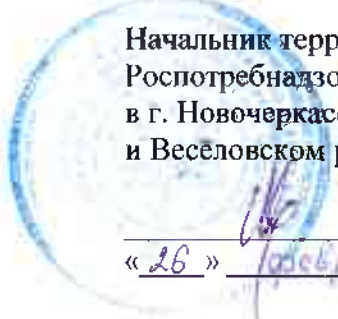


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГКОУ РО  
«Новочеркасская школа-интернат №1»



И.Ю. Лебедева  
« 26 » февраля 20 18 г.

СОГЛАСОВАНО:



Начальник территориального отдела  
Роспотребнадзора по Ростовской области  
в г. Новочеркасске, Аксайском, Багаевском  
и Веселовском районах  
А.В. Степанова  
« 26 » февраля 20 18 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ С ПОДСЧЁТОМ  
КАЛОРИЙНОСТИ НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД  
ГКОУ РО ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА № 1  
г. НОВОЧЕРКАССКА**

г. Новочеркасск

## ВВЕДЕНИЕ

Технологические карты и перспективное десятидневное меню на кулинарные блюда и изделия составлены на основе наиболее распространенных традиционных блюд, используемых в детском питании.

В соответствии с Законодательством Российской Федерации "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", "О защите прав потребителей", "О стандартизации", "О сертификации услуг" требования стандартов в сфере общественного питания устанавливают обязательное соблюдение технологических режимов при приготовлении блюд и изделий и обеспечение безопасности пищи для потребителей.

Технологические карты составлены на основании следующей нормативной и технологической документации:

ГОСТ 50763-95 "Общественное питание. Кулинарная продукция, реализуемая населению";

СанПин 2.3.2.1324-03 "Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов";

СанПин 2.3.6.959-00 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов" с дополнением СП 2.3.6.1079.01( СП 2.3.6.1254-03);

СанПин 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования";

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, под редакцией В.Т.Лапшиной, 2004г.;

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л.Марчук от 1996г.;

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильный, В.Ф.Тутельян от 2011г.

В перспективном меню использованы нормы питания установленные для школ-интернатов в соответствии с постановлением Правительства Ростовской области от 03.08.2012 № 726.

## 1-Й ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	РР	А	В кар.	Са	Mg	Fe	F
<b>ЗАВТРАК</b>																	
1.	Рыба припущ в мол	373л	100/35	14,69	7,85	3,22	143,5	0,08	0,17	2,2	0,9	0,006	0,003	60,4	56,1	0,87	38,5
2.	Каша пшениная вязк	л2004т4с246	150/5	4,57	4,72	26,03	158,2	0,24	0,02	0,3	0,6	0,02	0,08	11,3	37,95	2,64	68,4
3.	Свекла отварная	м96г/т24	50	0,85	-	5,4	24,0	0,01	0,02	5,0	0,1	-	0,005	18,5	21,5	0,7	21,5
4.	Хлеб		100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
5.	Масло сливочное	96 л	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	0,001	0,6	0,01	0,04	0,03	2,4	0,3	0,02	2,0
6.	Сыр	97 л	11	2,58	3,3	-	40,8	0,01	0,03	0,18	0,04	0,03	0,02	110,0	5,17	0,07	59,8
7.	Коф. напиток с молоком	692 л	200	2,21	1,25	26,32	5,68	0,01	0,06	0,5	0,05	0,01	0,005	60,04	7	0,11	45
<b>ИТОГО:</b>				<b>32,63</b>	<b>25,27</b>	<b>110,76</b>	<b>664,28</b>	<b>0,511</b>	<b>0,381</b>	<b>8,78</b>	<b>3,24</b>	<b>0,106</b>	<b>0,143</b>	<b>288,64</b>	<b>163,02</b>	<b>6,01</b>	<b>318,2</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>																	
1.	Сок фруктовый	707 л	200	1,0	-	23,4	94,0	0,02	0,02	4,0	0,2	-	-	16,0	10	0,4	18,0
2.	Яблоки		250	1,52	-	24,75	100,7	0,03	0,07	28,47	0,66	-	0,07	35,04	19,71	4,82	24,09
3.	Печенье		25	1,87	2,95	5,9	104,0	0,02	0,02	-	0,17	-	-	5,0	3,2	0,25	17,0
<b>ИТОГО:</b>				<b>4,39</b>	<b>2,95</b>	<b>54,05</b>	<b>298,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>32,47</b>	<b>1,03</b>	<b>-</b>	<b>0,07</b>	<b>56,04</b>	<b>32,91</b>	<b>5,47</b>	<b>59,09</b>
<b>ОБЕД</b>																	
1.	Борщ со св. кап., карт.	110 л	400	8,2	16,88	30,7	163,92	0,09	0,083	27,39	1,22	-	-	43,18	27,42	20,02	111,8
2.	Гуляш	437 л	75/50	23,35	18,69	4,7	279,8	0,085	0,176	4,6	3,45	0,02	0,16	20,58	29,18	3,38	249,42
3.	Картофель отварной	203л	150/6	3,28	4,51	31,57	172,46	0,03	0,19	32,36	1,41	0,02	0,04	17,44	36,98	1,45	94,0
4.	Винегрет овощной	71л	100	1,59	10,02	8,33	129,23	0,031	0,021	10,7	0,24	-	0,10	28,3	19,53	1,02	41,43
5.	Чай с молоком вит.	378г	200	1,52	1,35	0,4	15,94	0,015	0,075	1,33	0,13	0,01	0,005	126,6	15,4	0,41	53,75
6.	Хлеб		150	7,05	1,05	79,7	321,0	0,12	0,07	-	0,94	-	-	31,5	28,5	3,0	130,5
<b>ИТОГО:</b>				<b>44,99</b>	<b>52,5</b>	<b>155,4</b>	<b>1082,32</b>	<b>0,371</b>	<b>0,615</b>	<b>76,38</b>	<b>7,39</b>	<b>0,05</b>	<b>0,305</b>	<b>267,6</b>	<b>157,01</b>	<b>29,28</b>	<b>680,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
1.	Зразы из tvor с кураг	364л	105/10	14,96	8,46	35,51	276,98	0,082	0,36	1,17	1,05	0,06	0,73	157,2	43,36	3,04	208,4
2.	Йогурт	698 л	200	5,6	5,0	7,8	106,0	0,06	0,34	1,0	0,28	0,04	0,02	240,0	30,0	0,2	195,0
<b>ИТОГО:</b>				<b>20,56</b>	<b>13,46</b>	<b>43,31</b>	<b>382,98</b>	<b>0,142</b>	<b>0,7</b>	<b>1,17</b>	<b>1,33</b>	<b>0,1</b>	<b>0,75</b>	<b>397,2</b>	<b>73,36</b>	<b>3,24</b>	<b>403,4</b>
<b>УЖИН</b>																	
1.	Котл рубл с белок кап	455 л	70	9,26	9,5	10,31	161,44	0,09	0,12	12,47	1,42	0,03	0,04	32,82	17,3	1,48	105,68
2.	Рис отварной	л2004т4с246	150/5	6,38	6,32	30,56	202,16	0,2	0,15	1,03	1,49	0,03	0,022	113,38	43,65	2,81	168,7
3.	Омлет натуральный	340л	55	5,58	8,59	1,04	104,56	0,03	0,2	0,45	0,11	0,16	0,01	41,3	23,86	1,11	88,6
4.	Какао с мол.	642 м	200	3,76	3,2	24,8	147,72	0,014	0,04	1,0	0,17	0,02	0,01	122,12	17,6	0,71	121,84
5.	Хлеб		92	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
<b>ИТОГО:</b>				<b>32,58</b>	<b>28,51</b>	<b>116,41</b>	<b>841,88</b>	<b>0,494</b>	<b>0,59</b>	<b>14,95</b>	<b>4,73</b>	<b>0,24</b>	<b>0,082</b>	<b>325,62</b>	<b>137,41</b>	<b>7,71</b>	<b>567,82</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>135,15</b>	<b>122,69</b>	<b>479,93</b>	<b>3270,16</b>	<b>1,588</b>	<b>2,396</b>	<b>133,75</b>	<b>17,72</b>	<b>0,496</b>	<b>1,35</b>	<b>1335,1</b>	<b>563,71</b>	<b>51,71</b>	<b>2029,41</b>

**2-Й ДЕНЬ**

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	РР	А	В кар.	Са	Mg	Fe	F
<b>ЗАВТРАК</b>																	
1.	Котлеты рыбные	243г	95/30	11,54	14,11	13,39	229	0,06	0,13	0,3	0,88	0,04	0,28	43,12	35,96	1,37	47,8
2.	Картофельное пюре	520л	100	2,18	2,98	17,67	103,21	0,1	0,05	17,56	0,78	0,01	0,02	27,94	22,25	0,79	64,1
3.	Яйцо варёное	337л	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,17	-	0,07	0,14	-	22,0	21,6	1,08	74,0
4.	Хлеб		83	6,19	0,73	40,5	184,0	0,13	0,06	-	1,25	-	-	21,0	28,0	1,3	67,6
5.	Масло сливочное	96л	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	0,001	0,6	0,01	0,04	0,03	2,4	0,3	0,02	2,0
6.	Сыр	97 л	11	2,58	3,3	-	40,8	0,01	0,03	0,18	0,04	0,03	0,02	110,0	5,17	0,07	59,8
7.	Чай с сахаром	376г	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,01	0,03	0,08	-	-	11,1	1,4	0,28	8,25
	<b>ИТОГО:</b>			<b>27,77</b>	<b>32,99</b>	<b>86,93</b>	<b>745,91</b>	<b>0,331</b>	<b>0,451</b>	<b>18,67</b>	<b>3,11</b>	<b>0,26</b>	<b>0,35</b>	<b>237,56</b>	<b>114,68</b>	<b>4,91</b>	<b>323,55</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>																	
1.	Сок фруктовый	707 л	200	1,0	-	23,4	94,0	0,02	0,02	4,0	0,2	-	-	16,0	10	0,4	18,0
2.	Яблоки		250	0,88	-	24,75	100,7	0,03	0,07	28,47	0,66	-	0,07	35,04	19,71	4,82	24,09
3.	Сухари ванильные		25	2,3	3,2	17,0	101,0	0,02	0,02	-	0,25	-	-	4,0	-	0,125	18,0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>4,18</b>	<b>3,2</b>	<b>65,15</b>	<b>295,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>32,47</b>	<b>1,11</b>	<b>-</b>	<b>0,07</b>	<b>55,04</b>	<b>29,71</b>	<b>5,47</b>	<b>60,09</b>
<b>ОБЕД</b>																	
1.	Суп «Крестьянский» с перловой крупой	134 л	400	3,72	8,12	31,36	189,0	0,1	0,05	36,0	0,88	-	0,02	43,9	21,7	2,56	92,88
2.	Рагу из птицы	489 л	250	24,12	16,55	24,61	400,14	0,227	0,249	25,55	4,69	0,05	0,41	37,66	64,39	3,3	336,44
3.	Кукуруза консерв. с т/о	м96г/т24	50	1,6	0,2	7,4	34,0	0,01	0,02	2,4	0,47	-	0,01	2,5	-	0,2	25
4.	Компот из с/фр вит.	639 л	200	0,62	-	33,3	128,4	0,01	0,02	0,07	0,24	-	0,16	23,4	13,6	1,86	22,4
5.	Хлеб , обогащ. йодом		150	7,05	1,05	79,7	321,0	0,12	0,07	-	0,94	-	-	31,5	28,5	3,0	130,5
	<b>ИТОГО:</b>			<b>37,11</b>	<b>25,92</b>	<b>176,37</b>	<b>1072,54</b>	<b>0,467</b>	<b>0,409</b>	<b>64,02</b>	<b>7,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,6</b>	<b>138,96</b>	<b>128,19</b>	<b>10,92</b>	<b>607,22</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
1.	Кефир	698 л	200	5,0	5,0	7,8	106,0	0,06	0,34	1,0	0,28	0,04	0,02	240,0	30,0	0,2	195,0
2.	Сырники из творога	358л	70	1,56	15,16	7,86	174,73	0,052	0,21	0,52	0,483	0,054	0,033	124,64	20,74	0,505	168,6
	<b>ИТОГО:</b>			<b>6,56</b>	<b>20,16</b>	<b>15,66</b>	<b>280,73</b>	<b>0,112</b>	<b>0,55</b>	<b>1,52</b>	<b>0,763</b>	<b>0,094</b>	<b>0,053</b>	<b>364,64</b>	<b>50,74</b>	<b>0,705</b>	<b>363,6</b>
<b>УЖИН</b>																	
1.	Суп молочный с крупой пшенич.	161л	250	9,88	8,16	29,72	242,1	0,13	0,36	2,75	0,54	0,06	0,03	318,0	36,8	1,61	294,9
2.	Тефтели мясные с соусом	461л, 601 л	95/30	18,29	23,15	21,0	362,67	0,118	0,15	4,53	2,62	0,064	0,03	61,17	33,5	2,72	217,64
3.	Капуста тушеная	214л	125	3,33	3,63	15,49	105,55	0,086	0,075	51,25	0,68	0,02	0,22	79,6	27,5	1,73	57,26
4.	Кофейн напиток с молоком	692л	200	2,21	1,25	26,32	50,68	0,01	0,06	0,5	0,05	0,01	0,005	60,04	7	0,11	45
5.	Хлеб		84	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
6.	Пирожок печён. С повидлом	738л	60	3,71	6,063	39,81	218,65	0,058	0,051	0,1	0,47	0,012	-	11,27	9,43	4,74	34,39
	<b>ИТОГО:</b>			<b>45,02</b>	<b>43,153</b>	<b>182,04</b>	<b>1205,65</b>	<b>0,562</b>	<b>0,776</b>	<b>59,13</b>	<b>5,9</b>	<b>0,166</b>	<b>0,285</b>	<b>556,08</b>	<b>149,23</b>	<b>12,51</b>	<b>732,19</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>120,64</b>	<b>125,42</b>	<b>526,15</b>	<b>3600,53</b>	<b>1,542</b>	<b>2,296</b>	<b>175,81</b>	<b>18,103</b>	<b>0,57</b>	<b>1,358</b>	<b>1352,28</b>	<b>427,55</b>	<b>34,39</b>	<b>2086,65</b>

### 3-Й ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	РР	А	В кар.	Са	Mg	Fe	F
<b>ЗАВТРАК</b>																	
1.	Картофель отварной с лук	204л	125	2,9	8,8	24,1	182,01	0,14	0,058	25,32	0,99	0,04	0,05	25,58	29,65	1,26	85,34
2.	Омлет натуральный	340л	55	5,58	8,59	1,04	104,56	0,03	0,2	0,45	0,11	0,16	0,01	41,3	23,86	1,11	88,6
3.	Икра кабачк конс. с т/о	м96г/т24	50	0,4	2,1	2,15	28,0	0,01	0,025	1,8	-	-	0,5	-	-	-	-
4.	Хлеб		100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
5.	Масло сливочное	96 л	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	0,001	0,6	0,01	0,04	0,03	2,4	0,3	0,02	2,0
6.	Сыр	97 л	11	2,58	3,3	-	40,8	0,01	0,03	0,18	0,04	0,03	0,02	110,0	5,17	0,07	59,8
7.	Коф. напит. с молоком	692 л	200	2,21	1,25	26,32	50,68	0,01	0,06	0,5	0,05	0,01	0,005	60,04	7	0,11	45
	<b>ИТОГО:</b>			<b>21,4</b>	<b>32,19</b>	<b>103,4</b>	<b>698,15</b>	<b>0,361</b>	<b>0,454</b>	<b>28,85</b>	<b>2,74</b>	<b>0,28</b>	<b>0,615</b>	<b>265,32</b>	<b>100,98</b>	<b>4,06</b>	<b>363,74</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>																	
1.	Сок фрукт.	707 л	200	1,0	-	23,4	94,0	0,02	0,02	4,0	0,2	-	-	16,0	10	0,4	18,0
2.	Яблоки		250	1,92	-	27,6	126,0	0,04	0,01	16,0	0,6	-	0,1	12,0	76,0	1,0	49,0
3.	Вафли		25	0,8	0,7	15,95	85,5	0,01	0,01	-	0,1	-	-	2,5	0,5	0,15	8,0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>3,72</b>	<b>0,7</b>	<b>66,95</b>	<b>305,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>20</b>	<b>0,9</b>	<b>-</b>	<b>0,1</b>	<b>30,5</b>	<b>86,5</b>	<b>1,55</b>	<b>75,0</b>
<b>ОБЕД</b>																	
1.	Щи из св кап с карт на к/б	124 л	400	3,33	5,88	17,7	133,32	0,129	0,065	54,93	0,81	-	-	63,18	35,02	1,79	78,92
2.	Птица отварная	487л	100	22,84	15,86	1,17	239,14	0,09	0,19	0,6	3,99	0,05	-	15,98	34,2	2,05	275,6
3.	Икра морковная	78л	100	2,63	8,06	13,5	135,59	0,036	0,021	18,2	0,28	-	1,32	61,82	38	1,83	74,4
4.	Картофельное пюре	520 л	140	3,12	4,13	23,50	136,63	0,131	0,06	24,85	1,04	0,014	0,028	12,61	31,24	0,98	78,59
5.	Хлеб		150	11,4	1,35	74,5	339,0	0,24	0,12	-	2,26	-	-	39,0	77,5	2,4	124,5
6.	Чай с сахаром вит.	376г	200	0,07	0,02	15	60,0	-	0,01	0,03	0,08	-	-	11,1	1,4	0,28	8,25
	<b>ИТОГО:</b>			<b>43,39</b>	<b>35,3</b>	<b>145,37</b>	<b>1043,68</b>	<b>0,626</b>	<b>0,466</b>	<b>98,61</b>	<b>8,46</b>	<b>0,064</b>	<b>1,348</b>	<b>203,69</b>	<b>217,36</b>	<b>9,33</b>	<b>640,26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
1.	Ряженка	698 л	200	5,6	5,0	7,8	106	0,06	0,34	1,0	0,28	0,04	0,02	240,0	30,0	0,2	195,0
2.	Пудинг из творога запеч.	362л	92	13,67	10,18	32,54	276,36	0,065	0,216	0,55	0,66	0,051	0,034	135,15	26,73	0,95	188,8
	<b>ИТОГО:</b>			<b>19,27</b>	<b>15,18</b>	<b>40,34</b>	<b>382,36</b>	<b>0,125</b>	<b>0,556</b>	<b>1,55</b>	<b>0,94</b>	<b>0,091</b>	<b>0,054</b>	<b>375,15</b>	<b>56,73</b>	<b>1,15</b>	<b>383,8</b>
<b>УЖИН</b>																	
1.	Каша манн. молоч. вязк.	л2004т4с246	150/5	5,27	5,17	30,7	186,26	0,05	0,08	0,83	0,35	0,03	0,02	71,98	17,45	0,82	76,95
2.	Колбаса отварная	99л	79	10,4	17,4	-	199,0	-	-	-	-	-	-	22,0	16,8	1,3	136,2
3.	Рис отварной	304 г	150	3,65	5,37	36,68	210,0	0,03	0,015	-	0,83	0,01	0,01	1,37	16,34	0,53	51,5
4.	Икра свекольная	78 л	100	2,93	7,99	16,4	146,8	0,04	0,04	21,9	0,28	-	0,5	55,0	43,1	1,83	61,6
5.	Какао с молоком	642м	200	3,76	3,2	24,8	147,72	0,014	0,04	1,0	0,17	0,02	0,01	122,12	17,6	0,71	121,84
6.	Хлеб		100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
7.	Булочка «Розовая»	776л	50	4,07	1,32	29,3	138,8	0,06	0,02	0,28	0,51	-	-	8,38	8,14	0,49	38,3
	<b>ИТОГО:</b>			<b>37,68</b>	<b>41,35</b>	<b>187,58</b>	<b>1254,58</b>	<b>0,354</b>	<b>0,275</b>	<b>24,01</b>	<b>3,68</b>	<b>0,06</b>	<b>0,54</b>	<b>306,85</b>	<b>154,43</b>	<b>7,28</b>	<b>569,39</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>125,46</b>	<b>124,72</b>	<b>543,64</b>	<b>3684,27</b>	<b>1,536</b>	<b>1,791</b>	<b>173,02</b>	<b>16,72</b>	<b>0,495</b>	<b>2,657</b>	<b>1181,51</b>	<b>616,0</b>	<b>23,48</b>	<b>2032,193</b>

### 4-Й ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	РР	А	В кар.	Са	Mg	Fe	F
<b>ЗАВТРАК</b>																	
1.	Рыба, тушёная с овощами	229т	100/50	11,7	5,9	4,6	132	0,12	0,21	4,48	1,34	-	0,05	46,88	58,24	1,2	43,5
2.	Каша вязкая гречневая	л2004т4с246	150/5	4,73	0,48	25,5	123,3	0,2	0,08	-	1,58	-	-	26,2	36,7	3,0	111,7
3.	Кукуруза конц. с т/о	м96г/т24	50	1,6	0,2	7,35	34,0	0,01	0,025	2,4	0,47	-	0,01	2,5	-	0,2	25,0
4.	Хлеб		100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
5.	Масло сливочное	96л	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	0,001	0,6	0,01	0,04	0,03	2,4	0,3	0,02	2,0
6.	Сыр	97л	11	2,58	3,3	-	40,8	0,01	0,03	0,18	0,04	0,03	0,02	110,0	5,17	0,07	59,8
7.	Чай с сахаром	376т	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,01	0,03	0,08	-	-	11,1	1,4	0,28	8,25
	<b>ИТОГО:</b>			<b>28,34</b>	<b>18,05</b>	<b>102,24</b>	<b>682,2</b>	<b>0,501</b>	<b>0,426</b>	<b>7,69</b>	<b>4,98</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>225,08</b>	<b>136,81</b>	<b>6,37</b>	<b>333,25</b>
<b>II-й ЗАВТРАК</b>																	
1.	Сок фруктовый	707 л	200	1,0	-	23,4	94,0	0,02	0,02	4,0	0,2	-	-	16,0	10	0,4	18,0
2.	Апельсины		250	1,52	-	14,2	61,56	0,07	0,05	100,0	0,34	-	0,09	57,1	57,1	0,51	38,64
3.	Конфеты		25	0,02	0,025	20,2	87,0	-	-	-	-	-	-	3,8	1,5	0,05	2,0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>2,54</b>	<b>0,025</b>	<b>57,8</b>	<b>242,56</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>104,0</b>	<b>0,54</b>	-	<b>0,09</b>	<b>76,9</b>	<b>68,6</b>	<b>0,96</b>	<b>58,64</b>
<b>ОБЕД</b>																	
1.	Борщ со св. кап. и картофелем	110л	400	8,2	16,88	30,7	163,92	0,09	0,083	27,39	1,22	-	-	43,18	27,42	20,02	111,8
2.	Сосиски отварные	99 л	79	13,7	22,8	-	260,0	-	-	-	-	-	-	29,0	22,0	1,7	178,0
3.	Зразы картофельные	235л	100	2,5	5,9	21,64	143,59	0,12	0,05	21,83	0,84	0,03	0,2	24,32	29,74	1,21	76,1
4.	Салат квашеной капусты	45л	100	0,81	4,99	7,34	79,24	0,005	0,002	17,2	0,02	-	-	44,5	15,1	1,13	33,3
5.	Компот из с/фр. Вит.	639 л	200	0,62	-	33,3	128,4	0,01	0,02	0,07	0,24	-	0,16	23,4	13,6	1,86	22,4
6.	Хлеб		150	11,4	1,35	74,5	339,0	0,24	0,12	-	2,26	-	-	39,0	77,5	2,4	124,5
	<b>ИТОГО:</b>			<b>36,42</b>	<b>51,92</b>	<b>167,48</b>	<b>1114,15</b>	<b>0,465</b>	<b>0,275</b>	<b>66,49</b>	<b>4,58</b>	<b>0,03</b>	<b>0,36</b>	<b>203,4</b>	<b>185,36</b>	<b>28,32</b>	<b>546,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
1.	Йогурт	698 л	200	5,6	5,0	7,8	106	0,06	0,34	1,0	0,28	0,04	0,02	240,0	30,0	0,2	195,0
2.	Запеканка из творога	366л	75	12,94	9,54	10,52	186,31	0,032	0,214	0,209	0,34	0,053	0,022	140,22	20,19	0,446	178,48
	<b>ИТОГО:</b>			<b>18,54</b>	<b>14,54</b>	<b>18,32</b>	<b>292,31</b>	<b>-0,92</b>	<b>0,554</b>	<b>1,209</b>	<b>0,62</b>	<b>0,093</b>	<b>0,042</b>	<b>380,22</b>	<b>50,19</b>	<b>0,646</b>	<b>373,48</b>
<b>УЖИН</b>																	
1.	Суп молоч с макар издел	160 л	250	8,72	7,58	27,48	221,7	0,09	0,32	2,42	0,47	0,05	0,03	283,0	37,0	0,5	230,0
2.	Жаркое по-домашнему	436 л	150	16,92	13,79	17,67	258,68	0,058	0,153	19,25	2,99	0,02	0,1	22,11	37,9	2,96	212,0
3.	Салат из свеклы с сол. огурцами	55т	100	1,4	6,0	6,3	96,13	0,025	0,025	5,9	0,1	-	0,01	30,7	18,6	1,06	27,9
4.	Коф. нап.с молоком	692л	200	2,21	1,25	26,3	50,6	0,01	0,06	0,5	0,05	0,01	0,005	60,04	7,0	0,11	45,0
5.	Хлеб		100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
6.	Ватрушка с повидлом	744л	60	3,8	1,54	44,21	194,51	0,06	0,04	0,22	0,48	0,01	0,03	11,93	9,25	1,01	38,59
	<b>ИТОГО:</b>			<b>40,65</b>	<b>31,06</b>	<b>171,66</b>	<b>900,89</b>	<b>0,378</b>	<b>0,653</b>	<b>28,29</b>	<b>5,63</b>	<b>0,09</b>	<b>0,165</b>	<b>433,78</b>	<b>144,75</b>	<b>7,24</b>	<b>694,9</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>126,49</b>	<b>115,59</b>	<b>517,5</b>	<b>3232,11</b>	<b>1,526</b>	<b>1,978</b>	<b>207,679</b>	<b>16,35</b>	<b>0,283</b>	<b>0,767</b>	<b>1293,38</b>	<b>585,71</b>	<b>43,536</b>	<b>2006,37</b>

### 5-Й ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	РР	А	В кар.	Са	Mg	Fe	F
<b>ЗАВТРАК</b>																	
1.	Сельдь с луком	89л	90	8,84	9,2	2,9	145,2	0,01	0,01	2,0	0,04	-	-	48,2	28,3	0,16	11,6
2.	Картоф. пюре	520л	100	2,18	2,98	17,67	103,21	0,1	0,05	17,56	0,78	0,01	0,02	27,94	22,25	0,79	64,1
3.	Омлет натур.	340л	55	5,58	8,59	1,04	104,56	0,03	0,2	0,45	0,11	0,16	0,01	41,3	23,86	1,11	88,6
4.	Хлеб		100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
5.	Масло сливочное	96л	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	0,001	0,6	0,01	0,04	0,03	2,4	0,3	0,02	2,0
6.	Сыр	97л	11	2,58	3,3	-	40,8	0,01	0,03	0,18	0,04	0,03	0,02	110,0	5,17	0,07	59,8
7.	Какао на молоке	642м	200	3,76	3,2	24,8	147,72	0,014	0,04	1,0	0,17	0,02	0,01	122,12	17,6	0,71	121,84
	<b>ИТОГО:</b>			<b>30,67</b>	<b>35,42</b>	<b>96,2</b>	<b>833,59</b>	<b>0,325</b>	<b>0,411</b>	<b>21,79</b>	<b>2,69</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>377,96</b>	<b>132,48</b>	<b>4,46</b>	<b>430,94</b>
<b>II-й ЗАВТРАК</b>																	
1.	Сок персиковый	707 л	200	0,6	-	33,6	130,0	0,04	0,08	12,0	1,2	-	0,06	-	-	-	-
2.	Яблоки		250	0,8	-	21,4	84,0	0,04	0,06	10,1	0,2	-	0,02	38,0	24,1	5,6	23,4
3.	Шоколад		25	1,75	8,87	11,9	135,0	0,01	0,06	-	0,14	-	-	43,0	9,5	0,47	58,0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>3,15</b>	<b>8,87</b>	<b>66,9</b>	<b>349,0</b>	<b>0,09</b>	<b>0,2</b>	<b>22,1</b>	<b>1,54</b>	<b>-</b>	<b>0,08</b>	<b>81,0</b>	<b>33,6</b>	<b>6,07</b>	<b>81,4</b>
<b>ОБЕД</b>																	
1.	Суп картоф с пшеном	138л	400	10,03	7,28	31,79	225,53	0,22	0,14	26,6	2,14	-	0,02	30,32	50,62	2,84	162,2
2.	Плов из птлицы	492л	225	19,32	18,44	48,11	450,0	0,09	0,161	3,38	3,50	0,09	0,25	27,08	34,51	2,36	240,19
3.	Салат из сол. огурцов	17л	100	2,45	4,99	1,65	63,64	0,003	0,01	4,5	0,04	-	0,3	38,3	2,7	1,12	20,1
4.	Чай с сахаром витам.	376г	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,01	0,03	0,08	-	-	11,1	1,4	0,28	8,25
5.	Хлеб, обогащ. йодом		150	11,4	1,35	74,5	339,0	0,24	0,12	-	2,26	-	-	39,0	77,5	2,4	124,5
	<b>ИТОГО:</b>			<b>43,27</b>	<b>32,08</b>	<b>171,05</b>	<b>1138,17</b>	<b>0,553</b>	<b>0,441</b>	<b>34,51</b>	<b>8,02</b>	<b>0,09</b>	<b>0,57</b>	<b>145,8</b>	<b>166,73</b>	<b>9,0</b>	<b>555,24</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
1.	Кефир	698 л	200	6,0	8,0	9,2	140,0	0,06	0,34	1,0	0,28	0,04	0,02	240,0	30,0	0,2	195,0
2.	Галушки твор.	367л	120	13,71	8,22	26,23	233,45	0,083	0,241	0,32	0,54	0,085	0,026	113,16	23,73	0,86	173,38
	<b>ИТОГО:</b>			<b>19,71</b>	<b>16,22</b>	<b>35,43</b>	<b>373,45</b>	<b>0,143</b>	<b>0,581</b>	<b>1,32</b>	<b>0,82</b>	<b>0,125</b>	<b>0,046</b>	<b>353,16</b>	<b>53,73</b>	<b>1,06</b>	<b>368,38</b>
<b>УЖИН</b>																	
1.	Котлеты из говядины	451л	100	8,03	7,93	5,05	123,05	0,05	0,08	0,12	1,15	0,01	0,001	20,17	12,6	1,13	91,63
2.	Капуста тушеная	214л	125	3,33	3,63	15,49	105,55	0,086	0,075	51,25	0,68	0,02	0,22	79,6	27,5	1,73	57,2
3.	Каша молочн. вязк. гречн.	л2004т4с246	150/5	8,16	7,61	32,69	231,51	0,24	0,24	1,5	1,71	0,05	0,04	172,6	53,65	3,14	221,9
4.	Кофейный нап с молоком	692л	200	2,21	1,25	26,32	50,68	0,01	0,06	0,5	0,05	0,01	0,005	60,04	7,0	0,11	45,0
5.	Хлеб		82	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
6.	Булочка «Осенняя»	778л	50	4,07	1,32	29,3	138,8	0,06	0,02	0,28	0,51	-	-	8,38	8,14	0,49	38,3
	<b>ИТОГО:</b>			<b>33,4</b>	<b>22,64</b>	<b>158,55</b>	<b>876,04</b>	<b>0,606</b>	<b>0,555</b>	<b>53,65</b>	<b>5,64</b>	<b>0,09</b>	<b>0,266</b>	<b>366,79</b>	<b>143,89</b>	<b>8,2</b>	<b>537,03</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>130,02</b>	<b>115,23</b>	<b>528,13</b>	<b>3569,8</b>	<b>1,657</b>	<b>2,188</b>	<b>133,37</b>	<b>18,71</b>	<b>0,565</b>	<b>1,052</b>	<b>1324,71</b>	<b>530,43</b>	<b>28,79</b>	<b>1972,99</b>

## 6-Й ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	РР	А	В кар.	Са	Mg	Fe	F
<b>ЗАВТРАК</b>																	
1.	Рыба туш. в сметан. соусе	227г 330г	100/30	11,17	24,75	2,61	77,5	0,14	0,24	0,54	1,39	0,07	0,43	18,4	30,62	0,62	47,8
2.	Макароны отвар.	332л	150/5	6,06	8,24	38,59	243,5	0,081	0,061	0,6	0,65	0,04	0,03	14,47	11,32	0,8	57,12
3.	Яйцо варёное	337л	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,17	-	0,07	0,14	-	22,0	21,6	1,08	74,0
4.	Хлеб		100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
5.	Масло сливочное	96л	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	0,001	0,6	0,01	0,04	0,03	2,4	0,3	0,02	2,0
6.	Сыр	97л	11	2,58	3,3	-	40,8	0,01	0,03	0,18	0,04	0,03	0,02	110,0	5,17	0,07	59,8
7.	Коф. напиток с молоком	692л	200	2,21	1,25	26,32	50,68	0,01	0,06	0,5	0,05	0,01	0,005	60,04	7,0	0,11	45,0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>34,83</b>	<b>50,29</b>	<b>117,59</b>	<b>767,38</b>	<b>0,432</b>	<b>0,642</b>	<b>2,42</b>	<b>3,75</b>	<b>0,33</b>	<b>0,515</b>	<b>253,31</b>	<b>111,01</b>	<b>4,3</b>	<b>368,72</b>
<b>II-й ЗАВТРАК</b>																	
1.	Сок апельсиновый	707 л	200	1,0	-	23,4	94,0	0,02	0,02	4,0	0,2	-	-	16,0	10,0	0,4	18,0
2.	Бананы		250	1,92	-	27,6	126,0	0,04	0,01	16,0	0,6	-	0,1	12,0	76,0	1,0	49,0
3.	Конфеты		25	0,02	0,025	20,2	87,0	-	-	-	-	-	-	3,8	1,5	0,05	2,0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>2,94</b>	<b>0,025</b>	<b>71,2</b>	<b>307,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>20,0</b>	<b>0,8</b>	<b>-</b>	<b>0,1</b>	<b>31,8</b>	<b>87,5</b>	<b>1,45</b>	<b>69,0</b>
<b>ОБЕД</b>																	
1.	Щи из св кап с карт	124л	400	3,33	5,88	17,7	133,3	0,12	0,06	54,9	0,81	-	-	63,1	35,0	1,8	78,9
2.	Сосиски отварные	99л	89	13,7	22,8	-	26,0	0,14	-	-	-	-	-	29,9	22,0	1,7	178,0
3.	Картофельное пюре	520л	100	2,18	2,98	17,67	103,21	0,1	0,05	17,56	0,78	0,01	0,02	27,94	22,25	0,79	64,1
4.	Винегрет овощной	71л	100	1,58	10,02	8,34	129,2	0,03	0,02	10,6	0,24	-	0,1	28,2	19,52	1,02	41,4
5.	Компот из с/фр. Вит.	639л	200	0,62	-	33,3	128,4	0,01	0,02	0,07	0,24	-	0,16	23,4	13,6	1,86	22,4
6.	Хлеб		150	11,4	1,35	74,5	339,0	0,24	0,12	-	2,26	-	-	39,0	77,5	2,4	124,5
	<b>ИТОГО:</b>			<b>32,81</b>	<b>43,03</b>	<b>151,51</b>	<b>859,11</b>	<b>0,64</b>	<b>0,27</b>	<b>83,13</b>	<b>4,33</b>	<b>0,01</b>	<b>0,28</b>	<b>211,54</b>	<b>189,87</b>	<b>9,57</b>	<b>509,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
1.	Ряженка	698 л	200	6,0	8,0	9,2	140	0,06	0,34	1,0	0,28	0,04	0,02	240,0	30,0	0,2	195,0
2.	Сырники с морковью с молочным соусом	596л 360 л	100/33	14,57	13,49	22,71	272,2	0,05	0,23	3,1	0,52	0,07	0,03	141,0	29,75	0,94	196,3
	<b>ИТОГО:</b>			<b>20,57</b>	<b>21,49</b>	<b>31,91</b>	<b>412,2</b>	<b>0,11</b>	<b>0,57</b>	<b>4,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>	<b>381,0</b>	<b>59,75</b>	<b>1,14</b>	<b>391,3</b>
<b>УЖИН</b>																	
1.	Суп молоч с пшеничн. кр	161л	250	9,88	8,16	29,72	242,1	0,13	0,36	2,75	0,54	0,06	0,03	318,0	36,8	1,61	294,9
2.	Азу из говядины	438 л	200	17,72	17,73	23,06	283,56	0,16	0,16	23,55	3,17	0,02	0,15	29,25	42,78	3,32	227,92
3.	Горошек зел. конс. с т/о	м96г/т24	50	1,5	0,1	3,5	20,5	0,5	0,025	5,0	0,35	-	0,15	8,0	10,5	0,35	26,5
4.	Хлеб		100	7,6	0,9	49,7	226,0	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
5.	Чай с сахаром	376г	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,01	0,03	0,08	-	-	11,1	1,4	0,28	8,25
6.	Оладьи с изюм. и сахаром	734л	75/5	5,37	6,01	48,07	258,22	0,077	0,05	-	0,61	-	-	62,33	17,24	0,884	87,28
	<b>ИТОГО:</b>			<b>42,14</b>	<b>32,92</b>	<b>169,05</b>	<b>1090,38</b>	<b>1,027</b>	<b>0,685</b>	<b>31,33</b>	<b>6,29</b>	<b>0,08</b>	<b>0,33</b>	<b>454,68</b>	<b>143,72</b>	<b>8,044</b>	<b>727,85</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>133,29</b>	<b>147,75</b>	<b>541,26</b>	<b>3436,07</b>	<b>2,269</b>	<b>2,197</b>	<b>140,98</b>	<b>15,97</b>	<b>0,53</b>	<b>1,275</b>	<b>1332,33</b>	<b>591,85</b>	<b>24,504</b>	<b>2066,17</b>



## 7-Й ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	РР	А	В кар.	Са	Mg	Fe	F
<b>ЗАВТРАК</b>																	
1.	Биточки рыбные	234т	95/30	11,54	14,11	13,93	229	0,13	0,19	0,3	1,21	0,03	0,15	43,12	35,96	1,37	47,8
2.	Каша гречневая вязк.	л20004т4с246	150/5	4,64	0,27	2,39	108,6	0,1	0,04	-	0,44	-	-	-	-	2,24	91,9
3.	Икра кабачковая	м96г/т24	50	0,4	2,0	2,1	28,0	0,01	0,03	3,5	-	-	0,5	-	-	-	-
4.	Хлеб		83	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
5.	Масло сливочное	96л	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	0,001	0,6	0,01	0,04	0,03	2,4	0,3	0,02	2,0
6.	Сыр	97л	11	2,58	3,3	-	40,8	0,01	0,03	0,18	0,04	0,03	0,02	110,0	5,17	0,07	59,8
7.	Какао с молоком	642м	200	3,76	3,2	24,8	147,72	0,04	0,04	1,0	0,17	0,02	0,01	122,12	17,6	0,71	121,8
	<b>ИТОГО:</b>			<b>30,65</b>	<b>30,76</b>	<b>93,01</b>	<b>846,22</b>	<b>0,451</b>	<b>0,411</b>	<b>5,58</b>	<b>3,41</b>	<b>0,12</b>	<b>0,71</b>	<b>303,64</b>	<b>94,03</b>	<b>6,01</b>	<b>406,3</b>
<b>II-й ЗАВТРАК</b>																	
1.	Сок виноградный	707 л	200	0,6	-	33,6	130,0	0,04	0,08	12,0	1,2	-	0,06	-	-	-	-
2.	Груши		250	0,8	-	21,4	84,0	0,04	0,06	10,1	0,2	-	0,02	38,0	24,1	5,6	23,4
3.	Сушка - бублик		25	2,3	3,2	17,0	101,0	0,02	0,02	-	0,25	-	-	4,0		0,25	18,0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>3,7</b>	<b>3,2</b>	<b>72,0</b>	<b>315</b>	<b>0,1</b>	<b>0,16</b>	<b>22,1</b>	<b>1,65</b>	<b>-</b>	<b>0,08</b>	<b>42,0</b>	<b>24,1</b>	<b>5,85</b>	<b>41,4</b>
<b>ОБЕД</b>																	
1.	Суп карт. с мясн. фрикад.	137л,112л	400/25	13,1	9,14	35,33	267,6	0,24	0,15	36,8	2,7	-	-	34,4	57,9	3,2	214,1
2.	Птица туш. в соусе с ов.	488 л	200	21,7	18,44	16,84	336,58	0,12	0,13	14,05	3,1	0,07	0,35	27,51	40,27	1,86	212,55
3.	Салат из квашен. кап.	45л	100	0,81	4,99	7,34	79,24	0,005	0,002	17,2	0,02	-	-	44,5	15,1	1,13	33,3
4.	Чай с сахаром витам.	376г	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,01	0,03	0,08	-	-	11,1	1,4	0,28	8,25
5.	Хлеб		150	11,4	1,35	74,5	339,0	0,24	0,12	-	2,26	-	-	39,0	77,5	2,4	124,5
	<b>ИТОГО:</b>			<b>47,08</b>	<b>33,94</b>	<b>149,01</b>	<b>1082,42</b>	<b>0,605</b>	<b>0,412</b>	<b>68,08</b>	<b>8,16</b>	<b>0,07</b>	<b>0,35</b>	<b>156,51</b>	<b>192,17</b>	<b>8,87</b>	<b>592,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
1.	Йогурт	698 л	200	5,6	5,0	7,8	106,0	0,06	0,34	1,0	0,28	0,04	0,02	240,0	30,0	0,2	195,0
2.	Сырники из творога	358л	70	1,56	15,16	7,86	174,73	0,052	0,21	0,52	0,483	0,054	0,033	124,64	20,74	0,505	168,6
	<b>ИТОГО:</b>			<b>7,16</b>	<b>20,16</b>	<b>15,66</b>	<b>280,73</b>	<b>0,112</b>	<b>0,55</b>	<b>1,52</b>	<b>0,763</b>	<b>0,094</b>	<b>0,053</b>	<b>364,64</b>	<b>50,74</b>	<b>0,705</b>	<b>363,6</b>
<b>УЖИН</b>																	
1.	Каша молоч вязк пшённа	311 л	150/5	7,93	7,72	33,2	233,41	0,28	0,18	1,5	0,72	0,05	0,1	156,5	54,75	2,77	177,6
2.	Оладьи из печени	468 л	55	9,41	12,57	6,7	166,52	0,16	1,09	16,92	3,53	1,96	0,52	6,26	12,01	4,63	177,04
3.	Картофельное пюре	520л	100	2,18	2,98	17,67	103,21	0,1	0,05	17,56	0,78	0,01	0,02	27,94	22,25	0,79	64,1
4.	Салат из свеклы отвар	52г	100	1,78	6,0	8,3	92,8	0,025	0,025	25,6	0,1		0,01	35,5	20,7	1,3	27,9
5.	Кофейн. нап.с молоком	692л	200	2,21	1,25	26,3	50,6	0,01	0,06	0,5	0,05	0,01	0,005	60,04	7,0	0,11	45,0
6.	Хлеб		92	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>31,11</b>	<b>31,42</b>	<b>141,87</b>	<b>872,54</b>	<b>0,735</b>	<b>1,485</b>	<b>62,08</b>	<b>6,72</b>	<b>2,03</b>	<b>0,655</b>	<b>312,16</b>	<b>151,71</b>	<b>11,2</b>	<b>574,64</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>119,7</b>	<b>119,48</b>	<b>471,55</b>	<b>3396,91</b>	<b>1,976</b>	<b>3,018</b>	<b>159,36</b>	<b>20,70</b>	<b>2,314</b>	<b>1,848</b>	<b>1178,95</b>	<b>512,75</b>	<b>32,63</b>	<b>1978,64</b>

## 8-Й ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	РР	А	В кар.	Са	Mg	Fe	F
<b>ЗАВТРАК</b>																	
1.	Рыба туш. с овощ. в том.	229 г	100/50	11,7	5,9	4,6	132	0,12	0,21	4,48	1,34	-	0,05	46,88	58,24	1,2	43,5
2.	Картофель в молоке	205 л	150	3,41	4,07	23,2	140,9	0,15	0,12	22,2	1,04	0,03	0,04	63,7	30,9	1,04	102,5
3.	Яйцо вареное	337л	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,17	-	0,07	0,14	-	22,0	21,6	1,08	74,0
4.	Хлеб		100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
5.	Масло сливочное	96л	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	0,001	0,6	0,01	0,04	0,03	2,4	0,3	0,02	2,0
6.	Сыр	97л	11	2,58	3,3	-	40,8	0,01	0,03	0,18	0,04	0,03	0,02	110,0	5,17	0,07	59,8
7.	Коф. напиток с мол.	692л	200	2,21	1,25	26,3	50,6	0,01	0,06	0,5	0,05	0,01	0,005	60,04	7,0	0,11	45,0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>32,71</b>	<b>27,27</b>	<b>104,17</b>	<b>719,2</b>	<b>0,481</b>	<b>0,671</b>	<b>27,96</b>	<b>4,09</b>	<b>0,25</b>	<b>0,145</b>	<b>331,02</b>	<b>158,21</b>	<b>5,12</b>	<b>409,8</b>
<b>II-й ЗАВТРАК</b>																	
1.	Сок фруктовый	707 л	200	1,0	-	23,4	94,0	0,02	0,02	4,0	0,2	-	-	16,0	10	0,4	18,0
2.	Яблоки		250	0,88	-	24,75	100,7	0,03	0,07	28,47	0,66	-	0,07	35,04	19,71	4,82	24,09
3.	Печенье		25	1,87	2,95	5,9	104,0	0,02	0,02	-	0,17	-	-	5,0	3,2	0,25	17,0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>3,75</b>	<b>2,95</b>	<b>54,05</b>	<b>298,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>32,47</b>	<b>1,03</b>	<b>-</b>	<b>0,07</b>	<b>56,04</b>	<b>32,91</b>	<b>5,47</b>	<b>59,09</b>
<b>ОБЕД</b>																	
1.	Борщ со св кап, карт.	110 л	400	8,2	16,88	30,7	163,92	0,09	0,083	27,39	1,22	-	-	43,18	27,42	20,02	111,8
2.	Печень тушон в см. соусе	439 л, 602л	75/50	19,04	3,92	9,19	171,16	0,326	2,343	35,3	7,31	4,12	1,07	6,07	19,9	9,67	366,14
3.	Макар. отварные	332л	150	6,06	8,24	38,59	243,5	0,081	0,061	0,6	0,65	0,04	0,03	14,47	11,32	0,8	57,12
4.	Салат из сол. огурцов	17л	100	2,51	4,99	2,47	66,79	0,007	0,003	1,5	0,03	-	-	24,85	2,1	1,09	24,9
5.	Хлеб, обогащ. йодом		150	11,4	1,35	74,5	339,0	0,24	0,12	-	2,26	-	-	39,0	77,5	2,4	124,5
6.	Компот из с/фр. витам	639л	200	0,62	-	33,3	128,4	0,01	0,02	0,07	0,24	-	0,16	23,4	13,4	1,86	22,4
	<b>ИТОГО:</b>			<b>47,83</b>	<b>35,38</b>	<b>188,75</b>	<b>1112,77</b>	<b>0,754</b>	<b>2,63</b>	<b>64,86</b>	<b>11,71</b>	<b>4,16</b>	<b>1,26</b>	<b>150,97</b>	<b>151,64</b>	<b>35,84</b>	<b>706,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
1.	Кефир	698 л	200	5,6	5,0	7,8	106,0	0,06	0,34	1,0	0,28	0,04	0,02	240,0	30,0	0,2	195,0
2.	Пудинг из творога	362л	92	13,67	10,18	32,54	276,36	0,065	0,216	0,55	0,66	0,051	0,034	135,15	26,73	0,95	188,8
	<b>ИТОГО:</b>			<b>19,27</b>	<b>15,18</b>	<b>40,34</b>	<b>382,36</b>	<b>0,125</b>	<b>0,556</b>	<b>1,55</b>	<b>0,94</b>	<b>0,091</b>	<b>0,054</b>	<b>375,15</b>	<b>56,73</b>	<b>1,15</b>	<b>383,8</b>
<b>УЖИН</b>																	
1.	Каша молоч вязк рисовая	л2004т4с246	150/5	2,41	3,83	25,82	140,5	0,03	0,015	0,3	0,55	0,02	0,02	9,2	7,15	0,61	33,3
2.	Биточки мясные	451 л	100	8,03	7,93	5,05	123,05	0,05	0,08	0,12	1,15	0,01	0,001	20,17	12,6	1,13	91,63
3.	Капуста тушенная	214 л	125	33,3	3,63	15,4	105,5	0,08	0,07	51,2	0,68	0,02	0,02	79,6	27,5	1,73	57,2
4.	Чай с молоком	378г	200	1,52	1,35	0,4	15,94	0,015	0,075	1,33	0,13	0,01	0,005	126,6	15,4	0,41	53,75
5.	Хлеб		82	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
6.	Фасоль конс. с т/о	м96г/т24	50	0,6	0,05	1,4	8,0	0,005	0,015	2,5	0,65	-	0,25	18,5	-	0,5	14,0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>53,46</b>	<b>17,69</b>	<b>97,77</b>	<b>618,99</b>	<b>0,34</b>	<b>0,335</b>	<b>55,45</b>	<b>4,7</b>	<b>0,06</b>	<b>0,296</b>	<b>280,07</b>	<b>97,65</b>	<b>5,98</b>	<b>332,88</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>157,02</b>	<b>98,47</b>	<b>485,08</b>	<b>3132,02</b>	<b>1,77</b>	<b>4,302</b>	<b>182,29</b>	<b>22,47</b>	<b>4,561</b>	<b>1,825</b>	<b>1193,25</b>	<b>497,14</b>	<b>53,56</b>	<b>1892,43</b>

## 9-Й ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	РР	А	В кар.	Са	Mg	Fe	F
<b>ЗАВТРАК</b>																	
1.	Зразы картофельные	235 л	100	2,5	5,9	21,6	143,5	0,12	0,05	21,8	0,84	0,03	0,2	24,3	29,7	1,21	76,1
2.	Омлет с сыром	342 л	60/5	8,44	13,95	1,51	167,61	0,03	0,21	0,87	0,13	0,19	0,03	167,05	30,05	1,17	158,1
3.	Икра кабачковая конс с т/о	м96г/т24	50	0,4	2,0	2,1	28,0	0,01	0,025	1,8	-	-	0,5	-	-	-	-
4.	Хлеб		100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
5.	Масло сливочное	96 л	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	0,001	0,6	0,01	0,04	0,03	2,4	0,3	0,02	2,0
6.	Коф. напит. с молоком	692л	200	2,21	1,25	26,32	50,68	0,01	0,06	0,5	0,05	0,01	0,005	60,04	7,0	0,11	45,0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>21,28</b>	<b>31,25</b>	<b>101,32</b>	<b>681,89</b>	<b>0,331</b>	<b>0,446</b>	<b>25,57</b>	<b>2,57</b>	<b>0,27</b>	<b>0,765</b>	<b>279,79</b>	<b>102,05</b>	<b>4,11</b>	<b>364,2</b>
<b>II-й ЗАВТРАК</b>																	
1.	Сок яблочный	707 л	200	1,0	-	23,4	94,0	0,02	0,02	4,0	0,2	-	-	16,0	10,0	0,4	18,0
2.	Яблоки		250	1,0	-	28,25	115,0	0,075	0,025	32,5	0,75	-	0,075	40,0	22,5	5,5	27,5
3.	Конфеты		25	0,025	0,025	20,2	87,0	-	-	-	-	-	-	3,8	1,5	0,05	2,0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>2,025</b>	<b>0,025</b>	<b>71,85</b>	<b>296</b>	<b>0,095</b>	<b>0,045</b>	<b>36,5</b>	<b>0,95</b>	<b>-</b>	<b>0,075</b>	<b>59,8</b>	<b>34</b>	<b>5,95</b>	<b>47,5</b>
<b>ОБЕД</b>																	
1.	Суп с макар изд.. и картоф	140л	400	4,78	3,35	37,99	192,24	0,188	0,083	26,64	1,31	-	-	28,96	39,08	1,688	106,08
2.	Птица отварная	487 л	100	22,84	15,86	1,17	239,14	0,09	0,19	0,6	3,99	0,05	-	15,98	34,2	2,0	275,6
3.	Картофельные оладьи	233 л	100/5	4,71	9,4	26,27	202,64	0,14	0,17	20,17	1,02	0,069	0,17	20,64	32,68	1,39	92,6
4.	Винегрет овощной	71л	100	1,59	10,02	8,33	129,23	0,031	0,021	10,7	0,24	-	0,105	28,3	19,53	1,02	41,43
5.	Чай с сахаром	376г	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	0,03	-	-	-	11,1	1,4	0,28	-
6.	Хлеб		150	11,4	1,35	74,5	339,0	0,24	0,12	-	2,26	-	-	39,0	77,5	2,4	124,5
	<b>ИТОГО:</b>			<b>45,39</b>	<b>40,0</b>	<b>163,26</b>	<b>1162,25</b>	<b>0,689</b>	<b>0,584</b>	<b>58,14</b>	<b>8,82</b>	<b>0,119</b>	<b>0,275</b>	<b>143,98</b>	<b>204,39</b>	<b>8,778</b>	<b>640,21</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
1.	Йогурт	698 л	200	5,6	5,0	7,8	106,0	0,06	0,34	1,0	0,28	0,04	0,02	240,0	30,0	0,2	195,0
2.	Сырники из творога	358л	70	1,56	15,16	7,86	174,73	0,052	0,21	0,52	0,483	0,054	0,033	124,64	20,74	0,505	168,6
	<b>ИТОГО:</b>			<b>7,16</b>	<b>20,16</b>	<b>15,66</b>	<b>280,73</b>	<b>0,112</b>	<b>0,55</b>	<b>1,52</b>	<b>0,763</b>	<b>0,094</b>	<b>0,053</b>	<b>364,64</b>	<b>50,74</b>	<b>0,705</b>	<b>363,6</b>
<b>УЖИН</b>																	
1.	Каша молоч. вязк. гречн.	302л	150/5	8,16	7,61	32,69	231,51	0,24	0,24	1,5	1,71	0,05	0,04	172,6	53,65	3,14	221,9
2.	Плов из говядины	443 л	150	26,5	22,38	41,7	462,8	0,14	0,23	2,8	4,18	0,05	0,23	32,17	41,07	4,34	298,9
3.	Икра морковная	78л	100	2,64	8,06	13,5	135,59	0,036	0,021	18,2	0,28	-	1,32	61,82	38,0	1,83	74,4
4.	Какао на молоке	642м	200	3,76	3,2	24,8	147,72	0,014	0,04	1,0	0,17	0,02	0,01	122,12	17,6	0,71	121,84
5.	Хлеб		100	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
6.	Пирожок печ. с повидл.	738 л	60	3,71	6,09	39,81	194,45	0,058	0,05	0,1	0,47	0,01	-	11,27	9,43	4,79	34,39
	<b>ИТОГО:</b>			<b>52,37</b>	<b>48,24</b>	<b>202,2</b>	<b>1398,07</b>	<b>0,648</b>	<b>0,661</b>	<b>23,6</b>	<b>8,35</b>	<b>0,13</b>	<b>1,59</b>	<b>425,98</b>	<b>194,75</b>	<b>16,41</b>	<b>834,43</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>128,225</b>	<b>139,67</b>	<b>554,29</b>	<b>3818,94</b>	<b>1,875</b>	<b>2,286</b>	<b>145,33</b>	<b>21,453</b>	<b>0,613</b>	<b>2,758</b>	<b>1274,19</b>	<b>585,93</b>	<b>35,953</b>	<b>2249,94</b>

**10-Й ДЕНЬ**

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	РР	А	В кар.	Са	Mg	Fe	F
<b>ЗАВТРАК</b>																	
1.	Фрикадельки рыбные туш.в том.с ов.	397л, 593л	70/30	20,3	4,11	7,77	152,9	0,11	0,21	2,65	2,06	0,03	0,18	50,3	56,03	1,3	167,6
2.	Картоф. пюре	520л	100	2,18	2,98	17,67	103,21	0,1	0,05	17,56	0,78	0,01	0,02	27,94	22,25	0,79	64,1
3.	Салат из свеклы с сол. огурцами	55г	100	1,4	6,0	6,3	91,25	0,05	0,051	5,9	0,34	-	0,2	30,7	18,6	1,06	33,1
4.	Хлеб		88	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
5.	Масло сливочное	96л	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	0,001	0,6	0,01	0,04	0,03	2,4	0,3	0,02	2,0
6.	Сыр	97л	11	2,58	3,3	-	40,8	0,01	0,03	0,18	0,04	0,03	0,02	110,0	5,17	0,07	59,8
7.	Коф. напиток с мол.	692 л	200	2,21	1,25	26,3	50,6	0,01	0,06	0,5	0,05	0,01	0,005	60,04	7,0	0,11	45,0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>36,4</b>	<b>25,79</b>	<b>107,83</b>	<b>730,86</b>	<b>0,441</b>	<b>0,482</b>	<b>27,39</b>	<b>4,82</b>	<b>0,12</b>	<b>0,455</b>	<b>307,38</b>	<b>144,35</b>	<b>4,95</b>	<b>454,6</b>
<b>II-й ЗАВТРАК</b>																	
1.	Сок фруктовый	707 л	200	1,0	-	23,4	94,0	0,02	0,02	4,0	0,2	-	-	16,0	10,0	0,4	18,0
2.	Бананы		250	3,2	-	46,5	210,0	0,06	0,1	21,0	0,9	-	0,2	16,0	84,0	1,2	58,0
3.	Печенье		25	1,87	2,95	5,9	104,0	0,02	0,02	-	0,17	-	-	5,0	3,2	0,25	17,0
	<b>ИТОГО:</b>			<b>6,07</b>	<b>2,95</b>	<b>75,8</b>	<b>408,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,14</b>	<b>25,0</b>	<b>1,27</b>	<b>-</b>	<b>0,2</b>	<b>37,0</b>	<b>97,2</b>	<b>1,85</b>	<b>93,0</b>
<b>ОБЕД</b>																	
1.	Рассольник «Ленинградский»	132 л	400	18,97	5,99	32,0	194,5	0,16	0,06	26,0	1,23	-	-	33,6	36,4	1,82	98,0
2.	Рагу из птицы	489 л	225	22,37	21,44	27,51	386,1	0,26	0,27	25,92	4,49	0,09	0,37	38,87	64,56	3,24	321,3
3.	Салат из кваш. капусты	45 л	100	0,81	4,99	7,34	79,24	0,005	0,002	17,2	0,02	-	-	44,5	15,1	1,13	33,3
4.	Хлеб		150	11,4	1,35	74,5	339,0	0,24	0,12	-	2,26	-	-	39,0	77,5	2,4	124,5
5.	Компот из см.с/фр витам.	639л	200	0,62	-	33,3	128,4	0,01	0,02	0,07	0,24	-	0,16	23,4	13,6	1,86	22,4
	<b>ИТОГО:</b>			<b>53,36</b>	<b>33,77</b>	<b>174,65</b>	<b>1127,24</b>	<b>0,675</b>	<b>0,472</b>	<b>69,19</b>	<b>8,24</b>	<b>0,09</b>	<b>0,53</b>	<b>179,37</b>	<b>207,16</b>	<b>10,45</b>	<b>599,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
1.	Ряженка	698 л	200	5,6	5,0	7,8	106,0	0,06	0,34	1,0	0,28	0,04	0,02	240,0	30,0	0,2	195,0
2.	Залежанка из творога	366л	75	12,94	9,54	10,52	186,31	0,032	0,214	0,709	0,34	0,053	0,022	140,22	20,19	0,446	178,48
	<b>ИТОГО:</b>			<b>18,54</b>	<b>14,54</b>	<b>18,32</b>	<b>292,31</b>	<b>0,092</b>	<b>0,554</b>	<b>1,709</b>	<b>0,62</b>	<b>0,093</b>	<b>0,042</b>	<b>380,22</b>	<b>50,19</b>	<b>0,646</b>	<b>373,48</b>
<b>УЖИН</b>																	
1.	Суп молочн. с пшеном	161 л	250	9,78	8,6	29,2	243,7	0,19	0,35	2,75	0,57	0,06	0,06	324,0	57,0	1,7	286,0
2.	Каша вязкая пшеничная	л2002т4с246	150/5	4,71	3,9	25,53	156,3	0,2	0,08	0,3	1,59	0,02	0,02	27,4	36,85	3,01	112,7
3.	Котлета из говядины	451л	100	8,03	7,93	5,05	123,05	0,05	0,08	0,12	1,15	0,01	0,001	20,17	12,6	1,13	91,63
4.	Салат из сол. помидор	17л	100	2,51	4,99	2,47	66,79	0,007	0,003	1,5	0,03	-	-	24,85	2,1	1,09	24,9
5.	Хлеб		82	7,6	0,9	49,7	226	0,16	0,08	-	1,54	-	-	26,0	35,0	1,6	83,0
6.	Чай с сахаром	376г	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,01	0,03	0,08	-	-	11,1	1,4	0,28	8,25
7.	Кекс столичный	793л	60	3,81	11,55	38,84	263,3	0,08	0,08	0,84	0,34	0,1	0,05	24,3	15,3	1,03	58,04
	<b>ИТОГО:</b>			<b>36,51</b>	<b>37,89</b>	<b>165,79</b>	<b>1139,14</b>	<b>0,687</b>	<b>0,683</b>	<b>5,54</b>	<b>5,3</b>	<b>0,19</b>	<b>0,181</b>	<b>457,82</b>	<b>160,25</b>	<b>9,84</b>	<b>664,52</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>150,88</b>	<b>114,94</b>	<b>542,39</b>	<b>3697,55</b>	<b>1,995</b>	<b>2,331</b>	<b>128,82</b>	<b>20,25</b>	<b>0,493</b>	<b>1,358</b>	<b>1361,79</b>	<b>659,15</b>	<b>27,736</b>	<b>2185,1</b>

**Пищевая и энергитическая ценность блюд и кулинарных изделий за 10 дней ( весенний период )**

Дни	Б	Ж	У	Ккал	В	В	С	РР	А	В кар.	Са	Mg	Fe	F
1-й день	135,15	122,69	479,93	3 270,16	1,59	2,40	133,75	17,72	0,50	1,35	1 335,10	563,71	51,71	2 029,41
2-й день	120,64	125,42	526,15	3 600,53	1,54	2,30	175,81	18,10	0,57	1,36	1 352,28	427,55	34,39	2 086,65
3-й день	125,46	124,72	543,64	3 684,27	1,54	1,79	173,02	16,72	0,50	2,66	1 181,51	616,00	23,48	2 032,19
4-й день	126,49	115,59	517,50	3 232,11	1,53	1,98	207,68	16,35	0,28	0,77	1 293,38	585,71	43,54	2 006,37
5-й день	130,02	115,23	528,13	3 569,80	1,66	2,19	133,37	18,71	0,57	1,05	1 324,71	530,43	28,79	1 972,99
6-й день	133,29	147,75	541,26	3 436,07	2,27	2,20	140,98	15,97	0,53	1,28	1 332,33	591,85	24,50	2 066,17
7-й день	119,70	119,48	471,55	3 396,91	1,98	3,02	159,36	20,70	2,31	1,85	1 178,95	512,75	32,63	1 978,64
8-й день	157,02	98,47	485,08	3 132,02	1,77	4,30	182,29	22,47	4,56	1,83	1 193,25	497,14	53,56	1 892,43
9-й день	128,23	139,67	554,29	3 818,94	1,88	2,29	145,33	21,45	0,61	2,76	1 274,19	585,93	35,95	2 249,94
10-й день	150,88	114,94	542,39	3 697,55	2,00	2,33	128,82	20,25	0,49	1,36	1 361,79	659,15	27,74	2 185,10
<b>Итого</b>	<b>1 326,88</b>	<b>1 223,96</b>	<b>5 189,92</b>	<b>34 838,36</b>	<b>17,73</b>	<b>25,23</b>	<b>1 632,08</b>	<b>188,45</b>	<b>10,92</b>	<b>16,25</b>	<b>12 827,49</b>	<b>5 997,68</b>	<b>356,29</b>	<b>20 499,89</b>

132,69    122,40    518,99    3 483,84    1,77    2,52    163,21    18,84    1,09    1,62    1 282,75    599,77    35,63    2 049,99

При тепловой обработке, при приготовлении блюд ( варка, тушение, припуск , жарка) пищевая и энергитическая ценность блюд и кулинарных изделий уменьшается в среднем в пределах : жиры 10-15%, белки 19-25%, углеводы 10-20% , калорийность 20-30 % . Особенно мяса, птицы, печени. В результате при реальном проведении производственного контроля санэпиднадзором пищевая и энергитическая ценность блюд соответствует 1:1,4 , а калорийность в пределах 2700 - 2800 ккал. При приготовлении блюд используется соль йодированная и каменная.