


УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГКОУ РО
Новочеркасская школа-интернат №1


В. В. Мирошникова

«12» 08 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:


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


А. В. Степанова

«13» 09 2019 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ С ПОДСЧЁТОМ
КАЛОРИЙНОСТИ НА ОСЕННИЙ ПЕРИОД
ГКОУ РО НОВОЧЕРКАССКОЙ
ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА № 1**

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 ₁	В ₂	С	РР	А	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1.	Котлеты рыбные	234 г	100	12,28	15,02	14,82	244,0	0,06	0,14	0,32	0,94	0,04	45,88	38,26	1,46
2.	Каша рисовая вязкая	303 г	150/5	3,78	7,78	39,29	242,0	0,03	0,03	0	0,74	0,04	17,04	27,89	0,59
3.	Салат из св. огурцов	20 г	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,02	0,04	4,69	0,19	0	22,32	13,19	0,57
4.	Хлеб		82	6,3	0,67	41,0	195,8	0,09	0,02	0	0,75	0	16,7	11,7	0,9
5.	Масло сливочное	14 г	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Сыр	15 г	11	2,57	3,27	0	40,0	0,003	0,03	0,078	0,02	0,03	97,78	3,89	0,11
7.	Коф. напиток с мол.	379 г	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
ИТОГО:				28,93	42,69	113,54	955	0,243	0,43	6,388	2,75	0,17	327,9	108,93	3,78
II ЗАВТРАК															
1.	Сок абрикосовый	389 г	200	1,0	0	25,4	105,6	0,04	0,08	8,0	0,4	0	40,0	20	0,4
2.	Яблоки	338 г	250	1,0	1,0	24,5	117,5	0,07	0,05	25,0	0,75	0	40,0	22,5	5,5
3.	Печенье		25	1,87	2,45	18,6	104,2	0,02	0,01	0	0,17	0,002	7,25	5,0	0,52
ИТОГО:				3,87	3,45	68,5	327,3	0,13	0,14	33	1,32	0,002	87,25	47,5	6,42
ОБЕД															
1.	Борщ со св. капустой и картофелем	82 г	400	2,88	7,87	17,49	166,0	0,08	0,08	17,04	0,96	0	79,56	41,8	1,96
2.	Гуляш	260 г	75/50	18,19	20,99	3,61	276,0	0,04	0,12	1,15	4,5	0	27,26	27,54	2,45
3.	Картофель отварной	125 г	150/7,5	3,03	5,94	20,98	157,5	0,16	0,10	21,63	1,62	0,03	20,49	30,48	1,23
4.	Салат из свеклы с зеленым горошком	53 г	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,04	0,04	6,86	0,33	0	28,33	18,39	1,3
5.	Чай с сахаром вит.	376 г	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	11,1	1,4	0,28
6.	Хлеб, обогащен. йодом		150	11,4	1,2	73,8	352,5	0,16	0,04	0	1,35	0	30,0	21,0	1,65
ИТОГО:				37,22	40,14	138,17	1084,9	0,48	0,38	46,71	8,78	0,03	196,74	140,61	8,87
ПОЛДНИК															
1.	Кефир	386 г	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	0,34	1,4	0,2	0,04	240,0	28,0	0,2
2.	Сырники из творога	219 г	70/10/10	10,2	8,23	8,59	152,0	0,04	0,18	0,31	0,33	0,03	115,0	15,74	0,37
ИТОГО:				16	13,23	16,59	252	0,12	0,52	1,71	0,53	0,07	355	43,74	0,57
УЖИН															
1.	Тефтели мясные с соусом	279 г	120/30	10,14	11,27	12,84	193,0	0,07	0,09	0,56	2,2	0,04	32,16	22,44	0,92
2.	Капуста тушеная	319 г	125	2,55	4,6	9,36	96,25	0,04	0,05	21,35	0,85	0	74,44	26,06	1,04
3.	Омлет натуральный	210 г	58	5,39	9,6	1,02	112,0	0,04	0,2	0,1	0,09	0,12	39,86	6,24	1,02
4.	Какао с молоком	382 г	200	4,07	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	0,17	0,02	152,22	21,34	0,48
5.	Хлеб		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
ИТОГО:				29,75	29,81	90	754,85	0,32	0,56	23,6	4,21	0,18	318,68	90,08	4,56
ВСЕГО:				115,77	129,32	426,8	3374,05	1,293	2,03	111,4	17,59	0,452	1285,6	430,86	24,2

2-Й ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	РР	А	Са	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1.	Рыба припущенная в молоке	238 г	100/25	15,40	8,76	3,55	154,0	0,18	0,12	1,24	1,11	0,013	75,41	43,3	0,88
2.	Картофельное пюре	128 г	150	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	0,12	18,69	1,39	0,04	43,74	28,77	1,08
3.	Яйцо варёное	209 г	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0,18	0	0,08	0,1	22,0	4,8	1,0
4.	Хлеб		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
5.	Масло сливочное	14 г	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Сыр	15 г	11	2,57	3,27	0	40,0	0,003	0,03	0,078	0,022	0,03	97,78	3,89	0,11
7.	Чай с сахаром	376 г	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	11,1	1,4	0,28
	ИТОГО:			34,05	34,31	87,04	799,5	0,473	0,49	20,038	3,532	0,223	272,43	96,16	4,47
II ЗАВТРАК															
1.	Сок ананасовый	389 г	200	0,6	0	23,6	104,0	0,12	0,04	22,0	0,6	0	34,0	26,0	0,6
2.	Яблоки	338 г	250	1,0	1,0	24,5	117,5	0,07	0,05	25,0	0,75	0	40,0	22,5	5,5
3.	Сухари ванильные		25	2,1	2,7	16,67	99,75	0,03	0,01	0	0,27	0,01	5,5	3,5	0,47
	ИТОГО:			3,7	3,7	64,77	321,25	0,22	0,1	47	1,62	0,01	79,5	52	6,57
ОБЕД															
1.	Суп «Крестьянский» с перловой крупой	98 г	400/12	2,37	7,87	9,74	122,0	0,07	0,05	15,8	0,87	0	57,3	22,68	0,92
2.	Рагу из птицы	289 г	225	16,39	13,63	19,46	266,0	0,11	0,18	14,98	5,77	0,03	36,59	46,08	2,34
3.	Помидоры свежие	71 г	50	0,55	0,1	1,95	11,0	0,03	0,02	8,75	0,25	0	7,0	7,0	0,45
4.	Компот из см. сухоф. вит.	349 г	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0,26	0	32,48	17,46	0,7
5.	Хлеб пшенич-ржаной		150	8,4	1,65	74,1	348	0,16	0,04	0	1,2	0	34,5	37,5	4,65
	ИТОГО:			28,37	23,34	137,26	879,8	0,39	0,31	40,26	8,35	0,03	167,87	130,72	9,06
ПОЛДНИК															
1.	Ряженка	386 г	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,26	0,6	0,2	0,04	248,0	28,0	0,2
2.	Зразы из творога с курагой	364 л	100/10	12,0	9,1	14,6	174,0	0,06	0,26	0,63	0,47	0,06	124,3	17,79	0,48
	ИТОГО:			17,8	14,1	23	276	0,1	0,52	1,23	0,67	0,1	372,3	45,79	0,68
УЖИН															
1.	Суп молочный с пшеничной крупой	121 г	250	3,71	4,47	7,68	89,0	0,04	0,17	0,82	0,11	0,03	159,5	17,67	0,15
2.	Биточки из говядины	268 г	100	16,42	16,95	14,19	278,0	0,08	0,15	0,34	3,83	0,04	40,78	55,78	2,8
3.	Макароны отварные	203 г	150/5	56,65	0,67	31,95	156,45	0,06	0,01	0	0,52	0	11,2	8,63	0,85
4.	Икра кабачковая	73 г	100	2,73	7,19	14,54	133,8	0,04	0,04	4,68	0,62	0	90,93	18,11	0,74
5.	Кофейн напиток с молоком	379 г	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
6.	Хлеб		82	6,3	0,67	41,0	195,8	0,09	0,02	0	0,75	0	16,7	11,7	0,9
	ИТОГО:			88,98	32,63	125,31	953,65	0,35	0,55	7,14	5,93	0,09	444,89	125,89	5,57
	ВСЕГО:			172,29	108,08	437,38	3230,2	1,53	1,97	115,67	20,10	0,45	1136,9	450,56	26,35

3-Й ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	РР	А	Са	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1.	Картофель отвар. с лук	126 т	165	3,33	7,5	22,37	179,2	0,17	0,09	11,8	1,57	0	29,33	33,45	1,43
2.	Омлет натуральный	210 т	58	5,39	9,6	1,02	112,0	0,04	0,2	0,1	0,09	0,12	39,86	6,24	1,02
3.	Икра кабачк. конс. с т/о	24 т м	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	0,02	3,5	0,2	0	20,5	7,5	0,35
4.	Хлеб		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
5.	Масло сливочное	14 т	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Сыр	15 т	11	2,57	3,27	0	40,0	0,003	0,03	0,078	0,022	0,03	97,78	3,89	0,11
7.	Кофейн напиток с молоком	379 т	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
	ИТОГО:			23,09	35,55	92,52	792,3	0,373	0,54	16,778	2,892	0,21	335,65	79,08	4,16
II ЗАВТРАК															
1.	Сок яблочный	389 т	200	1,25	0	25,25	115,0	0,02	0,02	5,0	0,2	0	17,5	10,0	3,5
2.	Груши	338 т	250	1,0	0,75	25,75	117,5	0,05	0,07	12,5	0,25	0	47,5	30,0	5,75
3.	Вафли		25	0,7	0,8	19,32	88,5	0,07	0,01	0	0,1	0,002	4,0	2,5	0,37
	ИТОГО:			2,95	1,55	70,32	321	0,14	0,1	17,5	0,55	0,002	69	42,5	9,62
ОБЕД															
1.	Щи из свежей кап с карт.	88 т	400	2,82	7,92	12,64	144,0	0,09	0,08	25,24	1,3	0	78,8	35,4	1,32
2.	Птица отварная	288 т	100	11,03	12,63	0,24	157,0	0,03	0,08	2,35	2,51	0,05	28,8	2,7	0,75
3.	Салат из св. помидоров со сл. перцем	27 т	100	1,10	6,08	3,75	74,1	0,06	0,06	57,45	0,51	0	22,71	15,63	0,78
4.	Картофельное пюре	128 т	150	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	0,12	18,69	1,39	0,04	43,74	28,77	1,08
5.	Хлеб, обогащен. йодом		150	11,4	1,2	73,8	352,5	0,16	0,04	0	1,35	0	30,0	21,0	1,65
6.	Чай с сахаром вит.	376 т	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	11,1	1,4	0,28
	ИТОГО:			29,67	37,46	124,31	969,1	0,49	0,38	103,76	7,08	0,09	215,15	104,9	5,86
ПОЛДНИК															
1.	Кефир	386 т	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	0,34	1,4	0,2	0,04	240,0	28,0	0,2
2.	Пудинг из творога	222 т	90/7/5	16,41	11,43	26,39	274,0	0,09	0,3	0,52	0,66	0,07	182,35	29,32	1,0
	ИТОГО:			22,21	16,43	34,39	374	0,17	0,64	1,92	0,86	0,11	422,35	57,32	1,2
УЖИН															
1.	Каша молочная вязкая манная	174 т	150/5	4,51	8,16	32,29	221,0	0,04	0,11	0,72	0,11	0,04	98,24	27,41	0,45
2.	Колбаса вареная	243 т	79	8,62	20,64	0,32	222,8	0,14	0,11	0	1,78	0	27,66	15,6	1,39
3.	Рис отварной	304т	150/5	3,77	5,56	37,92	217,0	0,03	0,02	0	0,7	0	1,4	16,88	0,54
4.	Икра морковная	75 т	100	2,01	0,10	20,55	91,2	0,04	0,04	4,22	0,63	0	46,53	32,24	1,0
5.	Какао с молоком	382 т	200	4,07	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	0,17	0,02	152,22	21,34	0,48
6.	Хлеб		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
7.	Булочка «Веснушка»	429 т	50	3,90	3,06	23,9	139,0	0,07	0,04	0	0,85	0,003	11,3	15,2	0,73
	ИТОГО:			34,48	41,86	181,76	1244,6	0,49	0,54	6,53	5,14	0,063	357,35	142,67	5,69
	ВСЕГО:			112,4	132,85	503,3	3701,0	1,663	2,2	146,49	16,52	0,475	1399,5	426,47	26,53

4-Й ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	РР	А	Са	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1.	Шницель рыбный натуральный	235 т	80/3	10,38	11,5	6,85	172,5	0,05	0,06	3,07	1,8	0,04	53,53	29,08	2,31
2.	Зразы картофельные	150 т	150/5	4,24	21,82	25,26	343,5	0,16	0,10	4,8	1,72	0,03	31,05	41,76	1,23
3.	Огурец свежий	71 т	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	0,02	4,9	0,2	0	17,0	20,0	0,5
4.	Хлеб		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
5.	Масло сливочное	14 т	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Сыр	15 т	11	2,57	3,27	0	40,0	0,003	0,03	0,078	0,022	0,03	97,78	3,89	0,11
7.	Чай с сахаром	376 т	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	11,1	1,4	0,28
	ИТОГО:			25,64	44,76	98,34	929	0,363	0,25	12,878	4,672	0,14	232,86	110,13	5,55
II ЗАВТРАК															
1.	Сок ананасовый	389 т	200	0,6	0	23,6	104,0	0,12	0,04	22,0	0,6	0	34,0	26,0	0,6
2.	Апельсины	338 т	250	2,25	0	20,25	107,5	0,5	0,07	150,0	0,5	0	85,0	32,5	0,75
3.	Конфеты		25	0,9	4,05	17,72	111,2	0,002	0,02	0	0,02	0,07	39,25	4,5	0,07
	ИТОГО:			3,75	4,05	61,57	322,7	0,622	0,13	172	1,12	0,07	158,25	63	1,42
ОБЕД															
1.	Борщ со св. капустой и картофелем	82 т	400	2,88	7,87	17,49	166,0	0,08	0,08	17,04	0,96	0	79,56	41,8	1,96
2.	Колбаса вареная	243 т	89	9,5	22,7	0,35	245,08	0,15	0,12	0	1,96	0	30,43	17,16	1,53
3.	Каша вязкая гречневая	303 т	150/5	8,85	9,55	39,86	280,0	0,21	0,12	0	2,54	0,04	26,39	140,52	4,73
4.	Икра кабачковая	73 т	100	2,73	7,19	14,54	133,8	0,04	0,04	4,68	0,62	0	90,93	18,11	0,74
5.	Компот из см. с/фр. вит.	349 т	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0,26	0	32,48	17,46	0,7
6.	Хлеб пшенич-ржаной		150	8,4	1,65	74,1	348	0,16	0,04	0	1,2	0	34,5	37,5	4,65
	ИТОГО:			33,02	49,05	178,35	1305,68	0,66	0,42	22,45	7,54	0,04	294,29	272,55	14,31
ПОЛДНИК															
1.	Йогурт	386 т	200	8,0	3,0	28,6	180,0	0,06	0,30	1,0	0,2	0,02	224,0	26,0	0,2
2.	Запеканка из творога	223 т	75	15,33	10,43	16,46	220,0	0,06	0,27	0,46	0,54	0,06	165,7	23,82	0,65
	ИТОГО:			23,33	13,43	45,06	400	0,12	0,57	1,46	0,74	0,08	389,7	49,82	0,85
УЖИН															
1.	Суп молочный с макаронными изд.	120 т	250	5,47	4,74	17,95	150,0	0,09	0,18	0,82	0,51	0,03	163,0	26,67	0,65
2.	Жаркое по-домашнему	259 т	175	16,20	18,09	16,58	295,0	0,12	0,17	6,76	4,8	0	30,5	42,48	3,86
3.	Свекла отварная	24 т м	50	0,9	0,05	4,9	24,0	0,01	0,02	4,45	0,1	0	22,5	13,0	0,85
4.	Кофейн напиток с молоком	379 т	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
5.	Хлеб		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
6.	Ватрушка с повидлом	410 т	75	4,46	2,98	44,12	222,0	0,08	0,04	0,08	0,82	0,02	15,6	17,4	1,08
	ИТОГО:			37,8	29,34	148,7	1026,6	0,45	0,6	13,41	7,23	0,07	377,38	127,55	7,67
	ВСЕГО:			123,54	140,63	532,02	3983,98	2,21	1,97	222,20	21,30	0,4	1452,5	623,05	29,8

5-Й ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	РР	А	Са	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1.	Сельдь с луком	76 т	75	7,59	10,03	2,46	130,5	0,04	0,12	105,0	1,56	0	31,8	15,45	0,61
2.	Картофельное пюре	128 т	150	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	0,12	18,69	1,39	0,04	43,74	28,77	1,08
3.	Омлет натуральный	210 т	58	5,39	9,6	1,02	112,0	0,04	0,2	0,1	0,09	0,12	39,86	6,24	1,02
4.	Хлеб		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
5.	Масло сливочное	14 т	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Сыр	15 т	11	2,57	3,27	0	40,0	0,003	0,03	0,078	0,022	0,03	97,78	3,89	0,11
7.	Кофейн напиток с молоком	379 т	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
	ИТОГО:			29,65	43,24	87,64	865,6	0,383	0,67	125,17	4,072	0,25	361,36	82,35	4,07
II ЗАВТРАК															
1.	Сок персиковый	389 т	200	0,6	0	33,0	136,0	0,04	0,08	12,0	1,2	0	10,0	24,0	0,4
2.	Яблоки	338 т	250	1,0	1,0	24,5	117,5	0,07	0,05	25,0	0,75	0	40,0	22,5	5,5
3.	Сушка-бублик		25	2,72	0,32	17,2	82,75	0,06	0,02	0	0,55	0	7,5	11,5	0,72
	ИТОГО:			4,32	1,32	74,7	336,25	0,17	0,15	37	2,5	0	57,5	58	6,62
ОБЕД															
1.	Суп картофельный с пшеничной крупой.	101 т	400	3,16	4,34	19,38	137,2	0,14	0,09	13,2	1,58	0	42,72	36,44	1,4
2.	Плов из птицы	291 т	225	20,26	10,06	41,01	336,0	0,16	0,16	7,35	5,97	0,03	40,6	60,67	2,1
3.	Икра свекольная	75 т	100	2,37	0,102	22,87	185,3	0,026	0,042	5,67	0,62	0	59,22	30,14	1,69
4.	Чай с сахаром вит.	376 т	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	11,1	1,4	0,28
5.	Хлеб, обогащен. йодом		150	11,4	1,2	73,8	352,5	0,16	0,04	0	1,35	0	30,0	21,0	1,65
	ИТОГО:			41,8	34,79	197,01	1229,1	0,79	0,43	29,58	8,64	0,15	120,25	214,75	10,75
ПОЛДНИК															
1.	Кефир	386 т	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	0,34	1,4	0,2	0,04	240,0	28,0	0,2
2.	Вареники ленивые	218 т	115	14,87	10,67	13,83	211,0	0,04	0,22	0,19	0,40	0,07	98,32	16,8	0,38
	ИТОГО:			20,67	15,67	21,83	311	0,12	0,563	1,59	0,6	0,11	338,32	44,8	0,58
УЖИН															
1.	Каша молочная гречневая	183 т	180/5	8,19	11,7	31,69	266,0	0,19	0,26	1,48	1,57	0,06	165,38	89,39	2,58
2.	Котлеты из говядины	268 т	100	16,42	16,95	14,19	278,0	0,08	0,15	0,34	3,83	0,04	40,74	55,78	2,8
3.	Капуста тушеная	319 т	125	2,55	4,6	9,36	96,25	0,04	0,05	21,35	0,85	0	74,44	26,06	1,04
4.	Горошек конс. с т/о	24 т м	50	1,6	0,1	3,3	20,0	0,06	0,02	5,0	0,4	0	10,0	10,0	0,4
5.	Какао с молоком	382 т	200	4,07	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	0,17	0,02	152,22	21,34	0,48
6.	Хлеб		82	6,3	0,67	41,0	195,8	0,09	0,02	0	0,75	0	16,7	11,7	0,9
	ИТОГО:			39,13	37,56	117,12	974,65	0,52	0,69	29,76	7,57	0,12	459,48	214,27	8,2
	ВСЕГО:			135,57	132,58	498,3	3716,6	1,983	2,503	223,1	23,38	0,63	1336,91	614,17	30,22

6-И ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	РР	А	Са	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1.	Рыба туш. в сметанном соусе	227 т	100/30	14,48	3,2	1,79	100,44	0,08	0,08	0,69	1,12	0,02	23,85	39,69	0,81
2.	Картофель отварной	125 т	150/7,5	3,03	5,94	20,98	157,5	0,16	0,10	21,63	1,62	0,03	20,49	30,48	1,23
3.	Яйцо варёное	209 т	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0,18	0	0,08	0,1	22,0	4,8	1,0
4.	Хлеб		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
5.	Масло сливочное	14 т	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Сыр	15 т	11	2,57	3,27	0	40,0	0,003	0,03	0,078	0,022	0,03	97,78	3,89	0,11
7.	Кофейн напиток с молоком	379 т	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
	ИТОГО:			36,01	27,74	88,33	762,54	0,423	0,59	23,698	3,852	0,24	312,3	106,86	4,4
II ЗАВТРАК															
1	Сок абрикосовый	389 т	200	1,0	0	25,4	105,6	0,04	0,08	8,0	0,4	0	40,0	20	0,4
2	Яблоки	338 т	250	1,0	1,0	24,5	117,5	0,07	0,05	25,0	0,75	0	40,0	22,5	5,5
3	Сухари ванильные		25	2,1	2,7	16,67	99,75	0,03	0,01	0	0,27	0,01	5,5	3,5	0,47
	ИТОГО:			4,1	3,7	66,57	322,85	0,14	0,14	33	1,42	0,01	85,5	46	6,37
ОБЕД															
1.	Щи из свежей кап с карт.	88 т	400	2,82	7,92	12,64	144,0	0,09	0,08	25,24	1,3	0	78,8	35,4	1,32
2.	Сардельки отварные	243 т	79	8,62	20,64	0,32	222,8	0,14	0,11	0	1,78	0	27,66	15,6	1,39
3.	Каша перловая вязкая	303 т	150/5	4,64	7,79	32,91	220,0	0,04	0,04	0	0,86	0,04	31,72	21,1	0,95
4.	Салат из св. помидоров	23 т	100	1,10	6,11	4,57	77,7	0,05	0,03	18,05	0,36	0	17,74	17,45	0,83
5.	Компот из см. с/фр. вит.	349 т	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0,26	0	32,48	17,46	0,7
6.	Хлеб пшенич-ржаной		150	8,4	1,65	74,1	348	0,16	0,04	0	1,2	0	34,5	37,5	4,65
	ИТОГО:			26,24	44,2	156,55	1145,3	0,5	0,32	44,02	5,76	0,04	222,9	144,51	9,84
ПОЛДНИК															
1.	Ряженка	386 т	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,26	0,6	0,2	0,04	248,0	28,0	0,2
2.	Запеканка с морковью с молочным соусом	224 т, 327т	125/30	11,46	9,62	22,39	221,52	0,07	0,23	0,84	0,61	0,04	147,20	10,43	0,72
	ИТОГО:			17,26	14,62	30,79	323,52	0,11	0,49	1,44	0,81	0,08	395,2	38,43	0,92
УЖИН															
1.	Суп мол. с пшенной кр.	121 т	250	3,71	4,47	7,68	89,0	0,04	0,17	0,82	0,11	0,03	159,5	17,67	0,15
2.	Запеканка картофельная с мясом	284 т	140/5	16,64	20,89	19,08	325,0	0,25	0,25	4,78	5,76	0,02	42,45	106,15	3,83
3.	Салат из свежих огурцов	20 т	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,03	0,04	4,69	0,19	0	22,32	13,19	0,57
4.	Хлеб		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
5.	Чай с сахаром	376 т	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	11,1	1,4	0,28
6.	Оладьи с изюм, со сл. маслом и сахаром	402 т	75/8,5/5	5,33	5,85	41,09	236,0	0,11	0,11	0,24	1,04	0,01	63,83	25,82	1,23
	ИТОГО:			34,1	38,05	134,4	1011,6	0,54	0,6	10,56	8,02	0,06	319,2	178,23	7,16
	ВСЕГО:			117,71	128,31	476,64	3565,81	1,713	2,14	112,72	19,86	0,43	1335,1	514,03	28,69

7-Й ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	РР	А	Са	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1.	Тефтели рыбные	239 г	100/5	8,85	9,55	39,86	280,0	0,21	0,12	0	2,54	0,04	26,39	140,52	4,73
2.	Каша вязкая гречневая	303 г	150/5	8,85	9,55	39,86	280,0	0,21	0,12	0	2,54	0,04	26,39	140,52	4,73
3.	Икра морковная	75 г	100	2,01	0,102	20,55	91,2	0,04	0,04	4,22	0,63	0	46,53	32,24	1,0
4.	Хлеб		86	6,55	0,69	42,41	202,59	0,09	0,02	0	0,77	0	17,24	12,07	0,95
5.	Масло сливочное	14 г	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Сыр	15 г	11	2,57	3,27	0	40,0	0,003	0,03	0,078	0,022	0,03	97,78	3,89	0,11
7.	Какао с молоком	382 г	200	4,07	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	0,17	0,02	152,22	21,34	0,48
	ИТОГО:			32,98	33,952	160,39	1078,39	0,613	0,53	5,888	6,682	0,17	368,95	350,58	12,02
II ЗАВТРАК															
1.	Сок яблочный	389 г	200	1,25	0	25,25	115,0	0,02	0,02	5,0	0,2	0	17,5	10,0	3,5
2.	Груши	338 г	250	1,0	0,75	25,75	117,5	0,05	0,07	12,5	0,25	0	47,5	30,0	5,75
3.	Сушка-бублик		25	2,72	0,32	17,2	82,75	0,06	0,02	0	0,55	0	7,5	11,5	0,72
	ИТОГО:			4,97	1,07	68,2	315,25	0,13	0,11	17,5	1	0	72,5	51,5	9,97
ОБЕД															
1.	Суп картофельный с клецками.	108 г, 109 г	400/20	5,69	7,35	30,07	230,8	0,17	0,12	9,2	1,72	0,03	53,44	40,56	1,88
2.	Птица туш. в соусе с овощами.	292 г	200	17,74	13,79	17,16	263,0	0,19	0,2	11,58	5,84	0,05	78,52	44,5	4,04
3.	Салат из квашеной капусты	47 г	100	1,71	5,0	8,46	85,7	0,02	0,03	19,81	0,37	0	52,24	16,01	0,67
4.	Чай с сахаром вит.	376 г	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	11,1	1,4	0,28
5.	Хлеб, обогащен. йодом		150	11,4	1,2	73,8	352,5	0,16	0,04	0	1,35	0	30,0	21,0	1,65
	ИТОГО:			36,61	27,36	144,49	992	0,54	0,39	40,62	9,3	0,08	225,3	123,47	8,52
ПОЛДНИК															
1.	Кефир	386 г	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	0,34	1,4	0,2	0,04	240,0	28,0	0,2
2.	Сырники из творога	219 г	70/10/10	10,2	8,23	8,59	152,0	0,04	0,18	0,31	0,33	0,03	115,0	15,74	0,37
	ИТОГО:			16	13,23	16,59	252	0,12	0,52	1,71	0,53	0,07	355	43,74	0,57
УЖИН															
1.	Каша молочная пшеничная	182 г	180/5	7,04	11,56	30,87	257,0	0,19	0,18	1,05	0,47	0,05	137,62	54,65	1,54
2.	Оладьи из печени	282 г	55	9,34	11,28	3,82	164,0	0,13	0,98	47,63	4,16	3,96	12,01	9,22	7,01
3.	Картофельное пюре	128 г	150	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	0,12	18,69	1,39	0,04	43,74	28,77	1,08
4.	Салат из свеклы отвар.	52 г	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	0,04	6,65	0,19	0	35,46	20,69	1,32
5.	Хлеб		92	6,97	0,73	45,14	215,59	0,1	0,03	0	0,82	0	18,35	12,84	1,0
6.	Кофейн напиток с молоком	379 г	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
	ИТОГО:			31,18	41,87	122,92	1011,49	0,63	1,51	75,32	7,13	4,07	372,96	140,17	12,08
	ВСЕГО:			121,74	117,48	512,59	3649,13	2,033	3,06	141,04	24,64	4,39	1394,71	709,46	43,16

8-Й ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	РР	А	Са	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1.	Рыба тушен. в томате с овощами	229 г	100/50	14,65	7,42	5,7	157,5	0,07	0,07	5,95	0,19	0,008	58,6	72,79	1,27
2.	Картофель в молоке	127 г	150	3,27	5,77	16,0	135,0	0,13	0,12	15,09	1,12	0,05	62,7	25,98	0,88
3.	Яйцо варёное	209 г	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0,18	0	0,08	0,1	22,0	4,8	1,0
4.	Хлеб		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
5.	Масло сливочное	14 г	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Сыр	15 г	11	2,57	3,27	0	40,0	0,003	0,03	0,078	0,022	0,03	97,78	3,89	0,11
7.	Кофейн напиток с молоком	379 г	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
	ИТОГО:			36,42	31,79	87,26	797,1	0,383	0,6	22,418	2,422	0,248	389,26	135,46	4,51
II ЗАВТРАК															
1.	Сок виноградный	389 г	200	0,6	0,4	32,6	140,0	0,04	0,02	4,0	0,2	0	40,0	18,0	0,8
2.	Яблоки	338 г	250	1,0	1,0	24,5	117,5	0,07	0,05	25,0	0,75	0	40,0	22,5	5,5
3.	Печенье		25	1,87	2,45	18,6	104,2	0,02	0,01	0	0,17	0,002	7,25	5,0	0,52
	ИТОГО:			3,47	3,85	75,7	361,7	0,13	0,08	29	1,12	0,002	87,25	45,5	6,82
ОБЕД															
1.	Борщ со св. капустой и картофелем	82 г	400	2,88	7,87	17,49	166,0	0,08	0,08	17,04	0,96	0	79,56	41,8	1,96
2.	Печень тушен в см. соусе	261 г, 330 г	75/50	16,57	11,02	3,27	200,0	0,24	1,75	30,96	1,01	2,9	32,02	21,04	16,89
3.	Макароны отварные	203 г	150/5	56,65	0,67	31,95	156,45	0,06	0,01	0	0,52	0	11,2	8,63	0,85
4.	Салат из сол. огурц.с лук.	21 г	100	0,84	5,04	2,58	59,1	0,15	0,017	4,11	0,01	0	23,75	13,32	0,61
5.	Компот из см. с/фр. вит.	349 г	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0,26	0	32,48	17,46	0,7
6.	Хлеб пшенич-ржаной		150	8,4	1,65	74,1	348	0,16	0,04	0	1,2	0	34,5	37,5	4,65
	ИТОГО:			86	26,34	161,4	1062,35	0,71	1,917	52,84	3,96	2,9	213,51	139,75	25,66
ПОЛДНИК															
1.	Ряженка	386 г	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,26	0,6	0,2	0,04	248,0	28,0	0,2
2.	Пудинг из творога	222 г	90/5	16,41	11,43	26,39	274,0	0,09	0,3	0,52	0,66	0,07	182,35	29,32	1,0
	ИТОГО:			22,21	16,43	34,79	376	0,13	0,56	1,12	0,86	0,11	430,35	57,32	1,2
УЖИН															
1.	Суп молочный с пшеном	121 г	250	3,71	4,47	7,68	89,0	0,04	0,17	0,82	0,11	0,03	159,5	17,67	0,15
2.	Шницель из говядины	268 г	100	16,42	16,95	14,19	278,0	0,08	0,15	0,34	3,83	0,04	40,74	55,78	2,8
3.	Картофель отвар. с лук	126 г	165	3,33	7,5	22,37	179,2	0,17	0,09	11,8	1,57	0	29,33	33,45	1,43
4.	Фасоль конс с т/о	24 г м	50	0,6	0	1,2	8,0	0	0,02	2,5	0,2	0	18,0	6,0	0,4
5.	Чай с сахаром	376 г	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	11,1	1,4	0,28
6.	Хлеб		82	6,3	0,67	41,0	195,8	0,09	0,02	0	0,75	0	16,7	11,7	0,9
7.	Булочка ванильная	422 г	50	3,95	4,06	22,24	141,5	0,57	0,04	0	0,78	0,07	11,2	14,2	0,7
	ИТОГО:			34,38	33,67	123,68	951,5	0,95	0,49	15,49	7,26	0,14	286,57	140,2	6,66
	ВСЕГО:			182,48	112,08	482,83	3548,65	2,303	3,647	120,87	15,62	3,4	1406,94	518,23	44,85

9-Й ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	РР	А	Са	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1.	Зразы картофельные	150 т	150/5	4,24	21,82	25,26	343,5	0,16	0,10	4,8	1,72	0,03	31,05	41,76	1,23
2.	Омлет с сыром	211 т	62	7,17	11,77	1,02	139,0	0,04	0,22	0,13	0,11	0,14	104,6	8,73	1,1
3.	Винегрет овощной с фасолью	68 т	100	1,73	7,14	6,01	95,2	0,06	0,08	8,9	0,48	0	41,26	21,45	0,91
4.	Хлеб		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
5.	Масло сливочное	14 т	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Какао с молоком	382 т	200	4,07	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	0,17	0,02	152,22	21,34	0,48
	ИТОГО:			24,89	52,32	99,2	997,3	0,43	0,63	15,42	3,39	0,23	351,53	107,28	4,84
II ЗАВТРАК															
1.	Сок ананасовый	389 т	200	0,6	0	23,6	104,0	0,12	0,04	22,0	0,6	0	34,0	26,0	0,6
2.	Яблоки	338 т	250	1,0	1,0	24,5	117,5	0,07	0,05	25,0	0,75	0	40,0	22,5	5,5
3.	Вафли		25	0,7	0,8	19,32	88,5	0,07	0,01	0	0,1	0,002	4,0	2,5	0,37
	ИТОГО:			2,3	1,8	67,42	310	0,26	0,1	47	1,45	0,002	78	51	6,47
ОБЕД															
1.	Суп картофельный с макаронными изд.	103 т	400	4,3	4,54	27,93	189,2	0,18	0,1	13,2	1,89	0	46,72	43,64	1,8
2.	Птица отварная	288 т	100	11,03	12,63	0,24	157,0	0,03	0,08	2,35	2,51	0,05	28,8	2,7	0,75
3.	Картофельное пюре	128 т	150	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	0,12	18,69	1,39	0,04	43,74	28,77	1,08
4.	Салат из св. помидоров и огурцов	24 т	100	0,96	6,08	3,65	70,7	0,04	0,03	8,25	0,29	0	19,0	16,0	0,74
5.	Чай с сахаром вит.	376 т	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	11,1	1,4	0,28
6.	Хлеб, обогащен. йодом		150	11,4	1,2	73,8	352,5	0,16	0,04	0	1,35	0	30,0	21,0	1,65
	ИТОГО:			31,01	34,08	139,5	1010,9	0,56	0,37	42,52	7,45	0,09	179,36	113,51	6,3
ПОЛДНИК															
1.	Кефир	386 т	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	0,34	1,4	0,2	0,04	240,0	28,0	0,2
2.	Сырники из творога	219 т	70/9,5/10	10,2	8,23	8,59	152,0	0,04	0,18	0,31	0,33	0,03	115,0	15,74	0,37
	ИТОГО:			16	13,23	16,59	252	0,12	0,52	1,71	0,53	0,07	355	43,74	0,57
УЖИН															
1.	Каша молочная манная.	181 т	180/5	5,50	9,66	29,17	226,0	0,07	0,15	1,05	0,41	0,05	120,5	18,29	0,42
2.	Плов из говядины	265 т	150	16,49	16,89	26,02	322,0	0,06	0,11	1,28	3,93	0	14,23	39,29	2,65
3.	Салат из свеклы с зеленым горошком	53 т	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,04	0,04	6,86	0,33	0	28,33	18,39	1,3
4.	Кофейн напиток с молоком	379 т	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
5.	Хлеб		100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,11	0,03	0	0,9	0	20,0	14,0	1,1
6.	Пирожок печеный с повидлом	406 т	75	4,11	1,35	41,43	194,0	0,07	0,04	0	0,9	0	13,63	16,62	1,0
	ИТОГО:			38,52	35,5	169,06	1150,5	0,39	0,53	10,49	6,57	0,07	322,47	120,59	6,6
	ВСЕГО:			112,72	136,93	491,77	3720,7	1,76	2,15	117,14	19,39	0,462	1286,36	436,12	24,78

10-Й ДЕНЬ

№ п/п	Наименование блюд	№ рец	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	В ₂	С	РР	А	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
1.	Фрикадельки рыбные	240 г	100/5	12,38	9,06	9,06	168,0	0,1	0,14	0,6	0,88	0,06	61,42	38,14	0,84
2.	Картофельное пюре	128 г	150	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	0,12	18,69	1,39	0,04	43,74	28,77	1,08
3.	Салат из свеклы с солеными огурцами	55 г	100	1,42	6,03	6,27	85,0	0,03	0,03	5,95	0,24	0	30,72	18,62	1,07
4.	Хлеб		86	6,55	0,69	42,41	202,59	0,09	0,02	0	0,77	0	17,24	12,07	0,95
5.	Масло сливочное	14 г	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0,01	0	0,01	0,04	2,4	0	0,02
6.	Сыр	15 г	11	2,57	3,27	0	40,0	0,003	0,03	0,078	0,022	0,03	97,78	3,89	0,11
7.	Кофейн напиток с молоком	379 г	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	0,1	0,02	125,78	14,0	0,13
	ИТОГО:			29,42	38,59	92,7	843,69	0,413	0,51	26,618	3,412	0,19	379,08	115,49	4,2
II ЗАВТРАК															
1.	Сок яблочный	389 г	200	1,25	0	25,25	115,0	0,02	0,02	5,0	0,2	0	17,5	10,0	3,5
2.	Груши	338 г	250	1,0	0,75	25,75	117,5	0,05	0,07	12,5	0,25	0	47,5	30,0	5,75
3.	Сушка-бублик		25	2,72	0,32	17,2	82,75	0,06	0,02	0	0,55	0	7,5	11,5	0,72
	ИТОГО:			4,97	1,07	68,2	315,25	0,13	0,11	17,5	1	0	72,5	51,5	9,97
ОБЕД															
1.	Суп карт. с мясными фрикадельками	104 г, 105 г	400/35	3,51	4,45	24,62	169,6	0,19	0,12	17,72	2,07	0	47,52	47,48	1,84
2.	Рагу из птицы	289 г	225	16,39	13,63	19,46	266,0	0,11	0,18	14,98	5,77	0,03	36,59	46,08	2,34
3.	Салат из св. помидоров	23 г	100	1,10	6,11	4,57	77,7	0,05	0,03	18,05	0,36	0	17,74	17,45	0,83
4.	Компот из см. с/фр. вит.	349 г	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0,26	0	32,48	17,46	0,7
5.	Хлеб пшенич-ржаной		150	8,4	1,65	74,1	348	0,16	0,04	0	1,2	0	34,5	37,5	4,65
	ИТОГО:			30,06	25,93	154,76	994,1	0,53	0,39	51,48	9,66	0,03	168,83	165,97	10,36
ПОЛДНИК															
1.	Ряженка	386 г	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,26	0,6	0,2	0,04	248,0	28,0	0,2
2.	Запеканка из творога	223 г	75	15,33	10,43	16,46	220,0	0,06	0,27	0,46	0,54	0,06	165,7	23,82	0,65
	ИТОГО:			21,13	15,43	24,86	322	0,1	0,53	1,06	0,74	0,1	413,7	51,82	0,85
УЖИН															
1.	Суп молочный с гречневой крупой	121 г	250	3,71	4,47	7,68	89,0	0,04	0,17	0,82	0,115	0,03	159,5	17,67	0,15
2.	Котлета из говядины	268 г	100	16,42	16,95	14,19	278,0	0,08	0,15	0,34	3,83	0,04	40,74	55,78	2,8
3.	Каша вязкая пшениная	303 г	150/5	6,84	9,19	39,23	267,0	0,18	0,03	0	0,83	0,04	28,45	50,49	1,65
4.	Огурец свежий	71 г	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	0,01	2,45	0,1	0	8,5	10,0	0,25
5.	Хлеб		82	6,3	0,67	41,0	195,8	0,09	0,02	0	0,75	0	16,7	11,7	0,9
6.	Чай с сахаром	376 г	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0	0,03	0,02	0	11,1	1,4	0,28
	ИТОГО:			33,69	31,35	118,05	895,8	0,41	0,38	3,64	5,645	0,11	264,99	147,04	6,03
	ВСЕГО:			119,27	112,37	458,57	3370,84	1,583	1,92	100,29	20,46	0,43	1299,1	531,82	31,41

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

Дни	Б	Ж	У	Ккал	В	В	С	РР	А	Са	Mg	Fe
1-й день	115,77	129,32	426,80	3 374,05	1,29	2,03	111,40	17,59	0,45	1 285,60	430,86	24,20
2-й день	172,29	108,08	437,38	3 230,20	1,53	1,97	115,67	20,10	0,45	1 336,90	450,56	26,35
3-й день	112,40	132,80	503,30	3 701,00	1,66	2,20	146,49	16,52	0,47	1 399,50	426,47	26,53
4-й день	123,54	140,63	532,02	3 983,98	2,21	1,97	222,20	21,30	0,40	1 452,50	623,05	29,80
5-й день	135,57	132,58	498,30	3 716,60	1,98	2,50	223,10	23,38	0,63	1 336,91	614,17	30,22
6-й день	117,71	128,31	476,64	3 565,81	1,71	2,14	112,72	19,86	0,43	1 335,10	514,03	28,69
7-й день	121,74	117,48	512,59	3 649,13	2,03	3,06	141,04	24,64	4,39	1 394,71	709,46	43,16
8-й день	182,47	112,08	482,83	3 548,65	2,30	3,65	120,87	15,62	3,40	1 406,94	518,23	44,85
9-й день	112,72	136,93	491,77	3 720,07	1,76	2,15	117,14	19,39	0,46	1 286,36	436,12	24,78
10-й день	119,27	112,37	458,57	3 370,84	1,58	1,92	100,29	20,46	0,43	12,99,10	531,82	31,41
Итого	1 313,48	1 250,58	4 820,20	35 860,33	18,05	23,59	1 410,92	198,86	11,51	12 234,52	5 254,77	309,99

131,35 125,06 482,02 3 586,03 1,81 2,36 141,09 19,89 1,15 1 223,45 525,48 31,00

При тепловой обработке, при приготовлении блюд (варка, тушение, припуск , жарка) пищевая и энергетическая 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 энергетическая ценность блюд соответствует 1:1:4 , а калорийность в пределах 2700 - 2800 ккал. При приготовлении блюд

используется соль йодированная и каменная.