

Утверждаю:

Директор школы-интерната №23



-----Годин А.Е.

ГБОУ «Белгородская коррекционная общеобразовательная школа-интернат №23

Четырнадцатидневное меню для столовой на 2024-2025 уч.год.

Сезон осенне-зимний

Возрастная группа 12-17 лет

1 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
52	Суп молочный рисовый	250	2.31	7.74	15.43	140.59	0.09	1.14	202.4	164.73	17.03	0.41	
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25	
365	Булка с маслом	100/10	5	10	36	250	0.081	-	16.6	163.5	9.74	0.92	
366	Сыр	23	5	7	-	89	0.01	0.168	211.2	120	8.4	0.24	
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	300	0.96	0	33.6	134	0.08	30	403	27.5	22.5	4.2	
Итого:			13.39	24.74	97.07	662.23	0.281	31.308	836.65	477.73	59.17	6.02	

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
270	Какао	200	4.5	4.7	23	150	0.04	1.3	122	90	14	0.56
380	Булка	100	6.65	2.66	47.8	239.4	0.14	-	36.8	91.6	6.47	1.4
Итого:			11.15	7.36	70.8	389.4	0.18	1.3	158.8	181.6	20.47	1.96

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
37	Борщ со сметаной	250/21	1.9	6.66	10.81	111.11	0.06	12.7	55.8	126.7	18.7	0.3
189	Котлета мясная	140		17.2	9.3	305.9	0.13	-	22.4	136.4	26.5	1.72
227	Макароны отварные	154	5.52	5.2	35.3	211	0.09	0	5.33	31.5	6.91	0.67
247	Томаты консервированные	95	1.045	0.06	2.28	15.2	0.06	15	14	26	12	0.9
280	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.006	0.4	25.2	39.6	19.4	0.6
341	Хлеб	75	5.3	1.3	42.6	198.6	0.14	0	24.75	145.5	4.75	1.37
итого:			14.095	30.42	122.95	933.79	0.486	31.6	147.48	505.7	88.26	4.75

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
238	Картофель жареный из отварного	156	3.7	10.2	14.3	192.6	0.275	17.3	25.2	149.55	56.1	1.45
172	Рыба тушеная в томате с овощами	230	15.4	6.16	5.78	145.5	0.13	11.96	53.01	188.94	18.57	1.17
23	Свекольный салат	110	2	4	7	75	0.02	7.5	35.1	40.9	20.9	0.33
141	Запеканка творожная	150	17	8	32	230	0.06	0.53	197	222.3	28.9	0.87
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
341	Хлеб	50	2.6	0.6	21.3	99.3	0.07	0	12.37	72.75	2.37	0.68
Итого:			42.7	29.16	86.18	778.4	0.575	41.29	336.68	688.44	134.84	6.3

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
365	Булка	50	3.3	1.3	24	120	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
итого:			8.9	7.68	32.18	232	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4	0.8
Итого за день:			90.235	99.36	409.18	2995.82	1.652	59.208	1629.07	1923.17	337.14	19.83

2 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
52	Суп молочный гречневый	250	6.18	7.58	23.28	185.68	0.09	1.14	202.4	164.73	17.03	0.41
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.04	98.8	74.7	20	0.6
89	Фрукты свежие	255	0.8	0	28	115	0.07	25	403	27.5	22.5	4.2
365	Булка с маслом	100/10	5	10	36	250	0.081	25	40.3	27.5	22.5	4.2
139	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.028	0	22.2	77.56	4.84	1.01
Итого:			19.85	25.37	107.27	732.17	0.309	51.18	766.7	371.99	86.87	10.42

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
380	Булка	100	6.65	2.66	47.8	239.4	0.14	-	36.8	91.6	6.47	1.4
115	Кондитерские изделия (конфеты, печенье)	50	0.1	0	17	67	0.02	0	5	17.2	3.25	0.25
Итого:			8.75	2.86	70.6	342.4	0.18	4	55.8	122.8	17.72	3.45

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
48	Суп с мясными фрикадельками	250/35	9.76	6.82	19.01	137.4	0.27	6.9	45.6	104.6	42.3	0.64
363	Сосиска отварная	89	18.6	20.9	0	260	0.19	0	35	159	20	1.8
219	Каша гречневая	115	6.4	3.9	33	193.4	0.09	3.5	26.6	58.7	18.5	0.67
4	Салат из свежей капусты с морковью	130	1.09	5.06	5.8	32	0.02	23	52.8	31	16	0.6
274	Компот из свежих яблок	200	1.36	0	29	116	0.01	1.83	13.9	9.06	4.16	0.14
341	Хлеб	75	5.3	1.3	42.6	198.6	0.14	0	24.75	145.5	4.75	1.37
итого:			42.51	37.98	129.41	937.4	0.72	35.23	198.65	507.86	105.71	5.22

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
34	Сельдь	71	10.2	16	0	184	0.03	2.2	63.62	204.6	31.48	0.96
241	Картофельное пюре	230	4.8	9.2	35.7	246	0.22	20.2	97.25	144.2	46.2	1.6
237	Оладьи с повидлом	150/15	5.3	7.8	45.9	312.53	0.18	0.44	102	144	20.4	0.86
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
341	Хлеб	50	2.6	0.6	21.3	99.3	0.07	0	12.37	72.75	2.37	0.68
247	Томаты консервированные	95	1.045	0.06	2.28	15.2	0.06	15	14	26	12	0.9
		Итого:	24.065	33.66	117.22	905.67	0.58	37.84	292.69	593.55	113.95	5.25

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
365	Булка	50	3.3	1.3	24	120	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
		итого:	8.9	7.68	32.18	232	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4	0.8
		Итого за день:	104.075	107.55	456.68	3149.64	1.919	128.39	1463.3	1665.9	358.65	25.14

3 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
103	Каша боярская(пшеничная с изюмом)	200	2.31	7.74	15.43	140.59	0.09	1.14	202.4	164.73	17.03	0.41
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
365	Булка с маслом	100/10	5	10	36	250	0.081	-	16.6	163.5	9.74	0.92
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	300	0.96	0	33.6	134	0.08	30	403	27.5	22.5	4.2
Итого:			8.39	17.74	97.07	573.23	0.271	31.14	625.45	357.73	50.77	5.78

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
270	Какао	200	4.5	4.7	23	150	0.04	1.3	122	90	14	0.56
380	Булка	100	6.65	2.66	47.8	239.4	0.14	-	36.8	91.6	6.47	1.4
366	Сыр	23	5	7	-	89	0.01	0.168	211.2	120	8.4	0.24
Итого:			16.15	14.36	70.8	478.4	0.19	1.468	370	301.6	28.87	2.2

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
44	Суп овощной со сметаной на к/б	250/20	1.93	5.86	12.59	120.24	0.014	7.2	18.5	104.1	34.4	0.1
123	Макаронник с мясом	170	28.75	23.19	71.76	543.3	0.22	3.5	49	195.1	45	2.39
247	Огурец соленый	95	1.045	0.06	2.28	15.2	0.06	15	14	26	12	0.9
280	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.006	0.4	25.2	39.6	19.4	0.6
341	Хлеб	75	5.3	1.3	42.6	198.6	0.14	0	24.75	145.5	4.75	1.37
итого:			37.355	30.41	151.89	969.32	0.44	26.1	131.45	510.3	115.55	5.36

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
239	Картофель отварной	196	4.1	9.1	26.2	238.4	0.25	25	24.4	132.8	28.8	1.92
135	Омлет с колбасой	110/40	9.3	10	2.4	176	0.04	0.25	4.64	33.98	7	0.52
229	Горошек зеленый консервированный	100	1.6	3.29	6.99	30.8	0.05	15	17.5	32.4	12.6	0.9
154	Сырники творожные	156	17.12	5.24	44.67	321.32	0.13	0.45	193	322.5	27.25	1.08
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
341	Хлеб	50	2.6	0.6	21.3	99.3	0.07	0	12.37	72.75	2.37	0.68
	Итого:		36.72	28.43	107.36	901.82	0.56	44.7	265.91	608.43	86.02	6.9

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
365	Булка	50	3.3	1.3	24	120	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
	итого:		8.9	7.68	32.18	232	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4	0.8
	Итого за день:		107.515	98.62	459.3	3154.77	1.591	103.548	1542.27	1847.76	315.61	21.04

4 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
53	Суп молочный вермишелевый	250	6.98	7.65	24.66	195.1	0.13	1.3	242.4	206.9	16.2	0.76
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.04	98.8	74.7	20	0.6
365	Булка с маслом	100/10	5	10	36	250	0.081	-	16.6	163.5	9.74	0.92
115	Кондитерские изделия (конфеты, пече	50	0.1	0	17	67	0.02	0	5	17.2	3.25	0.25
Итого:			14.87	20.84	97.37	630.79	0.271	1.34	362.8	462.3	49.19	2.53

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
380	Булка	100	6.65	2.66	47.8	239.4	0.14	-	36.8	91.6	6.47	1.4
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	300	0.96	0	33.6	134	0.08	30	403	27.5	22.5	4.2
Итого:			9.61	2.86	87.2	409.4	0.24	34	453.8	133.1	36.97	7.4

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
51	Суп гречневый	250	2.31	7.74	15.43	118.5	0.11	7.9	60.51	80	21.9	0.15
161	Котлета рыбная	130	15.3	3.8	7.7	170	0.13	0.65	156.7	141.07	19.38	0.91
238	Картофель запеченный	250	6.3	10.2	14.3	192.6	0.275	17.3	25.2	149.55	56.1	1.45
23	Свекольный салат	110	2	4	7	75	0.02	7.5	35.1	40.9	20.9	0.33
280	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.006	0.4	25.2	39.6	19.4	0.6
341	Хлеб	75	5.3	1.3	42.6	198.6	0.14	0	24.75	145.5	4.75	1.37
итого:			31.54	27.04	109.69	846.68	0.681	33.75	327.46	596.62	142.43	4.81

5 день

1 завтрак

№ рец	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
107	Каша манная	250	7	9.66	18.6	265	0.1	1.3	240.2	195	19.4	0.37	
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25	
365	Булка с маслом	100/10	5	10	36	250	0.081	-	16.6	163.5	9.74	0.92	
Итого:			12.12	19.66	66.64	563.64	0.201	1.3	260.25	360.5	30.64	1.54	

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
366	Сыр	23	5	7	-	89	0.01	0.168	211.2	120	8.4	0.24
380	Булка	100	6.65	2.66	47.8	239.4	0.14	-	36.8	91.6	6.47	1.4
Итого:			13.65	9.86	53.6	364.4	0.17	4.168	262	225.6	22.87	3.44

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
51	Суп пшеничный со сметаной	250/20	2.7	4.6	16.2	118.5	0.11	7.9	30.51	80	21.9	0.15
202	Тефтели	180/77	9.8	12.1	12.8	205.4	0.07	2.12	20.14	121.4	18.4	1.27
241	Картофельное пюре	230	4.8	9.2	35.7	246	0.22	20.2	97.25	44.2	16.2	1.6
247	Томаты консервированные	95	1.045	0.06	2.28	15.2	0.06	15	14	26	12	0.9
89	Фрукт(апельсин, банан, яблок)	255	0.8	-	28	115	0.07	25	40.3	27.5	22.5	4.2
274	Компот из свежих яблок	200	1.36	0	29	116	0.01	1.83	13.9	9.06	4.16	0.14
341	Хлеб	75	5.3	1.3	42.6	198.6	0.14	0	24.75	145.5	4.75	1.37
итого:			25.805	27.26	166.58	1014.7	0.68	72.05	240.85	453.66	99.91	9.63

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
214	Овощное рагу	260	3.3	9	13	206	0.26	12.7	28.02	35.8	51	1.94
169	Рыба запеченная	140	22.1	1.9	0.23	115	0.14	0.65	52	312	51.5	1.04
139	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.028	0	22.2	77.56	4.84	1.01
140	Вареники ленивые	185	23.3	10	33	251	0.1	0.36	171.52	70.26	24.18	0.86
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.04	98.8	74.7	20	0.6
341	Хлеб	50	2.6	0.6	21.3	99.3	0.07	0	12.37	72.75	2.37	0.68
247	Огурец соленый	95	1.045	0.06	2.28	15.2	0.06	15	14	26	12	0.9
Итого:		60.215	29.35	89.8	867.99	0.698	28.75	398.91	669.07	165.89	7.03	

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
365	Булка	50	3.3	1.3	24	120	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
итого:		8.9	7.68	32.18	232	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4	0.8	
Итого за день:		120.69	93.81	408.8	3042.73	1.879	106.408	1311.47	1778.53	353.71	22.44	

6 день

1 завтрак

№ рец .	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
109	Суп молочный геркулесовый	205	7.5	10.6	21	248.85	0.15	1.3	242.8	133.6	24.4	0.16
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
365	Булка с маслом	100/10	5	10	36	250	0.081	-	16.6	163.5	9.74	0.92
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	300	0.96	0	33.6	134	0.08	30	403	27.5	22.5	4.2
Итого:			13.58	20.6	102.64	681.49	0.331	31.3	665.85	326.6	58.14	5.53

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
270	Какао	200	4.5	4.7	23	150	0.04	1.3	122	90	14	0.56
380	Булка	100	6.65	2.66	47.8	239.4	0.14	-	36.8	91.6	6.47	1.4
Итого:			11.15	7.36	70.8	389.4	0.18	1.3	158.8	181.6	20.47	1.96

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
46	Суп картофельный с клецками	250	3.75	3.29	16.84	111.94	0.18	7.44	23.62	98.84	21.88	0.97
210	Курица тушенная в томате с овощами	109	22.7	17.2	2.3	320.8	0.007	0.63	65.1	109.4	27.7	1.12
227	Макароны отварные	154	5.52	5.2	35.3	211	0.09	0	5.33	31.5	6.91	0.67
115	Кондитерские изделия (конфеты, печенье)	50	0.1	0	17	67	0.02	0	5	17.2	3.25	0.25
4	Салат из свежей капусты с морковью	130	1.09	5.06	5.8	32	0.02	23	52.8	31	16	0.6
280	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.006	0.4	25.2	39.6	19.4	0.6
341	Хлеб	50	2.6	0.6	21.3	99.3	0.07	0	12.37	72.75	2.37	0.68
итого:			36.09	31.35	121.2	934.02	0.393	31.47	189.42	400.29	97.51	4.89

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
238	Картофель жареный из отварного	156	3.7	10.2	14.3	192.6	0.275	17.3	25.2	149.55	56.1	1.45
160	Зраза рыбная	160	18	18	18.2	190.6	0.13	0.65	56.7	141.07	19.38	0.91
234	Икра кабачковая	128	1.6	6.3	7.4	30.8	0.05	15	17.5	32.4	12.6	0.9
304	Блины	160/30	11.9	10.6	23.5	238.4	0.12	0.49	121.85	120.82	15.3	0.83
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
341	Хлеб	50	2.6	0.6	21.3	99.3	0.07	0	12.37	72.75	2.37	0.68
		Итого:	39.8	45.9	90.5	787.7	0.665	37.44	247.62	530.59	113.75	6.57

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
365	Булка	50	3.3	1.3	24	120	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
		итого:	8.9	7.68	32.18	232	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4	0.8
		Итого за день:	109.52	112.89	417.32	3024.61	1.699	101.65	1411.15	1508.78	324.27	19.75

7 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
52	Суп молочный гречневый	250	6.18	7.58	23.28	185.68	0.09	1.14	202.4	164.73	17.03	0.41
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.04	98.8	74.7	20	0.6
365	Булка с маслом	100/10	5	10	36	250	0.081	-	16.6	163.5	9.74	0.92
Итого:			13.97	20.77	78.99	554.37	0.211	1.18	317.8	402.93	46.77	1.93

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
380	Булка	100	6.65	2.66	47.8	239.4	0.14	-	36.8	91.6	6.47	1.4
366	Сыр	23	5	7	-	89	0.01	0.168	211.2	120	8.4	0.24
Итого:			11.77	9.66	59.84	377.04	0.17	0.168	251.45	213.6	16.37	1.89

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
43	Свекольник сос метаной	250/20	1.93	6.34	10.05	145.16	0.12	9.9	52.08	77.4	17.6	0.8
363	Колбаса отварная	89	18.6	25.9	0	260	0.19	0	35	159	20	1.8
89	Фрукт(апельсин, банан, ябло)	255	0.8	0	28	115	0.07	25	403	27.5	22.5	4.2
224	Рис отварной	140	2.8	4.8	23	188.7	0.027	0	1.053	53.39	16.78	0.45
247	Огурец соленый	95	1.045	0.06	2.28	15.2	0.06	15	14	26	12	0.9
274	Компот из свежих яблок	200	1.36	0	29	116	0.01	1.83	13.9	9.06	4.16	0.14
341	Хлеб	50	2.6	0.6	21.3	99.3	0.07	0	12.37	72.75	2.37	0.68
итого:			29.135	37.7	113.63	939.36	0.547	51.73	531.403	425.1	95.41	8.97

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
181	Жаркое по-домашнему	250	22.54	11.33	22.13	285.3	0.21	11.36	37.8	268.05	38.85	1.06
135	Омлет	110	9.3	10	2.4	176	0.04	0.25	4.64	33.98	7	0.52
23	Свекольный салат	110	2	4	7	75	0.02	7.5	35.1	40.9	20.9	0.33
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
308	Булочка нежная	100	7.9	7.8	45.9	228.2	0.18	0.44	102	144	20.4	0.86
341	Хлеб	50	2.6	0.6	21.3	99.3	0.07	0	12.37	72.75	2.37	0.68
		Итого:	46.34	33.93	104.53	899.8	0.54	23.55	205.91	573.68	97.52	5.25

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
365	Булка	50	3.3	1.3	24	120	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
		итого:	8.9	7.68	32.18	232	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4	0.8
		Итого за день:	110.115	109.74	389.17	3002.57	1.598	76.768	1456.023	1685.01	290.47	18.84

8 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины		Минеральные веществ		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
103	Каша боярская(пшенная с изюмом)	200	2.31	7.74	15.43	140.59	0.09	1.14	202.4	164.73	17.03
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5
365	Булка с маслом	100/10	5	10	36	250	0.081	-	16.6	163.5	9.74
32	Салат картофельный	100	1.6	5.2	12.68	70.79	0.001	0.9	0.11	1.3	0.2
Итого:			9.03	22.94	76.15	510.02	0.192	2.04	222.56	331.53	28.47

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8
139	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.028	0	22.2	77.56	4.84
365	Булка	100	6.65	2.66	47.8	239.4	0.14	-	36.8	91.6	6.47
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	300	0.96	0	33.6	134	0.08	30	403	27.5	22.5
Итого:			14.69	7.46	87.48	472.2	0.268	34	476	210.66	41.81

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
47	Суп картофельный с вермишелью	250	2.83	2.86	21.76	124.9	0.11	10.34	60.51	80	21.9
241	Картофельное пюре	230	4.8	9.2	35.7	246	0.22	20.2	97.25	44.2	16.2
425	Оладьи из печени	120	11.86	10.8	4.34	195.8	0.27	15.7	13.2	199.13	23.5
4	Свекольный салат	130	1.09	5.06	5.8	70.02	0.02	23	52.8	31	16
280	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.006	0.4	25.2	39.6	19.4
341	Хлеб	75	5.3	1.3	42.6	198.6	0.14	0	24.75	145.5	4.75
115	Кондитерские изделия (конфеты, печенье)	50	0.1	0	17	67	0.02	0	5	17.2	3.25
итого:			26.31	29.22	149.86	994.3	0.786	69.64	278.71	556.63	105

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
227	Макароны отварные	154	5.52	5.2	35.3	211	0.09	0	5.33	31.5	6.91
161	Котлета рыбная	130	15.3	3.8	7.7	170	0.13	0.65	156.7	141.07	19.38
247	Икра кабачковая	95	1.045	0.06	2.28	15.2	0.06	15	14	26	12
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	74.69	0.04	0.04	98.8	74.7	20
153	Пудинг из творога	183	17	8	32	230	0.06	0.53	197	122.4	28.9
341	Хлеб	50	2.6	0.6	21.3	99.3	0.07	0	12.37	72.75	2.37
		Итого:	44.255	20.85	118.29	800.19	0.45	16.22	484.2	468.42	89.56

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28
365	Булка	50	3.3	1.3	24	120	0.05	0	9.46	51.7	6.4
		итого:	8.9	7.68	32.18	232	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4
		Итого за день:	103.185	88.15	463.96	3008.71	1.826	122.04	1610.93	1636.94	299.24

ia
Fe
13
0.41
0.25
0.92
0.01
1.59

13
1.8
1.01
1.4
4.2
8.41

13
0.15
1.6
4.3
0.6
0.6
1.37
0.25
8.87

13
0.67
0.91
0.9
0.6
0.87
0.68
4.63

13
0.2
0.6
0.8
24.3

9 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
53	Суп молочный вермишелевый	250	6.98	7.65	24.66	195.1	0.13	1.3	242.4	206.9	16.2	0.76
270	Какао	200	4.5	4.7	23	150	0.04	1.3	122	90	14	0.56
365	Булка с маслом	100/10	5	10	36	250	0.081	-	16.6	163.5	9.74	0.92
		Итого:	16.48	22.35	83.66	595.1	0.251	2.6	381	460.4	39.94	2.24

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
380	Булка	100	6.65	2.66	47.8	239.4	0.14	-	36.8	91.6	6.47	1.4
366	Сыр	23	5	7	-	89	0.01	0.168	211.2	120	8.4	0.24
		Итого:	11.77	9.66	59.84	377.04	0.17	0.168	251.45	213.6	16.37	1.89

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
45	Суп картофельный с бабовыми	250	2.34	3.89	13.61	98.79	0.17	6.9	45.6	104.6	12.3	0.98
193	Плов	225	27.2	23.1	27.7	468.5	0.08	1.04	63.04	126.26	15.12	1.08
26	Свекольный салат с соленым огурцом	110	1.26	10.08	7.76	89.3	0.02	7.5	35.1	40.9	20.9	0.33
280	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.006	0.4	25.2	39.6	19.4	0.6
341	Хлеб	75	5.3	1.3	42.6	198.6	0.14	0	24.75	145.5	4.75	1.37
		итого:	36.43	38.37	114.33	947.17	0.416	15.84	193.69	456.86	72.47	4.36

Ужин

10 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
107	Каша манная	250	7	9.66	18.6	265	0.1	1.3	240.2	195	19.4	0.37
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.04	98.8	74.7	20	0.6
365	Булка с маслом	100/10	5	10	36	250	0.081	-	16.6	163.5	9.74	0.92
9	Салат из моркови	100	1.08	0.18	8.62	40.4	0.05	6.25	24.28	44	30.75	1.08
Итого:			15.87	23.03	82.93	674.09	0.271	7.59	379.88	477.2	79.89	2.97

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
380	Булка	100	6.65	2.66	47.8	239.4	0.14	-	36.8	91.6	6.47	1.4
115	Кондитерские изделия (конфеты, печенье)	50	0.1	0	17	67	0.02	0	5	17.2	3.25	0.25
Итого:			8.75	2.86	70.6	342.4	0.18	4	55.8	122.8	17.72	3.45

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
42	Рассольник ленинградский со сметаной	250/20	5.03	11.3	22.38	149.6	0.12	9.04	129.9	75.9	21.6	0.82
181	Картофель тушеный с мясом	250	12.54	11.33	22.13	334.08	0.21	11.36	137.8	168.05	38.85	1.06
247	Томаты консервированные	95	1.045	0.06	2.28	15.2	0.06	15	14	26	12	0.9
274	Компот из свежих яблок	200	1.36	0	29	116	0.01	1.83	13.9	9.06	4.16	0.14
341	Хлеб	75	5.3	1.3	42.6	198.6	0.14	0	24.75	145.5	4.75	1.37
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	255	0.8	-	28	115	0.07	25	40.3	27.5	22.5	4.2
итого:			26.075	23.99	146.39	928.48	0.61	62.23	360.65	452.01	103.86	8.49

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
214	Овощное рагу	260	3.3	9	13	206	0.26	12.7	28.02	35.8	51	2.94
189	Котлета мясная	60	9.1	10	4.9	152	0.13	-	22.4	136.4	26.5	1.72
135	Омлет	110	9.3	10	2.4	176	0.04	0.25	4.64	33.98	7	0.52
140	Вареники ленивые	185	23.3	10	33	251	0.1	0.36	171.52	70.26	24.18	0.86
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
341	Хлеб	50	2.6	0.6	21.3	99.3	0.07	0	12.37	72.75	2.37	0.68
247	Огурец соленый	95	1.045	0.06	2.28	15.2	0.06	15	14	26	12	0.9
		Итого:	48.765	39.66	88.92	948.14	0.68	28.31	256.4	377.19	124.55	7.87

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
365	Булка	50	3.3	1.3	24	120	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
		итого:	8.9	7.68	32.18	232	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4	0.8
		Итого за день:	108.36	97.22	421.02	3125.11	1.871	102.27	1202.19	1498.9	360.42	23.58

11 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
109	Суп молочный геркулесовый	205	7.5	10.6	21	248.85	0.15	1.3	242.8	133.6	24.4	0.16
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.04	98.8	74.7	20	0.6
365	Булка с маслом	75/10	5	10	36	250	0.081	-	16.6	163.5	9.74	0.92
32	Салат картофельный	100	1.6	5.2	12.68	70.79	0.001	0.9	0.11	1.3	0.2	0.01
Итого:			16.89	28.99	89.39	688.33	0.272	2.24	358.31	373.1	54.34	1.69

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
380	Булка	100	6.65	2.66	47.8	239.4	0.14	-	36.8	91.6	6.47	1.4
366	Сыр	23	5	7	-	89	0.01	0.168	211.2	120	8.4	0.24
Итого:			13.65	9.86	53.6	364.4	0.17	4.168	262	225.6	22.87	3.44

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
51	Суп гречневый со сметаной	250/20	2.7	4.6	16.2	118.5	0.11	7.9	30.51	80	21.9	0.15
209	Биточки куриные	100	15.2	17.1	10.3	241.9	0.13	0	22.4	116.4	26.5	1.72
224	Рис отварной	140	2.8	4.8	23	188.7	0.027	0	1.053	53.39	16.78	0.45
4	Салат из свежей капусты с морковью	130	1.09	5.06	5.8	32	0.02	23	52.8	31	16	0.6
280	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.006	0.4	25.2	39.6	19.4	0.6
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	300	0.96	0	33.6	134	0.08	30	403	27.5	22.5	4.2
341	Хлеб	75	5.3	1.3	42.6	198.6	0.14	0	24.75	145.5	4.75	1.37
итого:			28.38	32.86	154.16	1005.68	0.513	61.3	559.713	493.39	127.83	9.09

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
169	Рыба запеченная	140	12.1	1.9	0.23	115	0.14	0.65	52	312	51.5	1.04
241	Картофельное пюре	230	4.8	9.2	35.7	246	0.22	20.2	97.25	44.2	16.2	1.6
30	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.85	5.8	3.31	61.5	0.02	5	23	24	14	0.6
326	Оладьи с изюмом	156	5.3	7.8	29.9	312.53	0.18	0.44	102	114	20.4	0.86
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
341	Хлеб	50	2.6	0.6	21.3	99.3	0.07	0	12.37	72.75	2.37	0.68
		Итого:	25.77	25.3	102.48	882.97	0.65	26.29	290.07	568.95	105.97	5.03

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
365	Булка	50	3.3	1.3	24	120	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
		итого:	8.9	7.68	32.18	232	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4	0.8
		Итого за день:	93.59	104.69	431.81	3173.38	1.735	94.138	1619.553	1730.74	345.41	20.05

12 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
52	Суп молочный рисовый	250	2.31	7.74	15.43	140.59	0.09	1.14	202.4	164.73	17.03	0.41	
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25	
365	Булка с маслом	100/10	5	10	36	250	0.081	-	16.6	163.5	9.74	0.92	
139	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.028	0	22.2	77.56	4.84	1.01	
Итого:			12.51	22.34	63.75	502.03	0.219	1.14	244.65	407.79	33.11	2.59	

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
270	Какао	200	4.5	4.7	23	150	0.04	1.3	122	90	14	0.56
380	Булка	100	6.65	2.66	47.8	239.4	0.14	-	36.8	91.6	6.47	1.4
Итого:			11.15	7.36	70.8	389.4	0.18	1.3	158.8	181.6	20.47	1.96

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
51	Суп пшеничный	250	2.7	4.6	16.2	118.5	0.11	7.9	30.51	80	21.9	0.15
180	Гуляш	160	20.4	21.1	9.6	424.93	0.17	1.7	41.44	108.61	20.84	1.74
219	Каша гречневая	115	6.4	3.9	33	193.4	0.09	3.5	26.6	58.7	18.5	0.67
23	Свекольный салат	110	2	4	7	75	0.02	7.5	35.1	40.9	20.9	0.33
280	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.006	0.4	25.2	39.6	19.4	0.6
341	Хлеб	75	5.3	1.3	42.6	198.6	0.14	0	24.75	145.5	4.75	1.37
итого:			37.13	34.9	131.06	1102.41	0.536	21	183.6	473.31	106.29	4.86

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
239	Картофель отварной	230	4.1	10.7	26.2	243.2	0.25	25	24.4	132.8	28.8	1.92
34	Сельдь	90	10.2	16	0	184	0.03	2.2	63.62	204.6	31.48	0.96
235	Салат из тушеной капусты	150	3	3.7	15.4	100.1	0.17	13.9	16.6	90.8	33.3	0.74
141	Запеканка творожная	150	15	8	32	230	0.06	0.53	197	122.3	28.9	0.87
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
341	Хлеб	50	2.6	0.6	21.3	99.3	0.07	0	12.37	72.75	2.37	0.68
		Итого:	36.9	39.2	100.7	892.6	0.6	45.63	327.99	637.25	132.85	6.97

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	300	0.96	0	33.6	134	0.08	30	403	27.5	22.5	4.2
365	Булка	50	3.3	1.3	24	120	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
		итого:	9.86	7.68	65.78	366	0.21	30.14	552.46	97.2	56.9	5
		Итого за день:	107.55	111.48	432.09	3252.44	1.745	99.21	1467.5	1797.15	349.62	21.38

13 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13
52	Суп молочный гречневый	250	6.18	7.58	23.28	185.68	0.09	1.14	202.4	164.73	17.03	0.41
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.04	98.8	74.7	20	0.6
365	Булка с маслом	100/10	5	10	36	250	0.081	-	16.6	163.5	9.74	0.92
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	255	0.8	-	28	115	0.07	25	40.3	27.5	22.5	4.2
Итого:			14.77	20.77	106.99	669.37	0.281	26.18	358.1	430.43	69.27	6.13

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8	1.8
380	Булка	100	6.65	2.66	47.8	239.4	0.14	-	36.8	91.6	6.47	1.4
366	Сыр	23	5	7	-	89	0.01	0.168	211.2	120	8.4	0.24
Итого:			13.65	9.86	53.6	364.4	0.17	4.168	262	225.6	22.87	3.44

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
45	Суп гороховый со сметаной	250/20	2.7	4.6	16.3	138.5	0.27	6.9	45.6	104.6	42.3	1.43
363	Сосиска отварная	89	18.6	23.9	0	260	0.19	0	35	159	20	1.8
227	Макароны отварные	154	5.52	5.2	35.3	211	0.09	0	5.33	31.5	6.91	0.67
234	Икра кабачковая	128	1.6	6.3	7.4	30.8	0.05	15	17.5	32.4	12.6	0.9
274	Компот из свежих яблок	200	1.36	0	29	116	0.01	1.83	13.9	9.06	4.16	0.14
341	Хлеб	75	5.3	1.3	42.6	198.6	0.14	0	24.75	145.5	4.75	1.37
итого:			35.08	41.3	130.6	954.9	0.75	23.73	142.08	482.06	90.72	6.31

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
238	Картофель жареный из отварного	156	3.7	10.2	14.3	192.6	0.275	17.3	25.2	149.55	56.1	1.45
178	Ленивые голубцы	140	8.5	8.9	5.93	150.21	0.04	1.29	45.25	158.78	14.38	0.94
247	Томаты консервированные	115	1.045	0.06	2.28	15.2	0.06	15	14	26	12	0.9
308	Булочка нежная	100	7.9	7.8	45.9	228.2	0.18	0.44	102	144	20.4	0.86
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5	0.25
341	Хлеб	50	2.6	0.6	21.3	99.3	0.07	0	12.37	72.75	2.37	0.68
		Итого:	23.865	27.56	101.75	734.15	0.645	34.03	202.27	553.08	106.75	5.08

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28	0.2
115	Печенье	50	0.1	0	17	67	0.02	0	5	17.2	3.25	0.25
365	Булка	50	3.3	1.3	24	120	0.05	0	9.46	51.7	6.4	0.6
		итого:	9	7.68	49.18	299	0.15	0.14	154.46	86.9	37.65	1.05
		Итого за день:	96.365	107.17	442.12	3021.82	1.996	88.248	1118.91	1778.07	327.26	22.01

14 день

1 завтрак

№ рец.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины		Минеральные веществ		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
107	Каша манная	250	7	9.66	18.6	265	0.1	1.3	240.2	195	19.4
270	Какао	200	4.5	4.7	23	150	0.04	1.3	122	90	14
365	Булка с маслом	100/10	5	10	36	250	0.081	-	16.6	163.5	9.74
		Итого:	16.5	24.36	77.6	665	0.221	2.6	378.8	448.5	43.14

2 завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
293	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	14	14	8
380	Булка	100	6.65	2.66	47.8	239.4	0.14	-	36.8	91.6	6.47
89	Фрукт(апельсин, банан, яблоко)	300	0.96	0	33.6	134	0.08	30	403	27.5	22.5
		Итого:	9.61	2.86	87.2	409.4	0.24	34	453.8	133.1	36.97

Обед

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
47	Суп вермишелевый	250	2.83	2.86	21.76	124.9	0.11	10.34	60.51	80	21.9
212	Курица отварная	106	22.4	26.4	1.7	281	0.09	0	16.24	165.6	22.04
241	Картофельное пюре	230	4.8	9.2	35.7	246	0.22	20.2	97.25	144.2	46.2
4	Салат из свежей капусты с морковью	130	1.09	5.06	5.8	32	0.02	23	52.8	31	16
280	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.006	0.4	25.2	39.6	19.4
341	Хлеб	75	5.3	1.3	42.6	198.6	0.14	0	24.75	145.5	4.75
		итого:	36.75	44.82	130.22	974.48	0.586	53.94	276.75	605.9	130.29

Ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
227	Макароны отварные	154	5.52	5.2	35.3	211	0.09	0	5.33	31.5	6.91
135	Омлет с колбасой	110/40	7.3	10	2.4	176	0.04	0.25	4.64	33.98	7
229	Горошек зеленый консервированный	100	1.6	3.29	6.99	30.8	0.05	15	17.5	32.4	12.6
300	Чай	200	0.12	-	12.04	48.64	0.02	-	3.45	2	1.5
154	Сырники творожные	156	27.12	5.24	44.67	321.32	0.13	0.45	193	322.5	27.25
341	Хлеб	50	2.6	0.6	21.3	99.3	0.07	0	12.37	72.75	2.37
		Итого:	44.26	24.33	122.7	887.06	0.4	15.7	236.29	495.13	57.63

2й ужин

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
272	Кефир	200	5.6	6.38	8.18	112	0.08	0.14	140	18	28
365	Булка	50	3.3	1.3	24	120	0.05	0	9.46	51.7	6.4
		итого:	8.9	7.68	32.18	232	0.13	0.14	149.46	69.7	34.4
		Итого за день:	116.02	104.05	449.9	3167.94	1.577	106.38	1495.1	1752.33	302.43

ia
Fe
13
0.37
0.56
0.92
1.85

13
1.8
1.4
4.2
7.4

13
0.15
1.5
1.6
0.6
0.6
1.37
5.82

13
0.67
0.52
0.9
0.25
1.08
0.68
4.1

13
0.2
0.6
0.8
19.97