

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

  
И.Ю. Лебедева  
« 16 » 01 10 2017 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела  
Роспотребнадзора по Ростовской области  
в г. Новочеркасске, Аксайском, Багаевском  
и Веселовском районах

  
А.В. Степанова  
« 02 » 11 2017 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ С ПОДСЧЁТОМ  
КАЛОРИЙНОСТИ НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
ГКОУ РО - ШКОЛЫ-ИНТЕРНА № 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, под редакцией В.Т.Лапшиной, 2004г.;

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

Сборник рецептур 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.	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
3.	Икра кабачковая с т/о	м96г/т24	50	0,4	2	2,1	28	0,01	0,025	1,8	-	-	0,5	-	-	-	33,5
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										
<b>ИТОГО:</b>				<b>30,89</b>	<b>27,06</b>	<b>113,0</b>	<b>682,54</b>	<b>0,291</b>	<b>0,496</b>	<b>37,14</b>	<b>3,9</b>	<b>0,096</b>	<b>0,593</b>	<b>216,24</b>	<b>133,55</b>	<b>4,01</b>	<b>310,8</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 с капуст ,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.	Картофельное пюре	520 л	150	3,27	4,47	26,51	154,82	0,15	0,07	26,34	1,17	0,015	0,03	41,91	33,38	1,19	96,15
4.	Салат из сол. огурцов	17 л	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
4.	Чай с молоком	378г	200	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	0,16	0,12	0,13	0,01	0,005	126,6	15,4	0,41	53,75
5.	Хлеб пшенич-ржаной		150	11,4	1,35	74,5	339	0,24	0,12	-	2,26	-	-	39,0	77,5	2,4	124,5
<b>ИТОГО:</b>				<b>50,25</b>	<b>47,73</b>	<b>147,39</b>	<b>1085,33</b>	<b>0,61</b>	<b>0,61</b>	<b>59,95</b>	<b>8,26</b>	<b>0,045</b>	<b>0,195</b>	<b>296,12</b>	<b>184,98</b>	<b>28,49</b>	<b>660,52</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
1.	Зразы из творога с кураг., или черносл.	364л	105	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.	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
<b>ИТОГО:</b>				<b>20,56</b>	<b>13,46</b>	<b>43,31</b>	<b>382,98</b>	<b>0,14</b>	<b>0,7</b>	<b>2,17</b>	<b>1,33</b>	<b>0,1</b>	<b>0,78</b>	<b>0,75</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.	Каша рисов вязк	л2004,т4, с246	150/5	6,38	6,62	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	6,7	0,83	45,6	207,9	0,15	0,07	-	1,32	-	-	24,0	41,4	0,33	76,36
<b>ИТОГО:</b>				<b>31,68</b>	<b>28,74</b>	<b>112,31</b>	<b>823,78</b>	<b>0,484</b>	<b>0,58</b>	<b>14,95</b>	<b>4,51</b>	<b>0,24</b>	<b>0,082</b>	<b>333,62</b>	<b>143,81</b>	<b>6,44</b>	<b>561,18</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>137,77</b>	<b>119,94</b>	<b>470,06</b>	<b>3246,33</b>	<b>1,59</b>	<b>2,50</b>	<b>146,68</b>	<b>19,03</b>	<b>0,48</b>	<b>1,72</b>	<b>902,77</b>	<b>568,61</b>	<b>47,65</b>	<b>1994,9</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	234т	95/30	11,54	14,11	13,93	229,0	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	6,3	0,74	41,16	187,6	0,13	0,07	-	1,19	-	-	21,6	37,35	1,3	68,89
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	-	40,81	0,004	0,03	0,17	0,03	0,028	0,02	110,0	5,17	0,06	59,8
7.	Чай с сахаром	376 т	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	0,03	0,02	-	-	11,1	1,4	0,28	8,25
	<b>ИТОГО:</b>			<b>27,77</b>	<b>32,99</b>	<b>87,47</b>	<b>745,91</b>	<b>0,331</b>	<b>0,441</b>	<b>18,67</b>	<b>3,05</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
4.	<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>0,07</b>	<b>55,04</b>	<b>29,71</b>	<b>5,34</b>	<b>60,09</b>
<b>ОБЕД</b>																	
1.	Суп «Крестьянский» с перловой крупой	134 л	400	3,72	8,12	16,4	189,0	0,1	0,05	36,0	0,88	-	0,02	43,92	21,74	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	7,35	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 пшенич-ржаной		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>39,71</b>	<b>31,11</b>	<b>174,07</b>	<b>1076,5</b>	<b>0,62</b>	<b>0,48</b>	<b>64,39</b>	<b>8,34</b>	<b>0,09</b>	<b>0,56</b>	<b>147,67</b>	<b>177,36</b>	<b>10,26</b>	<b>586,08</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
1.	Ряженка/Йогурт	698 л	200	5,8	5,0	8,4	102	0,04	0,26	0,60	0,2	0,04	0,02	248,0	28,0	0,2	18
2.	Сырники из творога	358л	70	1,56	15,16	18636	214	0605	0602	0,5	0,483	0,05	0,003	126,6	21,81	0,51	170
	<b>ИТОГО:</b>			<b>13,83</b>	<b>13,83</b>	<b>32,72</b>	<b>362,46</b>	<b>0,12</b>	<b>0,62</b>	<b>1,5</b>	<b>0,75</b>	<b>0,09</b>	<b>0,028</b>	<b>403,39</b>	<b>57,79</b>	<b>1,68</b>	<b>416,49</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	23,7	29,3	25,86	457,07	0,1	0,12	5,69	1,75	0,05	0,04	74,68	42,4	3,47	146,55
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										
5.	Хлеб		88	6,7	0,8	43,65	198,88	0,14	0,07	-	1,27	-	-	22,9	39,6	1,4	73,0
6.	Пирожок печён. С повидлом	738л	60	-	3,71	39,81	194,45	0,058	0,05	0,1	0,47	0,01	-	11,27	9,43	4,74	34,39
	<b>ИТОГО:</b>			<b>46,72</b>	<b>46,95</b>	<b>186,9</b>	<b>1275,85</b>	<b>0,534</b>	<b>0,685</b>	<b>59,79</b>	<b>4,98</b>	<b>0,14</b>	<b>0,29</b>	<b>509,55</b>	<b>151,13</b>	<b>13,15</b>	<b>616,1</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>168,27</b>	<b>113,67</b>	<b>545,27</b>	<b>3607,29</b>	<b>1,785</b>	<b>2,466</b>	<b>178,14</b>	<b>19,57</b>	<b>0,6</b>	<b>1,188</b>	<b>1326,1</b>	<b>549,51</b>	<b>35,22</b>	<b>2080,56</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 отварн. 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 кабачковая с т/о	м96г/г24	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>			<b>21,4</b>	<b>32,19</b>	<b>103,4</b>	<b>698,15</b>	<b>0,351</b>	<b>0,394</b>	<b>28,35</b>	<b>2,69</b>	<b>0,27</b>	<b>0,61</b>	<b>205,28</b>	<b>93,98</b>	<b>4,06</b>	<b>318,74</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.	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.	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	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	23,01	16,0	1,18	240,9	0,11	0,21	0,6	4,05	0,06	0,05	16,08	34,5	2,05	277,72
3.	Икра морковная	78л	100	1,31	0,03	10,78	62,8	0,02	0,01	9,1	0,14	-	0,06	30,9	19,0	0,91	37,2
4.	Картофельное пюре	520 л	150	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
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 ввт.	376 г	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	0,03	0,02	-	-	11,1	1,4	0,28	8,25
	<b>ИТОГО:</b>			<b>41,43</b>	<b>26,24</b>	<b>136,87</b>	<b>936,43</b>	<b>0,599</b>	<b>0,465</b>	<b>82,29</b>	<b>8,12</b>	<b>0,07</b>	<b>0,13</b>	<b>182,35</b>	<b>192,67</b>	<b>8,78</b>	<b>590,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
1.	Кефир	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	14,31	9,93	27,56	253,06	0,17	0,3	0,78	0,54	0,09	0,05	159,0	29,47	1,03	206,3
	<b>ИТОГО:</b>			<b>19,91</b>	<b>14,93</b>	<b>35,36</b>	<b>359,06</b>	<b>0,23</b>	<b>0,64</b>	<b>1,78</b>	<b>0,82</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>399,0</b>	<b>59,47</b>	<b>1,23</b>	<b>401,3</b>
<b>УЖИН</b>																	
1.	Каша манн. молоч. вязк.	л2004,г4,с246	150/5	7,29	6,95	32,74	218,41	0,09	0,19	1,53	0,48	0,05	0,04	156,6	27,2	0,92	140,8
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	1,42	4,0	8,2	73,4	0,02	0,02	10,9	0,14	-	0,25	27,5	21,5	0,91	30,8
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>39,39</b>	<b>45,74</b>	<b>181,42</b>	<b>1277,48</b>	<b>0,374</b>	<b>0,365</b>	<b>13,71</b>	<b>3,67</b>	<b>0,08</b>	<b>0,31</b>	<b>369,47</b>	<b>144,78</b>	<b>6,78</b>	<b>619,11</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>125,89</b>	<b>119,64</b>	<b>526,32</b>	<b>3578,32</b>	<b>1,624</b>	<b>1,904</b>	<b>146,53</b>	<b>16,2</b>	<b>0,55</b>	<b>1,22</b>	<b>1200,33</b>	<b>571,96</b>	<b>22,78</b>	<b>2004,87</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 в томате с овощами	229т	70/50	11,7	5,9	4,6	132	0,06	0,06	4,48	0,23	0,07	0,05	46,88	58,24	1,2	43,5
2.	Каша вязкая гречневая	л2004,т4,с246	150/5	4,73	0,98	25,5	123,3	0,2	0,08	-	1,58	-	-	26,2	36,7	3,0	111,7
3.	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
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	376 т	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	-	0,03	0,02	-	-	11,1	1,4	0,28	8,25
	<b>ИТОГО:</b>			<b>36,97</b>	<b>28,34</b>	<b>104,49</b>	<b>798,02</b>	<b>0,506</b>	<b>0,421</b>	<b>15,83</b>	<b>4,71</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>211,33</b>	<b>180,93</b>	<b>8,0</b>	<b>328,95</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
4.	<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>-</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.капус., 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.	Колбаса отварная	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	0,64	-	1,45	11,34	-	-	16,2	-	-	-	41,3	13,7	1,05	27,5
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>39,48</b>	<b>37,48</b>	<b>160,69</b>	<b>1105,13</b>	<b>0,56</b>	<b>0,32</b>	<b>72</b>	<b>4,71</b>	<b>0,03</b>	<b>0,36</b>	<b>248,52</b>	<b>225,94</b>	<b>12,74</b>	<b>626,5</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.	Залежанка из творога	366л	75	13,35	9,27	28,55	247,12	0,08	0,27	0,83	0,42	0,07	0,05	144,07	23,51	1,09	182,96
	<b>ИТОГО:</b>			<b>18,95</b>	<b>14,27</b>	<b>46,97</b>	<b>353,12</b>	<b>0,14</b>	<b>0,61</b>	<b>1,83</b>	<b>0,7</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>384,07</b>	<b>53,51</b>	<b>1,29</b>	<b>377,96</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	16,76	13,78	16,9	255,1	0,15	0,16	17,5	2,9	0,02	0,03	18,6	36,4	2,85	210,0
3.	Горошек конв. 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.	Коф. нап.с молоком	692л	200	2,21	1,25	26,3	50,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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>40,87</b>	<b>31,98</b>	<b>171,49</b>	<b>1044,04</b>	<b>0,325</b>	<b>0,615</b>	<b>45,74</b>	<b>5,41</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>367,13</b>	<b>133,35</b>	<b>6,22</b>	<b>581,248</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>138,81</b>	<b>112,09</b>	<b>541,44</b>	<b>3588,86</b>	<b>1,781</b>	<b>2,046</b>	<b>240,4</b>	<b>16,15</b>	<b>0,29</b>	<b>0,77</b>	<b>1293,13</b>	<b>666,73</b>	<b>30,06</b>	<b>1981,54</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
4.	<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 карт. с пшенич. круп.	138л	400	4,46	3,22	38,04	190,0	0,17	0,07	26,6	1,43	-	0,02	31,3	50,7	1,97	140,9
2.	Плов изптицы	492л	225	23,3	25,5	43,4	484,7	0,14	0,21	2,58	4,27	0,13	0,2	33,4	44,2	2,9	296,2
3.	Салат из свеклы с сол. огурцами.	55т	100	1,4	6,0	6,3	85,0	0,029	0,033	5,9	0,24	-	-	30,7	18,6	1,06	-
5.	Чай с сахаром вит.	376 т	200	0,2	-	15,04	57,2	-	0,01	0,1	0,08	-	-	5,25	4,4	0,84	8,25
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>40,76</b>	<b>36,07</b>	<b>177,28</b>	<b>1155,9</b>	<b>0,579</b>	<b>0,443</b>	<b>35,18</b>	<b>8,28</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>139,65</b>	<b>195,4</b>	<b>9,17</b>	<b>569,85</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 творожные	367л	120	16,56	9,73	31,38	273,8	0,1	0,29	0,38	0,54	0,09	0,03	113,16	23,73	0,86	173,38
	<b>ИТОГО:</b>			<b>22,56</b>	<b>17,73</b>	<b>40,58</b>	<b>413,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,63</b>	<b>1,38</b>	<b>0,82</b>	<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	<b>353,16</b>	<b>53,7</b>	<b>1,06</b>	<b>368,38</b>
<b>УЖИН</b>																	
1.	Котлеты из говядины	451л	100	15,6	15,5	9,8	239,8	0,1	0,16	0,2	2,2	0,019	0,01	39,2	24,6	2,2	178,6
2.	Капуста тушеная	214л	125	2,41	3,83	25,82	140,5	0,03	0,015	0,3	0,55	0,02	0,02	9,2	7,15	1,61	33,3
3.	Каша молочн. вязк. гречн.	л2004,л4,с246	150/5	6,38	6,32	30,56	202,1	0,2	0,15	1,03	1,49	0,03	0,02	113,3	43,6	2,8	168,7
4.	Кофейный нап с молоком	692л	200	2,21	1,25	74,6	333,0	0,2	0,1	-	1,85	-	-	36,5	44,5	2,6	123,5
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>38,27</b>	<b>29,12</b>	<b>219,78</b>	<b>1280,2</b>	<b>0,75</b>	<b>0,525</b>	<b>1,81</b>	<b>5,14</b>	<b>0,069</b>	<b>0,05</b>	<b>232,58</b>	<b>162,99</b>	<b>34,7</b>	<b>625,7</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>135,41</b>	<b>127,21</b>	<b>600,74</b>	<b>4032,49</b>	<b>1,904</b>	<b>2,209</b>	<b>82,26</b>	<b>18,47</b>	<b>0,589</b>	<b>0,49</b>	<b>1184,35</b>	<b>578,17</b>	<b>55,46</b>	<b>2076,27</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 припуш. со сметан. соусом	227л, 330л	70/30	11,7	24,75	2,61	77,5	0,06	0,06	0,54	0,86	0,18	0,58	18,4	30,62	0,62	47,8
2.	Картоф. пюре	520 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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>			<b>42,11</b>	<b>39,07</b>	<b>107,59</b>	<b>861,48</b>	<b>0,491</b>	<b>0,641</b>	<b>27,29</b>	<b>4,09</b>	<b>0,31</b>	<b>0,52</b>	<b>261,58</b>	<b>182,35</b>	<b>5,58</b>	<b>368,9</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>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 кал 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.	Макаронь 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.	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>36,69</b>	<b>48,29</b>	<b>172,43</b>	<b>999,4</b>	<b>0,621</b>	<b>0,281</b>	<b>66,17</b>	<b>4,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,29</b>	<b>198,07</b>	<b>178,94</b>	<b>9,58</b>	<b>502,32</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
1.	Ряженка/Йогурт	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>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	18,0	17,25	22,1	314,2	0,18	0,18	21,2	3,21	0,05	0,08	24,5	41,2	3,28	225,8
3.	Фасоль конс. с т/о	м96г/т24	50	0,6	0,05	1,4	8	0,005	0,015	2,5	0,65	-	0,25	18,5	-	0,5	14
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	376 г	200	0,07	0,02	15	60	-	-	0,03	0,02	-	-	11,4	1,4	0,28	8,25
6.	Оладьи с изюм. и сахаром	734л	75/5	5,55	6,01	51,15	270,76	0,08	0,05	0,1	0,61	-	-	64,93	18,64	1,22	89,08
	<b>ИТОГО:</b>			<b>42,235</b>	<b>36,82</b>	<b>172,01</b>	<b>1171,26</b>	<b>0,56</b>	<b>0,7</b>	<b>27,65</b>	<b>5,98</b>	<b>0,11</b>	<b>0,57</b>	<b>458,68</b>	<b>153,54</b>	<b>12,05</b>	<b>734,53</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>144,54</b>	<b>145,69</b>	<b>555,14</b>	<b>3751,34</b>	<b>1,842</b>	<b>2,222</b>	<b>145,21</b>	<b>23,07</b>	<b>0,57</b>	<b>1,53</b>	<b>1331,13</b>	<b>662,08</b>	<b>29,8</b>	<b>2066,05</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	234г	95/30	11,54	14,11	13,93	229	0,06	0,13	0,3	0,88	0,04	0,28	43,12	35,96	1,37	47,8
2.	Каша пшеничная вяз.	л2004,т4,с246	150	4,64	0,27	2,39	108,6	0,1	0,04	-	0,44	-	-	-	-	2,24	91,9
3.	Икра морковная	78л	100	1,42	3,83	25,82	140,5	0,03	0,015	0,13	0,55	0,02	0,02	90,2	7,15	0,61	33,3
4.	Хлеб		81,5	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>35,97</b>	<b>23,45</b>	<b>118,3</b>	<b>886,02</b>	<b>0,435</b>	<b>0,396</b>	<b>4,33</b>	<b>3,96</b>	<b>0,14</b>	<b>0,48</b>	<b>406,22</b>	<b>145,72</b>	<b>6,46</b>	<b>439,64</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	8,7	6,1	35,1	221,3	0,22	0,11	36,6	2,12	-	-	35,9	51,96	2,56	164,6
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	0,64		1,45	11,34			16,2				41,3	13,7	1,05	27,5
4.	Чай с сахаром витам.	376 г	200	0,2	-	15,04	57,2	-	0,01	0,1	0,08	-	-	5,25	4,4	0,84	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>42,64</b>	<b>25,89</b>	<b>142,93</b>	<b>965,42</b>	<b>0,58</b>	<b>0,37</b>	<b>66,95</b>	<b>7,56</b>	<b>0,07</b>	<b>0,35</b>	<b>148,96</b>	<b>187,83</b>	<b>8,71</b>	<b>537,4</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.	Сырники из творога	358л	70	14,79	8,83	24,92	259,46	0,06	0,28	0,5	0,47	0,05	0,008	163,39	27,79	1,48	221,49
	<b>ИТОГО:</b>			<b>20,39</b>	<b>13,83</b>	<b>32,72</b>	<b>365,46</b>	<b>0,12</b>	<b>0,62</b>	<b>1,5</b>	<b>0,75</b>	<b>0,09</b>	<b>0,028</b>	<b>403,39</b>	<b>57,79</b>	<b>1,68</b>	<b>416,49</b>
<b>УЖИН</b>																	
1.	Каша молоч вязк пшённая	л2004,т.4,с 246	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 сол. помидор	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
5.	Кофейн. нап.с молоком	692л	200	2,21	1,25	26,3	50,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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>32,35</b>	<b>140,7</b>	<b>875,87</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>132,26</b>	<b>125,57</b>	<b>507,94</b>	<b>3310,76</b>	<b>1,976</b>	<b>2,931</b>	<b>155,46</b>	<b>20,42</b>	<b>2,3</b>	<b>1578</b>	<b>1118</b>	<b>541,95</b>	<b>32,88</b>	<b>1842,73</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.	229т	70/50	11,7	5,9	4,6	132	0,06	0,06	4,48	0,23	0,07	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>			<b>53,66</b>	<b>32,27</b>	<b>109,56</b>	<b>807,2</b>	<b>0,471</b>	<b>0,611</b>	<b>31,73</b>	<b>4,04</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>251,48</b>	<b>182,57</b>	<b>5,77</b>	<b>364,8</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	9,64	9,83	24,2	218,8	0,12	0,12	37,2	1,49	-	-	70,6	60,0	1,08	150,3
2.	Печень тушон в см. соусе	439 л, 602л	75/50	17,65	11,45	12,28	202,4	0,32	2,1	32,41	6,49	3,64	0,96	20,6	20,4	8,6	337,7
3.	Макар. отварные	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
4.	Салат из свеклы отварной	52т	100	1,55	0,1	3,55	20,5	0,05	0,03	5,0	0,35	0,055	0,15	8,0	10,5	0,35	26,5
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.	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>46,59</b>	<b>33,35</b>	<b>183,69</b>	<b>1163,9</b>	<b>0,772</b>	<b>2,421</b>	<b>72,48</b>	<b>11,15</b>	<b>3,68</b>	<b>1,3</b>	<b>187,67</b>	<b>183,97</b>	<b>15,3</b>	<b>742,07</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
1.	Ряженка/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.	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>18,18</b>	<b>13,93</b>	<b>26,22</b>	<b>309,39</b>	<b>0,1</b>	<b>0,55</b>	<b>1,54</b>	<b>0,8</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>359,68</b>	<b>49,04</b>	<b>0,77</b>	<b>362,3</b>
<b>УЖИН</b>																	
1.	Каша молоч вязк рисовая	л2004 т4с246	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	50	8,4	8,3	5,4	125,0	0,05	0,08	0,12	1,15	0,01	0,001	20,1	12,6	1,1	91,6
3.	Капуста тушеная	214 л	125	3,33	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.	Кукуруза конс. с т/о	м96г/т24	50	1,6	0,2	7,4	34	0,01	0,02	2,4	0,47		0,01	2,5		0,2	25
5.	Чай с молоком	378т	200	1,52	1,35	0,4	15,94	0,04	0,16	1,33	0,12	0,01	0,05	126,6	15,4	0,41	8,25
6.	Хлеб		91	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>23,34</b>	<b>17,91</b>	<b>113,71</b>	<b>683,2</b>	<b>0,335</b>	<b>0,32</b>	<b>52,22</b>	<b>4,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,046</b>	<b>200,15</b>	<b>93,65</b>	<b>5,93</b>	<b>318,85</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>145,52</b>	<b>100,41</b>	<b>487,23</b>	<b>3262,39</b>	<b>1,748</b>	<b>4,101</b>	<b>190,44</b>	<b>21,07</b>	<b>4,071</b>	<b>1,616</b>	<b>1055,02</b>	<b>542,14</b>	<b>33,24</b>	<b>1842,61</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	11,1	17,25	1,51	208,0	0,04	0,26	1,05	0,17	0,22	0,05	274,0	35,6	1,24	217,9
3.	Икра кабачковая	м96л/т24	50	1,0	4,5	4,3	61,0	0,01	0,02	3,5	-	-	0,46	20,0	17,5	3,5	33,5
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. напиток с мол	692л	200	2,21	1,25	26,3	50,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>			<b>23.12</b>	<b>41.32</b>	<b>96.27</b>	<b>830.0</b>	<b>0.351</b>	<b>0.421</b>	<b>34.25</b>	<b>2.88</b>	<b>0.29</b>	<b>0.385</b>	<b>360.25</b>	<b>124.53</b>	<b>593</b>	<b>428.</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. 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 витам.	487 л	100	23,01	16,0	1,18	240,9	0,11	0,21	0,6	4,05	0,06	0,05	16,08	34,5	2,05	277,72
3.	Картофельные оладьи	233 л	100/5	4,78	13,02	26,92	235,69	0,14	0,17	21,2	1,02	0,089	0,05	21,84	32,8	1,4	92,7
	Винегрет овощной	71л	100	1,59	10,02	8,33	129,2	0,03	0,02	10,7	0,24	-	0,105	28,3	19,53	1,02	41,43
6.	Чай с сахаром	376л	200	0,2	-	15,04	57,2	-	0,01	0,1	0,08	-	-	5,25	4,4	0,84	8,25
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
	<b>ИТОГО:</b>			<b>47.18</b>	<b>39.47</b>	<b>171.19</b>	<b>1143.19</b>	<b>0.688</b>	<b>0.603</b>	<b>51.94</b>	<b>8.64</b>	<b>0.149</b>	<b>0.56</b>	<b>125.88</b>	<b>201.38</b>	<b>11.038</b>	<b>634.5</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.	Сырники из творога	358л	70	14,79	8,86	24,92	259,46	0,06	0,28	0,5	0,47	0,05	0,008	163,39	27,79	1,48	221,49
	<b>ИТОГО:</b>			<b>20,39</b>	<b>13,86</b>	<b>32,72</b>	<b>365,46</b>	<b>0,12</b>	<b>0,62</b>	<b>1,5</b>	<b>0,75</b>	<b>0,09</b>	<b>0,028</b>	<b>403,39</b>	<b>57,79</b>	<b>1,68</b>	<b>416,49</b>
<b>УЖИН</b>																	
1.	Каша молоч. вязк. гречн.	302л	150/5	6,38	6,32	30,56	202,1	0,2	0,15	1,03	1,49	0,03	0,02	113,3	43,6	2,8	168,7
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 свекольная	78л	100	1,42	4,0	8,2	73,4	0,02	0,02	10,9	0,14	-	0,25	27,6	21,5	0,91	30,8
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	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>45,79</b>	<b>36,61</b>	<b>190,12</b>	<b>1253,5</b>	<b>0,622</b>	<b>0,58</b>	<b>9,93</b>	<b>8,2</b>	<b>0,165</b>	<b>0,41</b>	<b>312,86</b>	<b>157,2</b>	<b>14,54</b>	<b>733,3</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>138,42</b>	<b>131,28</b>	<b>567,13</b>	<b>3864,39</b>	<b>1,879</b>	<b>2,269</b>	<b>134,1</b>	<b>21,42</b>	<b>0,694</b>	<b>1,46</b>	<b>1262,17</b>	<b>576,96</b>	<b>39,14</b>	<b>2260,48</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.	Ca	Mg	Fe	F
<b>ЗАВТРАК</b>																	
1.	Фрикадельки рыбные туш.в том.с ов.	397л, 593л	70/30	21,38	4,25	8,15	161	0,11	0,21	2,65	2,06	0,03	0,18	52,86	59,07	1,36	167,6
2.	Картоф. поре	520л	100	3,27	4,47	26,51	154,82	0,15	0,07	26,34	1,17	0,015	0,03	41,91	33,38	1,9	96,15
3.	Салат из свеклы отварной	52т	100	1,68	5,0	10,38	91,25	0,05	0,051	43,0	0,34	-	0,2	54,7	18,0	1,03	33,1
4.	Хлеб		90	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>			<b>37,77</b>	<b>26,28</b>	<b>120,75</b>	<b>782,47</b>	<b>0,481</b>	<b>0,442</b>	<b>72,77</b>	<b>5,16</b>	<b>0,115</b>	<b>0,46</b>	<b>285,31</b>	<b>147,88</b>	<b>5,92</b>	<b>441,65</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.	Суп карт. с крупой	138 л	400	4,46	3,22	38,04	190,0	0,17	0,07	26,6	1,43	-	0,02	31,3	50,7	1,93	140,9
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.	Фасоль конс. с т/о	м96л/т24	50	0,6	0,05	1,4	8	0,005	0,015	2,5	0,65	-	0,25	18,5	-	0,5	14
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 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>39,49</b>	<b>26,01</b>	<b>174,48</b>	<b>1054,8</b>	<b>0,68</b>	<b>0,48</b>	<b>68,79</b>	<b>8,42</b>	<b>0,09</b>	<b>0,55</b>	<b>173,87</b>	<b>220,06</b>	<b>10,48</b>	<b>636,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																	
1.	Ряженка/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.	Запеканка из творога	366л	75	13,35	9,27	28,55	247,12	0,08	0,27	0,83	0,42	0,07	0,05	144,07	23,51	1,09	182,96
	<b>ИТОГО:</b>			<b>18,95</b>	<b>14,27</b>	<b>36,35</b>	<b>353,12</b>	<b>0,14</b>	<b>0,61</b>	<b>1,83</b>	<b>0,7</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>384,07</b>	<b>53,51</b>	<b>1,29</b>	<b>377,96</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	л2004, т4,с246	150/5	4,64	0,27	2,39	108,6	0,1	0,04	-	0,44	-	-			2,24	91,9
3.	Котлета из говядины	451л	100	12,01	11,9	7,58	184,5	0,08	0,12	0,18	1,73	0,015	0,01	30,2	18,9	1,7	137,4
4.	Салат из св. редьки с раст. маслом	31л	100	1,78	6,93	6,9	96,13	0,025	0,025	25,6	0,1		0,01	32,85	20	1,1	27,9
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	376т	200	0,2	-	15,04	57,2	-	0,01	0,1	0,08	-	-	5,25	4,4	0,84	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>38,04</b>	<b>33,22</b>	<b>142,75</b>	<b>1083,3</b>	<b>0,61</b>	<b>0,68</b>	<b>3,87</b>	<b>4,7</b>	<b>0,175</b>	<b>0,12</b>	<b>409,75</b>	<b>130,6</b>	<b>9,11</b>	<b>664,59</b>
	<b>ВСЕГО:</b>			<b>140,32</b>	<b>102,73</b>	<b>550,13</b>	<b>3681,69</b>	<b>2,011</b>	<b>2,352</b>	<b>172,26</b>	<b>20,25</b>	<b>0,49</b>	<b>1,4</b>	<b>1290</b>	<b>649,25</b>	<b>28,65</b>	<b>2213,8</b>

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

Дни	Б	Ж	У	Ккал	В	В	С	РР	А	В кар.	Са	Mg	Fe	F
1-й день	137,77	119,94	470,06	3 246,33	1,59	2,50	146,68	19,03	0,48	1,72	902,77	568,61	47,65	1 994,90
2-й день	168,27	113,67	545,27	3 607,29	1,79	2,47	178,14	19,57	0,60	1,19	1 326,10	549,51	35,22	2 080,56
3-й день	125,89	119,64	526,32	3 578,32	1,62	1,90	146,53	16,20	0,55	1,22	1 200,33	571,96	22,78	2 004,87
4-й день	138,81	112,09	541,44	3 588,86	1,78	2,05	240,40	16,15	0,29	0,77	1 293,13	666,73	30,06	1 981,54
5-й день	135,41	127,21	600,74	4 032,49	1,90	2,21	82,26	18,47	0,59	0,49	1 184,35	578,17	55,46	2 076,27
6-й день	144,54	145,69	555,14	3 751,34	1,84	2,22	145,21	23,07	0,57	1,53	1 331,13	662,08	29,80	2 066,05
7-й день	132,26	125,57	507,94	3 310,76	1,98	2,93	155,46	20,42	2,30	1,58	1 118,00	541,95	32,88	1 842,73
8-й день	145,52	100,41	487,23	3 262,39	1,75	4,10	190,44	21,07	4,07	1,62	1 055,02	542,14	33,24	1 842,61
9-й день	138,42	131,28	573,13	3 864,39	1,88	2,27	134,10	21,42	0,69	1,46	1 262,17	576,96	39,14	2 260,48
10-й день	140,32	102,73	550,13	3 681,69	2,01	2,35	172,26	20,25	0,49	1,40	1 290,00	649,25	28,65	2 213,80
<b>Итого</b>	<b>1 407,21</b>	<b>1 198,23</b>	<b>5 357,40</b>	<b>35 923,86</b>	<b>18,14</b>	<b>25,23</b>	<b>1 632,08</b>	<b>195,65</b>	<b>10,63</b>	<b>12,97</b>	<b>11 963,00</b>	<b>5 997,68</b>	<b>354,88</b>	<b>20 363,81</b>

140,72    119,82    535,74    3 592,39    1,81    2,52    163,21    19,57    1,06    1,30    1 196,30    599,77    35,49    2 036,38

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 иодированная и каменная.