

Перспективное двухнедельное меню для обучающихся ОГАПОУ «БИК» (сироты) с 14 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГАНОУ "Белгородский индустриальный колледж"

О.А.Шаталов

День: понедельник

неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 14 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель руководителя Управления Роспотребнадзора по Белгородской области

Л.А.Пузанова

№ Рес	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
42	Сыр (порциями)	30	7,60	8,00	0,00	102,00	0,10	0,90	0,05	0,00	270,00	150,00	15,00	0,36
378	Каша рассыпчатая гречневая	200	10,02	8,40	54,30	333,00	0,04	0,60	0,00	0,001	30,00	120,00	10,00	0,40
532	Мясо говядины отварное с соусом сметанным	100/60	29,00	7,40	6,40	208,00	0,06	0,02	0,20	0,00	6,00	6,00	8,00	0,20
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,70	0,60	20,60	102,60	0,02	0,01	0,00	0,00	7,60	107,00	30,50	0,73
943	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,02	0,00	0,00	4,00			0,20
850	Апельсины с сахаром	100/30	0,90		40,90	167,00	0,30	25,00	0,05	0,001	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого:		51,32	24,4	137,2	972,6	0,52	26,55	0,3	0,002	351,6	406	76,5	2,19
Обед														
88	Салат из свеклы с сыром	100	4,90	8,90	9,50	138,00	0,50	10,50	0,1	0,00	60,8	157,00	5,60	1,10
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,70	4,90	11,50	96,80	0,04	0,10	0,00	0,001	50,10	199,90	0,00	0,56
619	Тефтели с соусом сметанным с томатом	100/50	14,00	20,30	20,80	320,00	0,16	8,30	0,00	0,00	219,61	244,00	69,72	1,25
694	Пюре картофельное	200	4,20	9,20	35,00	240,00	2,00	22,70	0,00	0,00	71,60	18,40	3,00	1,10
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,40	1,20	41,20	205,20	0,04	0,02	0,00	0,00	15,20	214,00	61,00	1,46
867	Компот из яблок сушеных	200	0,38	0,00	31,40	127,20	0,04	45,00	0,20	0,00	40,00	25,00	17,00	0,70
	Итого:		32,58	44,5	149,4	1127,2	2,78	86,62	0,2	0,001	396,51	858,3	156,32	6,17
Полдник														
966	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	113,00	0,04	10,10	0,40	0,00	140,00	190,00	28,00	0,20
425	Булочка дорожная	100	7,10	14,80	56,10	386,00	0,08	0,30	0,00	0,00	20,40	19,80	10,00	0,76
855	Яблоки	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,30	28,00	0,05	0,00	34,00	23,00	13,00	2,40
	Итого:		13,1	21,2	76,9	551	0,42	38,4	0,45	0	194,4	232,8	51	3,36
Ужин														

79	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	0,02	14,20	0,10	0,007	23,30	14,20	10,00	0,30
621	Биточки паровые с соусом	100	9,50	8,80	7,40	146,20	0,40	7,25	0,10	0,00	101,30	145,10	8,30	1,50
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,70	0,60	20,60	102,60	0,02	0,01	0,00	0,00	7,60	107,00	30,50	0,73
944	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	16,00	65,00	0,01	2,80	0,10	0,00	12,50	0,00	0,00	0,24
	Итого:		14,8	14	54,3	401,8	0,454	24,26	0,3	0,007	144,7	266,3	48,8	2,77
	Всего:		111,8	104,1	417,8	3052,6	4,174	175,83	1,25	0,010	1087,21	1763,4	332,62	14,49

День: вторник

неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 14 лет и старше

№ Рец	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41	Масло сл. порциями	20	0,20	16,40	0,20	150,00	0,02	0,00	0,20	0,001	2,00	4,00	0,10	0,07
637	Мясо птицы отварное	100	23,40	22,80	1,80	306,00	0,20	15,00	0,50	0,00	123,30	13,70	15,50	1,20
415	Макароны отварные с сыром	200/25/1	15,30	19,30	44,20	330,30	0,06	7,20	0,00	0,00	93,40	6,90	2,50	
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,70	0,60	20,60	102,60	0,02	0,01	0,00	0,00	7,60	107,00	30,50	0,73
959	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	0,00	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,20
	Итого:		46,3	62,3	93,5	1039,7	0,3	22,23	0,7	0,001	230,3	131,6	48,6	2,2
Обед														
92	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	6,00	16,50	126,00	0,50	10,50	0,10	0,00	60,8	157,00	5,60	1,10
206	Суп с бобовыми	250	7,25	5,40	22,70	169,00	0,09	0,10	0,00	0,00	37,50	54,00	2,50	0,26
582	Печень по-строгановски	100/50	27,20	20,90	10,10	328,11	0,40	33,20	0,10	0,00	168,20	229,20	29,30	0,90
384	Каша вязкая перловая	200	6,40	6,40	51,00	287,50	0,40	0,02	0,00	0,002	129,00	70,00	2,00	0,20
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,40	1,20	41,20	205,20	0,04	0,02	0,00	0,00	15,20	214,00	61,00	1,46
965	Молоко кипяченое	200	5,80	6,60	9,90	122,00	0,04	4,00	0,20	0,00	40,00	25,00	17,00	0,70
	Итого:		55,55	46,5	151,4	1237,81	1,47	47,84	0,4	0,002	389,9	749,2	117,4	4,62
Полдник														
409	Пирожок с повидлом	75	4,20	1,40	43,10	202,00	0,20	0,00	0,00	0,00	35,00	100,00	0,00	0,56
850	Апельсины с сахаром	130	0,90	0,00	409,00	167,00	0,30	25,00	0,05	0,001	34,00	23,00	13,00	0,30
	Йогурт питьевой	200	5,60	6,40	7,60	113,00	0,08	1,60	0,40	0,00	140,00	196,00	11,00	0,20
	Итого:		10,7	7,8	459,7	482	0,58	26,6	0,45	0,001	209	319	24	1,06
Ужин														
120	Икра овощная	100	1,70	4,60	9,10	85,00	0,10	3,50	0,10	0,004	49,00	34,00	10,00	1,00
471	Рыба отварная	100/10	16,80	9,20	0,00	150,00	0,20	2,10	0,00	0,00	110,00	48,00	23,00	1,00
332	Зразы картофельные	200/10	7,00	31,20	57,40	538,00	0,04	0,10	0,00	0,00	11,70	120,00	23,10	0,26

943	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00	0,00	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,20
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,70	0,60	20,60	102,60	0,02	0,01	0,00	0,00	7,60	107,00	30,50	0,73
	Итого:		29,3	45,6	102,1	935,6	0,36	5,73	0,1	0,004	182,3	309	86,6	3,19
	Всего:		141,85	162,2	806,7	3695,11	2,71	102,4	1,65	0,008	1011,5	1508,8	276,6	11,07

День: среда

неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 14 лет и старше

№ Рец	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
424	Яйцо отварное	40	5,80	4,60	0,28	63,00	0,08	0,08	0,00	0,00	15,00	27,50	27,10	1,00
384	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	210	6,00	3,00	43,40	225,00	0,05	5,40	0,00	0,001	70,10	5,20	1,90	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,1		15	60		0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,2
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,40	1,20	41,20	205,20	0,04	0,02	0,00	0,00	15,20	214,00	61,00	1,46
	Итого:		19,30	8,80	99,88	553,20	0,17	5,52	0,00	0,001	104,30	246,70	90,00	2,66
Обед														
101	Винегрет с сельдью	100	5,20	4,00	6,50	83,00	0,20	11,05	0,15	0,007	26,26	46,79	20,28	0,87
195	Рассольник	250	1,60	5,00	16,50	118,00	0,02	0,10	0,30	0,00	44,50	89,60	0,00	0,70
586	Говядина тушеная	100/50	33,00	13,40	6,20	278,00	0,60	11,60	0,20	0,00	162,00	232,20	13,20	2,40
310	Капуста припущенная	210	4	13,4	16,4	202	0,04	7,6	0,02	0	159,2	364,00	10,8	3,2
	Хлеб пшеничный ржаной	150	11,10	1,80	61,80	308,00	0,06	0,03	0,00	0,00	22,80	321,00	91,50	2,19
873	Кисель из яблок сушеных	200	0,40	0,00	39,70	159,00	0,04	52,00	0,03	0,00	38,00	52,00	14,00	2,10
	Итого:		55,30	37,60	147,10	1 148,00	0,96	82,38	0,70	0,007	452,76	1 105,59	149,78	11,46
Полдник														
966	Ряженка	200	5,60	6,40	7,60	110,00	0,08	1,60	0,40	0,00	140,00	196,00	11,00	0,20
418	Слойка с повидлом	75	4,90	8,20	39,20	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00	140,00	101,00	0,00	0,56
847	Бананы	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,10	10,00	0,00	0,00	16,00	30,00	26,00	1,20
	Итого:		12,00	14,60	70,40	460,00	0,18	11,60	0,40	0,00	296,00	327,00	37,00	1,96
Ужин														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,50	6,00	10,80	103,00	0,10	3,50	0,10	0,00	49,00	34,00	10,00	1,00
48	Колбаса отварная	30	4,90	13,40	1,40	140,00	0,20	2,10	0,00	0,00	110,00	48,00	23,00	1,00
378	Каша рассыпчатая пшениная	200	7,2	0,08	48,8	232	0,02	0,00	0,00	0,001	0,00	4,00	4,00	1,12
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,70	0,60	20,60	102,60	0,02	0,01	0,00	0,00	7,60	107,00	30,50	0,73

389	Сок виноградный	200	0,60	0,00	38,00	154,40		0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,20
	Итого:		17,90	20,08	119,60	732,00	0,34	5,63	0,10	0,001	170,60	193,00	67,50	4,05
	Всего:		104,50	81,08	436,98	2 893,20	1,65	105,13	1,20	0,009	1 023,66	1 872,29	344,28	20,13

День: четверг

неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 14 лет и старше

№ Рец	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41	Масло сливочное порциями	20	0,20	16,40	0,20	150,00	0,02	0,00	0,20	0,001	2,00	4,00	0,10	0,07
359	Запеканка со сметанным соусом	200	7,80	7,00	28,90	158,30	0,05	0,12	0,18	0,00	20,00	12,50	15,00	0,20
943	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,20
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,70	0,60	20,60	102,60	0,02	0,01	0,00	0,00	7,60	107,00	30,50	0,73
	Зефир	100	0,80	1,40	73,00	304,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,00	0,00	0,15
	Итого:		12,6	25,4	137,7	774,9	0,09	0,15	0,38	0,001	38,1	127,5	45,6	1,35
Обед														
119	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00	0,10	4,50	0,10	0,00	62,00	144,00	20,00	1,0
169	Борщ	250	1,80	4,90	15,20	112,3	0,02	0,10	0,30	0,001	44,50	89,60	0,00	0,00
504	Рыба запеченная в смет.соусе	100/60	12,60	15,10	24,90	286,00	0,05	5,00	0,00	0,00	126,00	127,00	10,00	1,20
694	Пюре картофельное	200	4,20	9,20	35,00	240,00	2,00	22,70	0,00	0,00	71,60	18,40	3,00	1,10
423	Булочка	100	7,90	10,20	58,60	358,00	0,02	0,70	0,01	0,00	151,00	58,00	3,00	0,50
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,40	1,20	41,20	205,20	0,04	0,02	0,00	0,00	15,20	214,00	61,00	1,46
867	Компот из чернослива сушеного	200	0,60	0,00	37,00	150,40	0,01	45,00	0,00	0,00	70,00	160,00	15,00	0,30
	Итого:		35,9	45,4	220,4	1322,6	2,24	78,02	0,41	0,001	540,3	811	112	4,56
Полдник														
1014	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,00	35,20	143,80	0,04	10,10	0,40	0,00	120,00	190,00	29,80	0,60
454	Коврижка медовая	100	5,80	4,60	70,80	348,00	0,02	0,00	0,00	0,00	135,00	45,00	0,00	0,72
	Итого:		6,5	4,6	106	491,8	0,06	10,1	0,4	0	255	235	29,8	1,32
Ужин														
126	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132	0,10	3,10	0,10	0,006	153,00	71,50	10,00	1,8
267	Шницель нат.рубл.	100	16,10	16,90	9,50	255,00	0,10	0,01	0,00	0,00	140,90	173,30	31,00	1,20
413	Макаронные изделия отварные	200	7,20	0,80	48,80	232,00	0,02	0,00	0,00	0,00	16,08	4,00	4,00	1,20
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,7	0,6	20,6	102,6	0,02	0,01	0,00	0,00	7,60	107,00	30,50	0,73
389	Сок	200	1	0	30,2	124,8	0,10	2,20	0,00	0,00	80,00	56,00	7,20	1,10

850	Мандарины с сахаром	130	0,8	0	40	163	0,30	20,00	0,05	0,001	34,00	23,00	3,00	0,30
	Итого:		31,1	25,1	164,5	1009,4	0,64	25,318	0,15	0,007	431,58	434,8	85,7	6,33
	Всего:		86,1	100,5	628,6	3598,7	3,03	113,588	1,34	0,009	1264,98	1608,3	273,1	13,56

День: пятница

неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 14 лет и старше

№ Рес	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
42	Сыр костромской (порциями)	30	7,60	8,00	0,00	102,00	0,10	0,90	0,05	0,00	270,00	150,00	15,00	0,36
384	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	9,20	12,40	45 1	329,00	0,175	0,80	0,00	0,001	162,5	250,00	2,00	1,40
959	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	0,00	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,20
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,70	0,60	20,60	102,60	0,02	0,01	0,00	0,00	7,60	107,00	30,50	0,73
	Итого:		24,2	24,2	47,3	684,4	0,12	1,73	0,05	0,001	281,6	507	47,5	2,69
Обед														
83	Салат из капусты с яблоком	100	1,30	5,00	13,60	105,00	0,30	5,50	0,10	0,001	121,80	157,2	5,60	1,10
210	Суп картоф.с рыбн.фрик.	250/50	9,70	3,40	24,10	166,00	0,10	1,70	0,00	0,00	44,20	158,80	9,00	0,50
621	Биточки паровые с соусом	100	9,50	8,80	7,40	146,20	0,40	7,25	0,10	0,00	101,30	145,10	8,30	1,50
332	Зразы картофельные	200/10	7,00	31,20	57,40	538,00	0,04	0,10	0,00	0,00	11,70	120,00	23,10	0,26
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,40	1,20	41,20	205,20	0,04	0,02	0,00	0,00	15,20	214,00	61,00	1,46
887	Кисель молочный	200	3,90	4,50	30,60	178,60	0,04	3,00	0,10	0,00	35,00	21,00	17,00	0,70
	Итого:		38,8	54,1	174,3	1339	0,92	17,57	0,3	0,001	329,2	658,9	124	5,52
Полдник														
966	Кефир	200	5,60	6,40	8,20	113,00	0,04	10,10	0,40	0,00	140,00	190,00	28,00	0,20
1046	Оладьи с маслом	160	14,00	19,50	55,90	455,00	0,08	0,30	0,00	0,006	20,40	0,00	0,00	1,76
	Итого:		19,6	25,9	64,1	568	0,12	10,4	0,4	0,006	160,4	190	28	1,96
Ужин														
92	Салат из овощей с сухофрукт.	100	1,90	6,00	24,80	161,00	0,09	12,08	0,30	0,00	62,00	118,00	16,00	0,4
591	Гуляш из отварной говядины	100	15,10	6,40	3,30	131,00	0,10	0,90	0,05	0,001	270,00	150,00	15,00	0,36
384	Каша вязкая рисовая	200	3,00	6,10	33,00	199,20	0,00	0,00	0,00	0,001	12,80	14,60	14,40	5,40
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,70	0,60	20,60	102,60	0,02	0,01	0,00	0,00	7,60	107,00	30,50	0,73
943	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,20
	Итого:		23,8	19,1	96,7	653,8	0,21	13,01	0,35	0,002	356,4	389,6	75,9	6,69
	Всего:		106,4	123,3	382,4	3245,2	1,37	42,71	1,10	0,010	1127,6	1745,5	275,4	16,86

День: суббота

неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 14 лет и старше

№ Рец	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
424	Яйцо отварное	40	5,80	4,60	0,28	63,00	0,08	0,08	0,00	0,00	15,00	27,50	27,10	1,00
384	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	210	6,00	3,00	43,40	225,00	0,05	5,40	0,00	0,001	70,10	5,20	1,90	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00		0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,20
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,40	1,20	41,20	205,20	0,04	0,02	0,00	0,00	15,20	214,00	61,00	1,46
	Итого:		19,30	8,80	99,88	553,20	0,17	5,52	0,00	0,001	104,30	246,70	90,00	2,66

День: понедельник

неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 14 лет и старше

№ Рец	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41	Масло сливочное порциями	20	0,20	16,40	0,20	150,00	0,02	0,00	0,20	0,001	2,00	4,00	0,10	0,07
462	Вареники ленивые с маслом	200/10	27,80	10,60	29,00	322,00	0,32	1,60	0,00	0,00	305,00	480,00	4,00	2,80
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,70	0,60	20,60	102,60	0,02	0,01	0,00	0,00	7,60	107,00	30,50	0,73
959	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	0,00	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,20
	итого:		35,4	30,8	76,5	725,4	0,36	1,63	0,2	0,001	318,6	591	34,6	3,8
Обед														
79	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00	0,02	14,20	0,10	0,007	23,30	14,20	10,00	0,3
200	Суп картофельный	250	2,40	2,80	24,40	132,30	0,09	0,10	0,00	0,00	37,50	54,00	2,50	0,26
548	Бифштекс рубленый	106	19,40	29,80	0,40	348,00	0,02	4,70	0,10	0,00	218,00	120,00	21,00	3,00
378	Каша рассыпчатая гречневая	200	10,00	8,40	54,30	332,80	0,10	0,90	0,00	0,007	30,00	60,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный ржаной	100	7,40	1,20	41,20	205,20	0,04	0,02	0,00	0,00	15,20	214,00	61,00	1,46
	Сок томатный	200	2,00	0,00	8,00	40,00	0,06	0,30	0,10	0,00	14,00	64,00	24,00	1,40
	Итого:		42,6	46,8	138,6	1146,3	0,33	20,22	0,3	0,014	338	526,2	128,5	6,52
Полдник														
965	Молоко кипяченое	200	5,80	6,60	9,90	122,00	0,08	1,60	0,40	0,00	140,00	196,00	11,00	0,20
	Кекс столичный	75	4,20	15,70	45,30	339,00	0,20	0,00	0,00	0,00	135,00	150,00		0,56

267	Шницель нат.рубл.	100	16,10	16,90	9,50	255,00	0,10	0,01	0,00	0,00	140,90	173,30	31,00	1,20
138	Овощи, припущенные в молочном соусе	200/35	3,80	11,80	21,40	208,00	0,04	7,60	0,02	0,00	153,20	364,00	10,80	3,20
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,70	0,60	20,60	102,60	0,02	0,01	0,00	0,00	7,60	107,00	30,50	0,73
389	Сок виноградный	200	0,60	0,00	38,00	154,40	0,10	0,02	0,40	0,00	198,00	166,00	0,00	0,1
	Итого:		24,2	29,3	89,5	720	0,26	7,638	0,42	0	499,7	810,3	72,3	5,13
	Всего:		73,68	94,8	363,7	2705,4	0,82	77,008	0,99	0,004	1167,1	1779,2	251,2	13,81

День: четверг

неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 14 лет и старше

№ Рес	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41	Масло сл. порциями	20	0,20	16,40	0,20	150,00	0,02	0,00	0,20	0,001	2,00	4,00	0,10	0,07
424	Яйцо отварное	40	5,80	4,60	0,28	63,00	0,08	0,08	0,00	0,00	15,00	27,50	0,00	1,00
469	Запеканка из творога с мол.сгущ	200	28,98	11,97	46,94	413,18	0,02	0,74	0,11	0,00	181,86	178,50	3,15	1,00
	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,70	0,60	20,60	102,60	0,02	0,01	0,00	0,00	7,60	107,00	30,50	0,73
959	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	0,00	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,20
	Итого:		42,38	36,77	94,715	879,575	0,141	0,845	0,305	0,001	210,46	317	33,75	2,9975
Обед														
88	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,80	6,00	10,60	104,00	0,30	1,50	0,00	0,00	29,50	40,2	17,00	1,10
218	Суп - лапша домашняя	250	2,60	5,50	13,40	113,75	0,10	4,00	0,00	0,00	119,00	103,30	10,00	1,50
637	Птица отварная	100	23,40	22,80	1,80	306,00	0,20	15,00	0,50	0,00	123,30	13,70	15,50	1,20
714	Рагу из овощей с кашей	200/10	4,40	20,20	31,00	324,00	0,04	11,60	0,40	0,00	159,20	184,00	10,80	3,20
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,40	1,20	41,20	205,20	0,04	0,02	0,00	0,00	15,20	214,00	61,00	1,46
	Сок яблочный	200	1,00	0,00	24,40	101,60	0,04	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:		40,6	55,7	122,4	1154,55	0,72	36,12	1,1	0	486,2	539	132,3	9,26
Полдник														
966	Кефир 3,2% жирн.	200	5,60	6,40	8,20	113,00	0,08	1,60	0,40	0,00	140,00	196,00	11,00	0,20
	Вафли	100	3,40	30,20	64,70	539,00	0,04	0,36	0,00	0,00	8,00	33,00	2,00	0,50
	Итого:		9	36,6	72,9	652	0,12	1,96	0,4	0	148	229	13	0,7
Ужин														
48	Колбаса отварная (порциями)	30	6,80	6,30	0,90	87,5	0,01	0,00	0,00	0,00	8,60	67,00	0,60	0,30

384	Каша пшенная	200	8,70	8,30	53,40	323,00	0,20	0,05	0,00	0,001	99,90	202,00	20,00	1,50
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,70	0,60	20,60	102,60	0,02	0,01	0,00	0,00	7,60	107,00	30,50	0,73
944	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	16,00	65,00	0,01	2,80	0,10	0,00	12,50	0,00	0,00	0,24
	Пирожки с яблоками	75	4,00	1,50	37,00	178,00	0,30	25,00	0,05	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30
856	Бананы	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,10	10,00	0,00	0,00	16,00	30,00	26,00	1,20
	Итого:		24,9	16,7	151,5	768,6	0,644	37,86	0,15	0,001	178,6	429	90,1	4,7
	Всего:		116,88	145,77	441,515	3454,725	1,625	76,785	1,955	0,002	1023,26	1514	269,15	17,6575

День: пятница

неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 14 лет и старше

№ Рес	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41	Масло сливочное порциями	20	0,20	16,40	0,20	150,00	0,02	0,00	0,20	0,001	2,00	4,00	0,10	0,07
42	Сыр костромской (порциями)	30	7,60	8,00	0,00	102,00	0,10	0,90	0,05	0,00	270,00	150,00	15,00	0,36
384	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	9,20	12,40	45 1	329,00	0.175	0,80	0,00	0,001	162.5	250,00	2,00	1,40
	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,70	0,60	20,60	102,60	0,02	0,01	0,00	0,00	7,60	107,00	30,50	0,73
959	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	0,00	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,20
374	Шарлотка с яблоками	100	3,70	5,50	41,30	230,50	0,04	3,30	0,00	0,00	32,00	11,00	9,00	2,40
	Итого:		28,1	46,1	88,8	1064,9	0,14	5,03	0,25	0,002	315,6	522	56,6	5,16
Обед														
71	Салат картофельный	100	1,80	5,00	18,10	125,00	0,10	3,50	0,10	0,00	57,00	40,00	22,00	1,00
169	Борщ	250	1,80	4,90	15,20	112,30	0,02	0,10	0,30	0,001	44.5	89,60	0,00	0,00
591	Гуляш	100/50	30,80	12,80	7,40	268,00	0,30	5,00	0,00	0,00	23,00	113,00	5,00	1,00
413	Макароны отварные	200	7,20	0,80	48,80	232,00	0,02	0,00	0,00	0,00	16,08	4,00	4,00	0,12
	Хлеб пшеничный, ржаной	100	7,40	1,20	41,20	205,20	0,04	0,20	0,00	0,00	15,20	214,00	61,00	1,46
867	Компот из чернослива сушеного	200	0,60	0,00	37,00	150,40	0,01	45,00	0,00	0,00	70,00	160,00	15,00	0,30
	Итого:		49,6	24,7	167,7	1092,9	0,47	53,8	0,4	0,001	181,28	620,6	107	3,88
Полдник														
965	Молоко	200	5,80	6,60	9,90	122,00	0,04	10,10	0,40	0,00	120,00	190,00	29,80	0,60
1047	Оладьи с изюмом печенье на противне	150/15	10,40	9,00	81,40	467,00	0,09	0,30	0,01	0,00	10,40	49,00	10,00	0.76
	Итого:		16,2	15,6	91,3	589	0,13	10,4	0,41	0	130,4	239	39,8	0,82
Ужин														
92	Салат из моркови с яблоками	100	1,10	0,20	12,10	55,00	0,20	18,80	0,08	0,00	65,70	12,00	8,40	1,20

476	Рыба припущенная (хек)	100/10	17,80	10,60	4,40	166,00	0,20	2,10	0,00	0,00	110,00	48,00	23,00	1,00
694	Пюре картофельное	200	4,20	9,20	35,00	240,00	0,20	22,70	0,00	0,00	71,60	18,40	3,00	1,10
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,70	0,60	20,60	102,60	0,02	0,01	0,00	0,00	7,60	107,00	30,50	0,73
943	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,20
	Итого:		26,9	20,6	87,1	623,6	0,62	43,63	0,08	0	258,9	185,4	64,9	4,23
			120,8	107	434,9	3370,4	1,36	112,86	1,14	0,003	886,18	1567	268,3	14,09

День: суббота

неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 14 лет и старше

№ Рец	Прием Пищи наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
42	Сыр костромской (порциями)	30	7,60	8,00	0,00	102,00	0,10	0,90	0,05	0,00	270,00	150,00	15,00	0,36
384	Каша молочная из овсяной крупы	200	9,80	16,20	65,00	445,70	0,01	0,00	0,00	0,002	0,00	78,70	0,70	0,35
959	Какао с молоком	200	3,70	3,20	26,70	150,80	0,00	0,02	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,20
	Хлеб пшеничный ржаной	50	3,70	0,60	20,60	102,60	0,02	0,01	0,00	0,00	7,60	107,00	30,50	0,73
	Итого:		24,8	28	112,3	801,1	0,13	0,93	0,05	0,002	281,6	335,7	46,2	1,64

Сводная ведомость энергетической ценности, витаминов и минеральных веществ на осенне-зимний период

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	111,8	104,1	417,8	3052,6	4,174	175,83	1,25	0,01	1087,21	1763,4	332,62	14,49
2	141,85	162,2	806,7	3695,11	2,71	102,4	1,65	0,008	1011,5	1508,8	276,6	11,07
3	104,50	81,08	436,98	2 893,20	1,65	105,13	1,20	0,01	1 023,66	1 872,29	344,28	20,13
4	86,1	100,5	628,6	3598,7	3,03	113,588	1,34	0,009	1264,98	1608,3	273,1	13,56
5	106,4	123,3	382,4	3245,2	1,37	42,71	1,1	0,01	1127,6	1745,5	275,4	16,86
6	19,30	8,80	99,88	553,20	0,17	5,52	0,00	0,00	104,30	246,70	90,00	2,66
7	114,2	119,1	340,2	2890,1	1,404	53,06	0,98	0,022	1289	1647,7	238	15,95
8	123,34	90	464	3161,4	1,32	121,055	1,2	0,008	970,68	1417	244	10,24
9	73,68	94,8	363,7	2705,4	0,82	77,008	0,99	0,004	1167,1	1779,2	251,2	13,81
10	116,88	145,77	441,515	3454,725	1,625	76,785	1,955	0,002	1023,26	1514	269,15	17,6575
11	120,8	107	434,9	3370,4	1,36	112,86	1,14	0,003	886,18	1567	268,3	14,09
12	24,8	28	112,3	801,1	0,13	0,93	0,05	0,002	281,6	335,7	46,2	1,64
Факт	114,37	116,47	492,90	3342,11	1,98	98,69	1,29	0,01	1123,71	1700,56	290,89	15,22
План	107,75	111,3	459,4	3101,2	1,5	91,7	0,97	0,01	1100	1800	291	15
Отклонение %	6,14	4,64	7,29	7,77	31,75	7,62	32,53	0,00	2,16	-5,52	-0,04	1,44

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.