	0,29	130,96	21,14	276,90	3,13
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		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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
	<b>Итого</b>			<b>23,71</b>	<b>27,06</b>	<b>54,57</b>	<b>547,80</b>	<b>0,55</b>	<b>0,20</b>	<b>6,19</b>	<b>211,89</b>	<b>49,40</b>	<b>386,20</b>	<b>4,73</b>
	<b>Обед</b>													
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	0,04 0	0,01 0	10,57	46,01	23,71	56,98	0,92
3	Котлеты из говядины с соусом	268/11;587/0 4	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	180	6,62	5,42	31,73	202,00	0,00	0,07	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
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		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	<b>Итого</b>			<b>29,30</b>	<b>26,95</b>	<b>108,54</b>	<b>845,60</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>170,9 7</b>	<b>128,61</b>	<b>98,25</b>	<b>326,19</b>	<b>6,62</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>53,01</b>	<b>54,01</b>	<b>163,10</b>	<b>1393,40</b>	<b>0,78</b>	<b>0,45</b>	<b>177,1 6</b>	<b>340,49</b>	<b>147,65</b>	<b>712,39</b>	<b>11,35</b>
	<b>14 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Сыр (порциями)	15/11	20	5,26	5,32	0,00	70,00	0,04	0,00 6	0,14	200,00	11,00	120,00	0,14
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	190,45	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		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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
	<b>Итого</b>			<b>21,40</b>	<b>20,52</b>	<b>88,45</b>	<b>626,20</b>	<b>0,42</b>	<b>0,28</b>	<b>2,35</b>	<b>315,10</b>	<b>82,19</b>	<b>411,99</b>	<b>3,21</b>
	<b>Обед</b>													
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	110,24	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	180	4,37	5,16	44,00	240,00	0,00	0,03	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
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		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	<b>Итого</b>			<b>30,62</b>	<b>25,97</b>	<b>129,98</b>	<b>885,50</b>	<b>0,40</b>	<b>0,41</b>	<b>11,61</b>	<b>139,25</b>	<b>111,41</b>	<b>378,08</b>	<b>7,04</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>52,02</b>	<b>46,49</b>	<b>218,43</b>	<b>1511,70</b>	<b>0,82</b>	<b>0,69</b>	<b>13,96</b>	<b>454,35</b>	<b>193,60</b>	<b>790,07</b>	<b>10,25</b>
	<b>15 день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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	200/50	11,16	7,19	68,83	368,70	0,22	0,07	0,54	79,59	42,06	188,30	1,44
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		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
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
	<b>Итого</b>			<b>18,96</b>	<b>18,52</b>	<b>119,01</b>	<b>702,00</b>	<b>0,46</b>	<b>0,18</b>	<b>1,84</b>	<b>219,99</b>	<b>79,51</b>	<b>349,74</b>	<b>3,26</b>
	<b>Обед</b>													
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	60	16,57	8,34	3,76	156,00	0,03	0,12	0,47	49,95	23,00	166,61	0,66
4	Пюре картофельное	312/11	180	3,67	5,76	24,53	165,00	0,00	0,17	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21
5	Кисель из концентрата на плодово-ягодных 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		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	<b>Итого</b>			<b>30,44</b>	<b>25,92</b>	<b>109,70</b>	<b>798,30</b>	<b>0,07</b>	<b>0,42</b>	<b>31,84</b>	<b>167,34</b>	<b>114,63</b>	<b>426,31</b>	<b>4,93</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>49,40</b>	<b>44,44</b>	<b>228,71</b>	<b>1500,30</b>	<b>0,53</b>	<b>0,60</b>	<b>33,68</b>	<b>387,33</b>	<b>194,14</b>	<b>776,05</b>	<b>8,19</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность за завтраки за 15 дней</b>			20,81	24,38	86,05	641,66							
	<b>Среднедневная сбалансированность в %</b>			<b>23,12</b>	<b>26,51</b>	<b>22,47</b>	<b>23,65</b>							
	<b>Среднедневная сбалансированность за обеды за 15 дней</b>			29,40	31,15	107,73	847,58							
	<b>Среднедневная сбалансированность в %</b>			<b>32,67</b>	<b>33,86</b>	<b>28,13</b>	<b>31,24</b>							
	<b>Среднедневная сбалансированность за день</b>			49,96	55,39	191,91	1481,57	0,66	0,68	56,99	394,30	194,00	740,25	10,76
	<b>Среднедневная сбалансированность в %</b>			<b>55,51</b>	<b>60,21</b>	<b>50,11</b>	<b>54,61</b>	<b>73,54</b>	<b>48,55</b>	<b>81,42</b>	<b>32,86</b>	<b>64,67</b>	<b>41,12</b>	<b>63,27</b>

Технолог

---

Филимонова  
Н.М.