



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
казенного общеобразовательного учреждения Орловской области
«Некрасовская школа-интернат для детей сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей»
1 – 4 классы

МЕНЮ

1-й день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<u>Второй завтрак</u>																
Фрукты свежие	240	3,24	0,00	0,90	0,00	50,40	225,06	15,36	75,60	47,04	1,15	0,00	48,00	0,96	0,05	7,20
Пряники заварные	30	2,12	2,12	1,69	0,00	27,00	127,84	2,90	2,35	13,05	0,21	0,00	0,00	0,72	0,02	0,00
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
Итого за прием		6,36	2,12	2,79	0,00	97,60	439,38	33,32	86,84	79,04	4,24	0,00	48,00	1,88	0,10	11,20
<u>Обед</u>																
Салат "Степной" №40, сб.2016 г.	100	1,64	0,00	3,41	0,00	8,21	74,34	18,46	19,53	46,81	0,61	0,00	389,12	0,18	0,06	2,98
Суп картофельный с бобовыми и гречками №63, сб.2016 г.	300/25	9,88	0,02	4,23	0,00	39,09	247,63	42,58	51,33	126,17	3,04	23,60	341,36	0,83	0,30	5,59
Рыба, тушенная в томате с овощами №80, сб.2014 г.	150	23,59	0,00	11,51	0,00	4,68	217,82	9,09	11,25	19,17	0,31	0,00	488,60	4,17	0,02	1,30
Картофель в молоке №137, сб. 2016 г.	260/5	5,57	2,19	6,39	0,00	30,99	211,32	95,67	46,53	153,62	1,54	26,64	54,66	0,24	0,18	15,36
Кисель из яблок №307, сб..2016 г.	200	0,14	0,00	0,12	0,00	27,60	110,64	8,48	2,66	9,28	0,70	0,00	1,70	0,07	0,01	1,36
Хлеб ржаной	150	9,90	0,00	1,80	0,00	50,10	290,07	52,50	70,50	237,00	5,85	0,00	1,50	2,10	0,27	0,00
Итого за прием		50,72	2,21	27,46	0,00	160,67	1151,83	226,78	201,81	592,05	12,05	50,24	1276,94	7,58	0,84	26,59
Итого за день		57,08	4,33	30,25	0,00	258,27	1591,21	260,10	288,65	671,09	16,29	50,24	1324,94	9,46	0,94	37,79

МЕНЮ

2-й день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<u>Второй завтрак</u>																
Фрукты свежие	230	3,11	0,00	0,86	0,00	48,30	215,68	14,72	72,45	45,08	1,10	0,00	46,00	0,92	0,05	6,90
Вафли	20	0,56	0,56	0,66	0,00	15,46	68,89	3,20	2,00	7,20	0,30	0,40	0,60	0,14	0,01	0,00
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
Итого за прием		4,67	0,56	1,72	0,00	83,96	371,05	31,92	82,45	66,28	4,20	0,40	46,60	1,26	0,08	10,90
<u>Обед</u>																
Салат картофельный с зеленым горошком №38, 2016г.	100	3,25	1,27	5,12	5,00	10,47	105,53	16,21	19,37	68,96	0,81	15,00	41,02	0,17	0,10	6,62
Рассольник домашний №57, сб.2016 г.	300/10	2,80	0,27	5,63	0,00	16,65	134,99	35,90	29,67	73,46	1,11	25,99	291,66	0,29	0,10	12,61
Бефстроганов из отварного мяса №93, сб.2016 г.	60/50	16,26	15,74	13,39	0,00	3,74	201,84	19,39	20,03	135,81	2,13	15,14	222,00	0,54	0,03	0,07
Картофельное пюре № 138, сб. 2016 г.	260	5,29	1,18	8,25	0,00	34,74	243,61	61,71	49,23	144,21	1,79	36,89	74,67	0,31	0,20	17,99
Овощи натуральные соленые (огурцы) №70 сб.ДелиПринт 2015	50	9,87	0,00	0,88	0,00	21,39	145,93	66,00	44,81	208,80	2,57	0,00	0,00	0,30	0,18	0,00
Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	0,00	21,14	85,68	13,90	8,07	10,59	0,86	0,00	0,00	0,00	0,06	0,11
Хлеб ржаной	150	9,90	0,00	1,80	0,00	50,10	290,07	52,50	70,50	237,00	5,85	0,00	1,50	2,10	0,27	0,00
Итого за прием		47,89	18,63	35,13	5,00	158,23	1207,64	265,61	241,68	878,83	15,12	93,03	630,86	3,72	0,95	37,40
Итого за день		52,56	19,19	36,85	5,00	242,19	1578,69	297,53	324,13	945,11	19,32	93,43	677,46	4,98	1,03	48,30

МЕНЮ

3-й день

Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<u>Второй завтрак</u>																
Фрукты свежие	240	3,24	0,00	0,90	0,00	50,40	225,06	15,36	75,60	47,04	1,15	0,00	48,00	0,96	0,05	7,20
Пряники заварные	30	2,12	2,12	1,69	0,00	27,00	127,84	2,90	2,35	13,05	0,21	0,00	0,00	0,72	0,02	0,00
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
Итого за прием		6,36	2,12	2,79	0,00	97,60	439,38	33,32	86,84	79,04	4,24	0,00	48,00	1,88	0,10	11,20
<u>Обед</u>																
Сельдь с луком №52, сб.2016 г.	45/9	4,75	4,50	11,10	0,00	1,45	125,51	26,64	13,05	81,85	0,43	5,29	5,40	4,29	0,01	1,76
Суп картофельный с макаронными изделиями №59, сб.2016 г.	300	3,39	0,01	2,87	0,00	23,72	140,89	18,03	27,42	71,37	1,15	16,99	261,51	0,37	0,12	7,92
Куры отварные №125 сб.2016 г.	100	24,95	24,90	20,98	0,00	0,36	290,32	20,55	20,98	177,35	1,97	53,20	109,44	0,77	0,06	0,95
Картофель тушеный №139, сб. 2016 г.	260	5,40	0,10	15,98	0,00	38,77	333,25	40,42	60,65	152,22	2,35	73,63	681,28	0,68	0,22	21,00
Кисель из повидла, джема или варенья №360. Дели принт 2015	200	0,10	0,00	0,00	0,00	26,44	103,18	5,63	1,46	6,57	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
Хлеб ржаной	150	9,90	0,00	1,80	0,00	50,10	290,07	52,50	70,50	237,00	5,85	0,00	1,50	2,10	0,27	0,00
Итого за прием		48,49	29,51	52,72	0,00	140,84	1283,21	163,77	194,06	726,36	12,05	149,12	1059,13	8,21	0,69	31,69
Итого за день		54,85	31,63	55,51	0,00	238,44	1722,59	197,09	280,90	805,40	16,29	149,12	1107,13	10,09	0,79	42,89

МЕНЮ

4-й день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<u>Второй завтрак</u>																
Фрукты свежие	240	3,24	0,00	0,90	0,00	50,40	225,06	15,36	75,60	47,04	1,15	0,00	48,00	0,96	0,05	7,20
Печенье	25	1,60	1,60	4,20	0,00	17,13	110,18	5,75	2,50	16,25	0,20	30,00	33,00	0,25	0,03	0,00
Сок фруктовый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	114,64	36,00	22,00	26,00	0,60	0,00	16,00	0,40	0,08	80,00
Итого за прием		6,24	1,60	5,30	0,00	93,93	449,88	57,11	100,10	89,29	1,95	30,00	97,00	1,61	0,16	87,20
<u>Обед</u>																
Салат "Студенческий" №41, сб.2016 г.	100	3,55	1,91	3,89	0,00	7,86	84,58	19,19	20,13	69,99	0,81	22,50	436,41	0,24	0,08	2,51
Рассольник ленинградский №54, сб.2016г.	250/10	2,40	0,27	5,01	0,00	15,73	123,09	23,04	23,19	68,22	0,86	23,16	245,12	0,28	0,08	6,71
Котлеты рыбные №83, сб.2016 г.	120	3,31	0,76	9,71	0,00	20,00	185,19	26,69	5,89	33,09	0,60	3,24	6,86	4,73	0,03	0,04
Рис отварной с соусом томатн. №201, сб. 2001 г.	100/50	5,92	0,05	6,92	0,00	24,18	193,85	133,39	47,86	96,14	1,86	32,18	191,65	0,54	0,08	55,57
Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0,00	0,00	0,00	0,06	0,11
Хлеб ржаной	150	9,90	0,00	1,80	0,00	50,10	290,07	52,50	70,50	237,00	5,85	0,00	1,50	2,10	0,27	0,00
Итого за прием		25,60	3,15	27,39	0,00	148,79	999,62	269,00	175,64	515,03	10,88	81,09	881,54	7,89	0,61	64,94
Итого за день		31,84	4,75	32,69	0,00	242,72	1449,50	326,11	275,74	604,32	12,83	111,09	978,54	9,50	0,77	152,14

МЕНЮ

5-й день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<u>Второй завтрак</u>																
Фрукты свежие	240	3,24	0,00	0,90	0,00	50,40	225,06	15,36	75,60	47,04	1,15	0,00	48,00	0,96	0,05	7,20
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
Печенье	30	1,92	1,92	5,04	0,00	20,55	132,21	6,90	3,00	19,50	0,24	36,00	39,60	0,30	0,03	0,00
Итого за прием		6,16	1,92	6,14	0,00	91,15	443,75	36,26	86,60	80,54	4,19	36,00	87,60	1,46	0,10	11,20
<u>Обед</u>																
Салат "Здоровье" №34, сб.2016 г.	100	1,71	0,00	4,52	0,00	8,62	86,84	31,77	28,94	52,17	1,02	0,00	849,25	0,24	0,05	8,04
Суп крестьянский с крупой №65, сб.2016 г.	300/10	2,78	0,27	5,53	0,00	15,26	128,16	36,06	21,32	76,38	0,79	25,99	289,32	0,36	0,06	9,61
Гуляш из отварной говядины №96, сб.2016 г.	50/50	13,69	13,07	14,99	0,00	3,62	205,47	11,66	18,90	115,98	1,89	0,00	47,20	0,36	0,03	0,32
Каша гречневая рассыпчатая №196, сб. 2001 г.	100	11,61	0,03	11,07	0,00	20,46	234,22	70,54	41,47	83,82	2,66	35,53	49,51	0,30	0,03	6,67
Кисель из повидла, джема или варенья №360. Дели принт 2015	200	0,10	0,00	0,00	0,00	26,44	103,18	5,63	1,46	6,57	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
Хлеб ржаной	150	9,90	0,00	1,80	0,00	50,10	290,07	52,50	70,50	237,00	5,85	0,00	1,50	2,10	0,27	0,00
Итого за прием		39,79	13,38	37,91	0,00	124,50	1047,94	208,16	182,58	571,92	12,51	61,52	1236,79	3,37	0,44	24,69
Итого за день		45,95	15,30	44,05	0,00	215,65	1491,69	244,42	269,18	652,46	16,70	97,52	1324,39	4,83	0,54	35,89

МЕНЮ

6-й день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<u>Второй завтрак</u>																
Фрукты свежие	250	3,38	0,00	0,94	0,00	52,50	234,44	16,00	78,75	49,00	1,20	0,00	50,00	1,00	0,06	7,50
Вафли	25	0,70	0,70	0,83	0,00	19,33	86,11	4,00	2,50	9,00	0,38	0,50	0,75	0,18	0,01	0,00
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
Итого за прием		5,08	0,70	1,96	0,00	92,03	407,03	34,00	89,25	72,00	4,38	0,50	50,75	1,38	0,08	11,50
<u>Обед</u>																
Салат "Степной" №40, сб.2014 г.	100	1,64	0,00	3,41	0,00	8,21	74,34	18,46	19,53	46,81	0,61	0,00	389,12	0,18	0,06	2,98
Суп картофельный с бобовыми №63, сб.2016 г.	250	5,57	0,02	3,39	0,00	17,76	131,56	26,30	30,83	76,48	1,77	14,16	288,02	0,26	0,18	4,66
Рагу овощное с мясом №118, сб.2016г.	200	20,86	12,70	21,93	0,00	13,79	341,55	34,57	41,17	171,10	2,53	5,95	686,00	3,43	0,09	10,38
Овощи натуральные соленые №70 сб.ДелиПринт 2015	50	9,87	0,00	0,88	0,00	21,39	145,93	66,00	44,81	208,80	2,57	0,00	0,00	0,30	0,18	0,00
Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	0,00	26,03	104,27	14,05	8,07	10,59	0,88	0,00	0,00	0,00	0,06	0,11
Хлеб ржаной	150	9,90	0,00	1,80	0,00	50,10	290,07	52,50	70,50	237,00	5,85	0,00	1,50	2,10	0,27	0,00
Итого за прием		47,94	12,72	31,41	0,00	137,69	1086,63	203,46	208,31	746,75	13,61	20,11	1364,65	6,27	0,79	18,07
Итого за день		53,02	37,63	117,85	0,00	459,52	3474,82	1204,65	493,15	1740,61	25,60	436,40	1977,47	15,63	1,48	35,14

МЕНЮ

7-й день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<u>Второй завтрак</u>																
Фрукты свежие	250	3,38	0,00	0,94	0,00	52,50	234,44	16,00	78,75	49,00	1,20	0,00	50,00	1,00	0,06	7,50
Печенье	25	1,60	1,60	4,20	0,00	17,13	110,18	5,75	2,50	16,25	0,20	30,00	33,00	0,25	0,03	0,00
Сок фруктовый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	114,64	36,00	22,00	26,00	0,60	0,00	16,00	0,40	0,08	80,00
Итого за прием		6,38	1,60	5,34	0,00	96,03	459,25	57,75	103,25	91,25	2,00	30,00	99,00	1,65	0,16	87,50
<u>Обед</u>																
Винегрет с сельдью № 43, сб.2016 г.	100/35	6,89	5,95	4,92	0,00	7,15	104,28	47,85	28,34	118,12	1,01	4,20	208,68	0,52	0,04	5,18
Рассольник домашний с фрикадельками №57, сб.2016 г.	25,00	4,34	2,36	6,05	0,00	14,00	133,35	33,03	27,79	79,99	1,06	24,34	245,72	0,25	0,09	10,61
Азу №94, сб.2016 г.	60/50	16,98	16,42	21,93	0,00	2,76	277,67	14,33	23,75	177,56	2,60	0,00	9,00	4,43	0,05	1,20
Макаронные изделия отварные №212, сб.2016 г.	200/5	7,26	0,03	4,43	0,00	44,44	255,43	12,23	9,74	53,81	0,98	17,70	32,65	1,10	0,09	0,00
Кисель из повидла, джема или варенья №360. Дели принт 2015	200	0,10	0,00	0,00	0,00	26,44	103,18	5,63	1,46	6,57	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
Хлеб ржаной	150	9,90	0,00	1,80	0,00	50,10	290,07	52,50	70,50	237,00	5,85	0,00	1,50	2,10	0,27	0,00
Итого за прием		41,54	22,64	37,84	0,00	140,04	1118,70	184,91	210,22	711,95	13,02	87,54	568,40	3,36	0,71	26,97
Итого за день		47,92	24,24	43,18	0,00	236,07	1577,95	242,66	313,47	803,20	15,02	117,54	667,40	5,01	0,87	114,47

МЕНЮ

8-й день

Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Второй завтрак																
Фрукты свежие	250	3,38	0,00	0,94	0,00	52,50	234,44	16,00	78,75	49,00	1,20	0,00	50,00	1,00	0,06	7,50
Пряники заварные	30	2,12	2,12	1,69	0,00	27,00	127,84	2,90	2,35	13,05	0,21	0,00	0,00	0,72	0,02	0,00
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
Итого за прием		6,50	2,12	2,83	0,00	99,70	448,75	33,96	89,99	81,00	4,29	0,00	50,00	1,92	0,10	11,50
Обед																
Сельдь с луком №52, сб.2016 г.	75/5	7,91	7,50	8,70	0,00	2,41	121,07	44,39	21,76	136,22	0,72	8,82	9,00	2,76	0,02	2,94
Суп картофельный с бобовыми и гречками №63, сб.2016 г.	300/25	9,88	0,02	4,23	0,00	39,08	247,60	42,55	51,31	126,12	3,04	23,60	340,40	0,83	0,30	5,59
Гуляш из отварной говядины №96, сб.2016г.	50/50	14,73	14,11	15,74	0,00	3,62	216,32	12,10	19,92	124,15	2,03	0,00	47,20	0,39	0,03	0,32
Картофельное пюре № 138, сб. 2016 г.	260	5,29	1,18	8,49	0,00	34,71	245,64	61,71	49,23	144,21	1,79	36,89	74,67	0,31	0,20	17,99
Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0,00	0,00	0,00	0,06	0,11
Хлеб ржаной	150	9,90	0,00	1,80	0,00	50,10	290,07	52,50	70,50	237,00	5,85	0,00	1,50	2,10	0,27	0,00
Итого за прием		50,64	24,15	43,09	0,00	147,52	1237,60	290,69	219,41	775,94	14,81	62,03	536,21	10,61	0,78	60,97
Итого за день		57,14	26,27	45,92	0,00	247,22	1686,35	324,65	309,40	856,94	19,10	62,03	586,21	12,53	0,88	72,47

МЕНЮ

9-й день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<u>Второй завтрак</u>																
Фрукты свежие	240	3,24	0,00	0,90	0,00	50,40	225,06	15,36	75,60	47,04	1,15	0,00	48,00	0,96	0,05	7,20
Вафли	25	0,70	0,70	0,83	0,00	19,33	86,11	4,00	2,50	9,00	0,38	0,50	0,75	0,18	0,01	0,00
Сок фруктовый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	114,64	36,00	22,00	26,00	0,60	0,00	16,00	0,40	0,08	80,00
Итого за прием		5,34	0,70	1,93	0,00	96,13	425,81	55,36	100,10	82,04	2,13	0,50	64,75	1,54	0,14	87,20
<u>Обед</u>																
Салат из моркови №17, сб.2016 г.	100	1,05	0,00	4,47	0,00	14,48	104,05	20,70	28,43	41,24	0,55	0,00	1720,00	2,54	0,04	1,72
Суп картофельный с клецками №62, сб.2016 г.	300	2,09	0,15	3,31	0,00	13,90	97,97	14,29	19,80	50,88	0,78	23,54	267,80	0,24	0,08	5,52
Котлеты рубленные из птицы №129, сб. 2016 г.	120/7	17,97	15,08	25,51	0,00	18,56	380,44	26,38	27,24	170,76	2,15	87,68	110,94	1,09	0,09	0,47
Рагу овощное №151, сб. шк.2016г.	260	4,25	0,02	12,65	0,00	24,64	239,66	55,34	49,99	108,81	1,76	9,94	1204,17	5,26	0,12	11,65
Кисель из повидла, джема или варенья №360. Дели принт 2015	200	0,10	0,00	0,00	0,00	26,44	103,18	5,63	1,46	6,57	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
Хлеб ржаной	150	9,90	0,00	1,80	0,00	50,10	290,07	52,50	70,50	237,00	5,85	0,00	1,50	2,10	0,27	0,00
Итого за прием		35,36	15,25	47,74	0,00	148,12	1215,38	174,84	197,42	615,25	11,39	121,16	3304,42	11,23	0,59	19,40
Итого за день		40,70	15,95	49,67	0,00	244,25	1641,19	230,20	297,52	697,29	13,52	121,66	3369,17	12,77	0,73	106,60

МЕНЮ

10-й день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<u>Второй завтрак</u>																
Фрукты свежие	240	3,24	0,00	0,90	0,00	50,40	225,06	15,36	75,60	47,04	1,15	0,00	48,00	0,96	0,05	7,20
Печенье	30	1,92	1,92	5,04	0,00	20,55	132,21	6,90	3,00	19,50	0,24	36,00	39,60	0,30	0,03	0,00
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
Итого за прием		6,16	1,92	6,14	0,00	91,15	443,75	36,26	86,60	80,54	4,19	36,00	87,60	1,46	0,10	11,20
<u>Обед</u>																
Салат Витаминный №21, сб.2004г.	100	2,15	0,00	4,51	0,00	10,27	94,19	58,83	20,53	37,48	0,75	0,00	236,68	2,45	0,03	21,65
Суп картофельный с макаронными изделиями №59, сб.2016 г.	300	3,36	0,01	2,87	0,00	23,59	140,14	17,50	26,70	70,35	1,14	16,99	221,51	0,36	0,12	7,88
Рагу овощное с мясом №118, сб.2016 г.	250	26,37	15,08	29,65	0,00	19,01	455,93	46,69	56,23	233,66	3,45	10,76	858,04	4,29	0,11	9,73
Овощи натуральные соленые №70 сб.ДелиПринт 2015	50	9,87	0,00	0,88	0,00	21,39	145,93	66,00	44,81	208,80	2,57	0,00	0,00	0,30	0,18	0,00
Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0,00	0,00	0,00	0,06	0,11
Хлеб ржаной	150	9,90	0,00	1,80	0,00	50,10	290,07	52,50	70,50	237,00	5,85	0,00	1,50	2,10	0,27	0,00
Итого за прием		53,98	20,39	41,67	0,00	134,42	1183,27	217,31	199,84	800,33	13,59	27,63	1078,00	9,30	0,66	12,21
Итого за день		60,14	22,31	47,81	0,00	225,57	1627,02	253,57	286,44	880,87	17,78	63,63	1165,60	10,76	0,76	23,41

МЕНЮ

11-й день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<u>Второй завтрак</u>																
Фрукты свежие	240	3,24	0,00	0,90	0,00	50,40	225,06	15,36	75,60	47,04	1,15	0,00	48,00	0,96	0,05	7,20
Печенье	25	1,60	1,60	4,20	0,00	17,13	110,18	5,75	2,50	16,25	0,20	30,00	33,00	0,25	0,03	0,00
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
Итого за прием		5,84	1,60	5,30	0,00	87,73	421,72	35,11	86,10	77,29	4,15	30,00	81,00	1,41	0,10	11,20
<u>Обед</u>																
Салат овощной с зеленым горошком ТТК	100	2,15	0,00	7,48	0,00	8,58	115,33	21,68	25,09	59,68	0,67	0,00	665,57	3,88	0,09	4,33
Суп крестьянский с крупой №43, сб.2001 г.	250	3,36	0,01	2,87	0,00	23,59	140,14	17,50	26,70	70,35	1,14	16,99	221,51	0,36	0,12	7,88
Суфле куриное № 133, сб.2016 г. Морковь, тушенная с рисом № 144 сб. 2016г	80/8 200	28,44 3,49	30,00 0,06	36,76 9,65	0,00 0,00	2,38 32,69	454,32 239,01	51,75 29,57	31,44 49,88	295,33 95,92	2,86 0,98	216,59 45,23	242,44 2258,99	1,04 0,69	0,12 0,07	2,82 2,18
Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0,00	0,00	0,00	0,06	0,11
Хлеб ржаной	150	9,90	0,00	1,80	0,00	50,10	290,07	52,50	70,50	237,00	5,85	0,00	1,50	2,10	0,27	0,00
Итого за прием		47,88	30,25	58,63	0,00	148,26	1361,72	181,11	207,59	730,67	12,02	210,68	3390,01	8,07	0,69	15,62
Итого за день		53,72	31,85	63,93	0,00	235,99	1783,44	216,22	293,69	807,96	16,17	240,68	3471,01	9,48	0,79	26,82

МЕНЮ

12-й день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<u>Второй завтрак</u>																
Фрукты свежие	230	3,11	0,00	0,86	0,00	48,30	215,68	14,72	72,45	45,08	1,10	0,00	46,00	0,92	0,05	6,90
Пряники заварные	30	2,12	2,12	1,69	0,00	27,00	127,84	2,90	2,35	13,05	0,21	0,00	0,00	0,72	0,02	0,00
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
Итого за прием		6,23	2,12	2,75	0,00	95,50	430,00	32,68	83,69	77,08	4,19	0,00	46,00	1,84	0,10	10,90
<u>Обед</u>																
Салат из свеклы с растительным маслом №25, сб.2016 г.	100	1,67	0,00	7,04	0,00	8,28	107,17	42,41	23,44	46,24	1,51	0,00	2,35	3,33	0,02	2,35
Борщ с капустой и картофелем №56, сб.2016 г.	300/10	2,26	0,27	5,42	0,00	14,32	119,38	42,81	25,02	56,48	1,16	25,99	300,54	0,29	0,05	9,54
Куры отварные №125 сб.2016 г.	100	24,95	24,90	20,98	0,00	0,36	290,32	20,55	20,98	177,35	1,97	53,20	109,44	0,77	0,06	0,95
Картофельное пюре № 138, сб.шк. 2016 г.	260	5,29	1,18	8,49	0,00	34,71	245,64	61,71	49,23	144,21	1,79	36,89	74,67	0,31	0,20	17,99
Овощи натуральные соленые (помидоры) №70 сб.ДелиПринт 2015	30	5,92	0,00	0,53	0,00	12,83	87,56	39,60	26,88	125,28	1,54	0,00	0,00	0,18	0,11	0,00
Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	0,00	26,03	104,27	14,05	8,07	10,59	0,88	0,00	0,00	0,00	0,06	0,11
Хлеб ржаной	150	9,90	0,00	1,80	0,00	50,10	290,07	52,50	70,50	237,00	5,85	0,00	1,50	2,10	0,27	0,00
Итого за прием		53,52	28,17	40,29	5,00	155,49	1257,88	224,96	223,18	835,62	13,99	129,59	883,53	3,97	0,90	29,48
Итого за день		59,75	30,29	43,04	5,00	250,99	1687,88	257,64	306,87	912,70	18,18	129,59	929,53	5,81	1,00	40,38

МЕНЮ

13-й день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
Второй завтрак																
Фрукты свежие	240	3,24	0,00	0,90	0,00	50,40	225,06	15,36	75,60	47,04	1,15	0,00	48,00	0,96	0,05	7,20
Сок фруктовый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	114,64	36,00	22,00	26,00	0,60	0,00	16,00	0,40	0,08	80,00
Пряники заварные	30	2,12	2,12	1,69	0,00	27,00	127,84	2,90	2,35	13,05	0,21	0,00	0,00	0,72	0,02	0,00
Итого за прием		6,76	2,12	2,79	0,00	103,80	467,54	55,32	100,84	91,04	2,04	0,00	64,00	2,08	0,16	87,20
Обед																
Икра кабачковая (консервы)	80	1,52	0,00	7,12	0,00	6,16	97,81	32,80	12,00	29,60	0,56	0,00	122,40	2,48	0,02	5,60
Суп картофельный с макаронными изделиями №59, сб.2016 г.	300	3,39	0,01	2,87	0,00	23,72	140,89	18,03	27,42	71,37	1,15	16,99	261,51	0,37	0,12	7,92
Котлеты, биточки, шницели № 98, сб. 2016 г.	80/30	15,56	10,19	14,19	0,00	14,93	252,96	36,79	25,32	129,15	1,16	9,90	6,34	2,47	0,04	0,12
Капуста тушеная №140, сб. 2016 г.	230	5,44	0,04	6,37	0,00	22,25	178,34	122,72	44,03	88,45	1,71	29,61	176,31	0,50	0,07	51,12
Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	0,00	26,03	104,27	14,05	8,07	10,59	0,88	0,00	0,00	0,00	0,06	0,11
Хлеб ржаной	150	9,90	0,00	1,80	0,00	50,10	290,07	52,50	70,50	237,00	5,85	0,00	1,50	2,10	0,27	0,00
Итого за прием		36,64	10,74	44,76	0,00	138,81	1158,80	273,82	174,81	543,06	11,06	151,60	568,04	8,23	0,52	70,26
Итого за день		43,40	12,86	47,55	0,00	242,61	1626,34	329,14	275,65	634,10	13,10	151,60	632,04	10,31	0,68	157,46

МЕНЮ

14-й день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<u>Второй завтрак</u>																
Фрукты свежие	230	3,11	0,00	0,86	0,00	48,30	215,68	14,72	72,45	45,08	1,10	0,00	46,00	0,92	0,05	6,90
Пирожки печеные с картофелем № 252, сб. 2016 г.	60	3,82	0,44	2,39	0,00	22,86	132,60	11,84	9,19	39,96	0,58	8,41	3,80	0,14	0,05	0,46
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,20	0,02	4,00
Итого за прием		12,04	5,05	11,71	0,00	112,37	608,11	127,41	128,66	197,84	5,18	79,52	2138,13	2,12	0,16	13,62
<u>Обед</u>																
Овощи натуральные (консервы)	100	1,90	0,00	8,90	0,00	7,70	122,26	41,00	15,00	37,00	0,70	0,00	153,00	3,10	0,02	7,00
Щи из свежей капусты с картофелем №55, сб.2016 г.	250	2,41	0,27	5,43	0,00	15,07	123,56	45,66	28,99	62,22	1,23	25,99	540,54	0,34	0,05	9,78
Печень по-строгановски №123, сб.2016 г.	50/40	13,73	14,13	12,30	0,00	2,64	176,93	14,51	14,60	220,94	4,77	3424,44	6858,93	5,08	0,13	3,81
Картофельное пюре № 138, сб. 2016 г.	260	5,29	1,18	8,25	0,00	34,74	243,61	61,71	49,23	144,21	1,79	36,89	74,67	0,31	0,20	17,99
Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	0,00	30,92	122,85	14,19	8,07	10,59	0,89	0,00	0,00	0,00	0,06	0,11
Хлеб ржаной	150	9,90	0,00	1,80	0,00	50,10	290,07	52,50	70,50	237,00	5,85	0,00	1,50	2,10	0,27	0,00
Итого за прием		33,75	15,76	36,75	0,00	141,18	1079,28	229,57	186,39	711,97	15,24	3487,33	7628,64	10,93	0,74	38,70
Итого за день		45,79	20,81	48,46	0,00	253,55	1687,39	356,98	315,05	909,81	20,42	3566,85	9766,77	13,05	0,90	52,32