ООО "КСП Гай"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,84	6,07	38,36	232,1	0,07	2,51	0,05	0,28	123,61	35,77	153,36	0,54
	Фрукты свежие	80	0,64	0,16	6	124	0,05	30,4	0,01	0,16	28	8,8	0,16	0,08
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87
	Бутерброд с сыром	35	5,06	5,14	10,28	108,65	0,03	0,42	0,04	0,05	150,8	10,1	87,18	0,31
Итого за Завтрак		715	13,39	12,62	87,82	616,41	0,17	34,18	0,12	0,49	388,66	73,97	257,23	2,62
Обед														
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	0,1	0,23	8,4	12	15,6	
	Суп из овощей со сметаной	200	2,17	5,51	9,05	97,16	0,07	34,14	0,21	1,87	36,86	19,97	51,16	0,87
	Уха	200	5,85	3,85	13,92	114,32	0,13	32,98	0,63	0,39	40,59	41,86	122,16	1,26
	Котлеты рубленные из мяса птицы с соусом сметанным	50/40	8,77	12,67	9,8	188,45	0,07	4,7	0,11	2,6	17,62	17,76	27,45	1,54
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		0,04	1,16	29,21	11,29	45,65	1,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,1	6,5	41,15	259,16	0,31		0,04	4,9	25,92	145,53	219,65	5,09
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	420	0,2		21,4	5,4	3,64	0,6
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1
Итого за Обед		1 095	35,92	34,51	161,99	1119,88	0,79	506,82	1,33	11,7	188,3	261,16	485,66	11,62
Итого за день		1 810	49,31	47,13	249,81	1736,29	0,96	541	1,45	12,19	576,96	335,13	742,89	14,24

№ рецептуры
184
730
430
378
729
99
294
309
181
388

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Макаронные изделия отварные с сыром	200/15	11,28	9,6	49,39	330,25	0,12	0,42	0,08	1,63	160,9	18,7	148,85	1,52
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,23		5,6			12,1	2,84	1,55	0,07
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4
Итого за Завтрак		715	17,67	14	149,3	799,01	0,2	6,77	0,1	1,63	262,2	45,64	180,89	3,76
Обед														
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	6			13,8	8,4	14,46	0,36
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	2,29	1,44	11,03	69,36	0,05	17,67	0,28	0,22	44,63	23,8	24,81	1,17
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,24	5,41	5,93	84,58	0,04	54,94	0,27	1,82	53,09	18,09	40,64	0,91
	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	50/50	6,53	5,67	6,82	104,62	0,06	1	0,01	2,35	31,19	22,61	79,79	0,68
	Рис припущенный	150	3,7	4,65	38,89	212,23	0,04		0,04	0,35	13,44	27,57	81,29	0,56
	Капуста тушеная	150	3,63	4,34	15,4	117,38	0,07	159,54	0,13	0,28	93,24	31,95	66,1	1,97
	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	27,87	114,56	0,01	4		0,25	14,62	4,92	4,4	0,88
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1
Итого за Обед		1 105	22,15	22,49	127,84	813,92	0,35	243,15	0,73	5,82	272,31	144,69	311,84	7,73
Итого за день		1 820	39,82	36,49	277,14	1612,93	0,55	249,92	0,83	7,45	534,51	190,33	492,73	11,49

(лист 2)

№ рецептуры
331
377
378
76
87
239
305
346
394

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Запеканка из творога с молоком сгущ.	150/30	27,51	19,36	62,04	538,5	0,14	0,87	0,17	1,26	295,88	49,7	296,72	1,55
	Фрукты свежие	80	0,64	0,16	6	124	0,05	30,4	0,01	0,16	28	8,8	0,16	0,08
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4
Итого за Завтрак		700	33	21,93	121,78	918,96	0,25	32,12	0,2	1,42	417,73	83	313,77	3,72
Обед														
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,63	54,28	0,02	21,59	0,15	1,33	26,09	9,91	18,02	0,53
	Суп картофельный с горохом	200	5,27	4,99	15,59	128,66	0,19	9,37	0,26	3,26	32,98	30,33	29,6	1,75
	Суп картофельный с рисом	200	2,24	2,85	13,95	90,72	0,09	26,51	0,2	0,99	23,34	22,12	56,75	0,88
	Птица, тушенная в соусе томатном	50/40	14,06	18,22	2,91	231,84	0,06	5,35	0,14	2,05	17,67	17,23	12,17	1,35
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,1	6,5	41,15	259,16	0,31		0,04	4,9	25,92	145,53	219,65	5,09
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		0,04	1,16	29,21	11,29	45,65	1,06
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	420	0,2		21,4	5,4	3,64	0,6
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1
Итого за Обед		1 095	40,97	41,47	165,02	1211,05	0,84	482,82	1,03	14,24	184,91	249,16	385,83	12,46
Итого за день		1 795	73,97	63,4	286,8	2130,01	1,09	514,94	1,23	15,66	602,64	332,16	699,6	16,18

(лист 3)

№ рецептуры
223
730
430
378
45
99
101
290
181
309
388

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Каша овсяная со сливочным маслом	200	8,13	8,31	33,11	240,28	0,23	2,51	0,05	1,47	144,78	69,95	230,27	1,85
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9
	Чай с сахаром	200			14,97	59,85					7,05	1,5		
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4
Итого за Завтрак		700	14,46	12,7	132,81	706,66	0,31	3,26	0,07	1,47	241,03	95,55	260,76	4,02
Обед														
	Салат из свеклы, маслом подсолнечным	60	0,99	3,06	7,8	62,67	0,01	6,6		1,35	28,22	14,82	0,87	0,95
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,5	5,61	13,72	118,2	0,09	13,47	0,21	1,95	30,81	23,34	53,21	0,96
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	2,29	1,44	11,03	69,36	0,05	17,67	0,28	0,22	44,63	23,8	24,81	1,17
	Жаркое по-домашнему из курицы	240	26,34	31,14	23,8	481,3	0,26	66,62	0,15	3,52	44,12	59,08	311,81	3,7
	Голубцы ленивые со свининой	240	17,96	44,69	18,99	552,03	0,57	72,6		5,24	99	58,73	229,51	3,65
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	420	0,2		21,4	5,4	3,64	0,6
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1
Итого за Обед		1 185	53,92	87,02	125,84	1523,55	1,06	596,96	0,84	12,83	276,48	192,52	624,2	12,23
Итого за день		1 885	68,38	99,72	258,65	2230,21	1,37	600,22	0,91	14,3	517,51	288,07	884,96	16,25

(лист 4)

№ рецептуры
184
376
378
96
76
258
306
388

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Каша молочная "Дружба"	200	5,98	6,31	34	217,43	0,13	2,55	0,06	0,64	127,22	36,81	153,9	0,81
	Фрукты свежие	80	0,32	0,24	8,24	37,6	0,02	8		0,29	15,2	9,6	12,88	1,6
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82
	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145,36	0,04	2,6	0,03		130,47	32,1	116,37	0,98
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
Итого за Завтрак		700	11,87	10,23	93,08	515,12	0,21	13,25	0,09	0,93	290,94	87,51	291,57	4,41
Обед														
	Салат из моркови	60	0,69	5,05	6,66	75,54	0,03	2,66	1,32	2,44	27,19	20,22	29,36	0,53
	Суп куриный с вермишелью, картофелем	200	3,22	3,27	16,65	109,17	0,1	26,58	0,22	0,36	20,53	21,33	60,86	1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,24	5,41	5,93	84,58	0,04	54,94	0,27	1,82	53,09	18,09	40,64	0,91
	Печень по-строгановски	90	14,71	12,2	3,28	185,01	0,01	0,82	0,02	2,55	10,25	2,31	0,53	0,13
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		0,04	1,16	29,21	11,29	45,65	1,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,1	6,5	41,15	259,16	0,31		0,04	4,9	25,92	145,53	219,65	5,09
	Компот из смеси сухофруктов	200			23,95	95,76					9,93	2,1		
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1
Итого за Обед		1 095	38,65	38,01	153,79	1119,01	0,65	85	1,91	13,78	184,42	228,22	397,04	9,92
Итого за день		1 795	50,52	48,24	246,87	1634,13	0,86	98,25	2	14,71	475,36	315,73	688,61	14,33

(лист 5)

№ рецептуры
175
731
430
382
41
100
87
255
309
181
402

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Макаронные изделия отварные с сыром	200/15	11,28	9,6	49,39	330,25	0,12	0,42	0,08	1,63	160,9	18,7	148,85	1,52
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4
Итого за Завтрак		715	17,81	13,99	149,51	799,11	0,2	1,27	0,1	1,63	264,35	49,2	187,58	4,51
Обед														
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	0,1	0,23	8,4	12	15,6	
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	2,29	1,44	11,03	69,36	0,05	17,67	0,28	0,22	44,63	23,8	24,81	1,17
	Суп картофельный с рисом	200	2,24	2,85	13,95	90,72	0,09	26,51	0,2	0,99	23,34	22,12	56,75	0,88
	Плов из птицы	240	25,59	32,98	44,76	578,58	0,15	7,43	0,45	5,37	35,25	59,21	105,75	2,83
	Рагу из птицы	240	21,31	27,11	22,33	419,12	0,23	53,63	0,79	3,99	46,82	56,43	263,32	3,18
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	206,96	0,01	10,4		0,25	14,62	4,92	4,52	0,88
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1
Итого за Обед		1 185	55,41	65,46	143,1	1482,53	0,64	130,64	1,82	11,6	181,36	185,83	471,1	10,14
Итого за день		1 900	73,22	79,45	292,61	2281,64	0,84	131,91	1,92	13,23	445,71	235,03	658,68	14,65

(лист 6)

№ рецептуры
331
430
378
76
101
291
309
342

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,84	6,07	38,36	232,1	0,07	2,51	0,05	0,28	123,61	35,77	153,36	0,54
	Фрукты свежие	80	0,64	0,16	6	124	0,05	30,4	0,01	0,16	28	8,8	0,16	0,08
	Чай с сахаром	200			14,97	59,85					7,05	1,5		
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
Итого за Завтрак		700	9,63	8,06	87,4	557,68	0,16	33,66	0,08	0,44	234,46	61,57	161,99	1,69
Обед														
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	6			13,8	8,4	14,46	0,36
	Суп картофельный с горохом	200	5,27	4,99	15,59	128,66	0,19	9,37	0,26	3,26	32,98	30,33	29,6	1,75
	Уха	200	5,85	3,85	13,92	114,32	0,13	32,98	0,63	0,39	40,59	41,86	122,16	1,26
	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	50/50	6,53	5,67	6,82	104,62	0,06	1	0,01	2,35	31,19	22,61	79,79	0,68
	Картофельное пюре	150	3,16	5,16	21,56	145,75	0,16	50,84	0,05	0,24	47,03	33,13	95,52	1,32
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		0,04	1,16	29,21	11,29	45,65	1,06
	Компот из смеси сухофруктов	200			19,96	79,8					9,4	2		
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1
Итого за Обед		1 105	29,98	25,31	135,04	890,74	0,71	100,19	0,99	7,95	212,5	156,97	387,53	7,63
Итого за день		1 805	39,61	33,37	222,44	1448,42	0,87	133,85	1,07	8,39	446,96	218,54	549,52	9,32

(лист 7)

№ рецептуры
184
730
376
378
99
239
128
309
349

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,08	8,75	34,62	246,22	0,2	2,46	0,07	1,12	130,47	45,12	174,97	1,25
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9
	Чай с сахаром	200			14,97	59,85					7,05	1,5		
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4
Итого за Завтрак		700	13,41	13,14	134,32	712,6	0,28	3,21	0,09	1,12	226,72	70,72	205,46	3,42
Обед														
	Салат из свеклы, маслом подсолнечным	60	0,99	3,06	7,8	62,67	0,01	6,6		1,35	28,22	14,82	0,87	0,95
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,24	5,41	5,93	84,58	0,04	54,94	0,27	1,82	53,09	18,09	40,64	0,91
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	2,29	1,44	11,03	69,36	0,05	17,67	0,28	0,22	44,63	23,8	24,81	1,17
	Голубцы ленивые со свининой	240	17,96	44,69	18,99	552,03	0,57	72,6		5,24	99	58,73	229,51	3,65
	Жаркое по-домашнему из курицы	240	26,34	31,14	23,8	481,3	0,26	66,62	0,15	3,52	44,12	59,08	311,81	3,7
	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	27,87	114,56	0,01	4		0,25	14,62	4,92	4,4	0,88
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1
Итого за Обед		1 185	53,1	86,66	116,3	1467,89	1,01	222,43	0,7	12,95	291,98	186,79	612,39	12,46
Итого за день		1 885	66,51	99,8	250,62	2180,49	1,29	225,64	0,79	14,07	518,7	257,51	817,85	15,88

(лист 8)

№ рецептуры
189
376
378
87
76
306
258
394

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,87	5,91	35,02	219,94	0,09	2,38	0,05	1,13	124,38	20,94	118,94	0,53
	Фрукты свежие	80	0,72	0,16	6,48	34,4	0,03	96	0,01	0,18	27,2	10,4	18,56	0,24
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,19	62,28		2,8			9,32	2,29	0,17	0,09
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
Итого за Завтрак		700	10,81	7,91	84,76	458,35	0,16	101,93	0,08	1,31	236,7	49,13	146,14	1,93
Обед														
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,63	54,28	0,02	21,59	0,15	1,33	26,09	9,91	18,02	0,53
	Суп куриный с вермишелью, картофелем	200	3,22	3,27	16,65	109,17	0,1	26,58	0,22	0,36	20,53	21,33	60,86	1
	Суп из овощей со сметаной	200	2,17	5,51	9,05	97,16	0,07	34,14	0,21	1,87	36,86	19,97	51,16	0,87
	Котлеты рубленные из мяса птицы с соусом сметанным	50/40	8,77	12,67	9,8	188,45	0,07	4,7	0,11	2,6	17,62	17,76	27,45	1,54
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		0,04	1,16	29,21	11,29	45,65	1,06
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,1	6,5	41,15	259,16	0,31		0,04	4,9	25,92	145,53	219,65	5,09
	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	27,87	114,56	0,01	4		0,25	14,62	4,92	4,4	0,88
	Батон обогащенный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03				4,75	3,25	16,47	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1
Итого за Обед		1 100	33,38	36,85	168,89	1145,67	0,75	91,01	0,77	13,02	180,1	238,71	443,83	12,22
Итого за день		1 800	44,19	44,76	253,65	1604,02	0,91	192,94	0,85	14,33	416,8	287,84	589,97	14,15

(лист 9)

№ рецептуры
184
732
431
378
45
100
99
294
309
181
394

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Омлет натуральный	150	14,68	18,17	2,76	233,44	0,09	0,53	0,4	2,25	108,96	18,5	1,54	2,71
	Фрукты свежие	110	0,33	0,33	10,78	51,7	0,03	11	0,01	0,69	17,6	8,8	12,1	2,42
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4
Итого за Завтрак		700	19,86	20,91	67,28	541,6	0,18	12,38	0,43	2,94	220,41	51,8	30,53	7,22
Обед														
	Салат из квашеной капусты	60	0,97	3,06	4,96	52,67	0,01	15,3		1,27	25,44	8,68	15,26	0,35
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,5	5,61	13,72	118,2	0,09	13,47	0,21	1,95	30,81	23,34	53,21	0,96
	Суп картофельный с горохом	200	5,27	4,99	15,59	128,66	0,19	9,37	0,26	3,26	32,98	30,33	29,6	1,75
	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,91	23,33	11,78	289,26	0,26	6,44	0,08	3,74	18,29	19,06	77,86	1,22
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,1	6,5	41,15	259,16	0,31		0,04	4,9	25,92	145,53	219,65	5,09
	Рис припущенный	150	3,7	4,65	38,89	212,23	0,04		0,04	0,35	13,44	27,57	81,29	0,56
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	37,11	151,96	0,03				26,97	10,73	25,9	0,6
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05			0,66	5,4	5,7	0,2	1,2
Итого за Обед		1 110	33,4	49,08	186,2	1325,73	1	44,58	0,63	16,13	183,05	273,54	503,15	11,93
Итого за день		1 810	53,26	69,99	253,48	1867,33	1,18	56,96	1,06	19,07	403,46	325,34	533,68	19,15
Итого за период		18 305	558,79	622,35	2592,07	18725,47	9,92	2745,63	12,11	133,4	4938,61	2785,68	6658,49	145,64
Среднее значение за период			55,9	62,2	259,2	1872,5	1	274,6	1,2	13,3	493,9	278,6	665,8	14,6

(лист 10)

№ рецептуры
214,03
338,01
430
378
40,01
96
99
283
181
305
401