



2020 г.

Утверждаю:



2020 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания учащихся с ОВЗ

(осенне-зимний сезон)

С расчетом содержания пищевой и энергетической ценности

(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)

в блюдах и кулинарных изделиях

1 день

		химический состав						наименование пищевых веществ							
Наименование блюда	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальци	Фосфор	Магний	Железо
Горячее питание 1				23.13	21.45	107.06	669.00	128	0.29	12.22	5.80	110.63	322.42	119.61	5.95
Нарезка из свежих помидоров	60			1.1	0.20	3.80	24	6.00	0.03	0	0.42	10.4	15.2	4.20	0.15
Котлеты домашние с соусом томатным (№271-2005)	100			8.80	12.9	11.5	193	0.42	0.05	12	2.17	29.7	91.0	16.02	0.52
Гречка вязкая (№510-2004)	180			8.30	7.5	24.7	166	2.01	0.10	0	0.78	10.3	138.8	62.64	2.98
Нектарин	70			0.26	0.17	13.81	52	16.00	0.02	0	0.17	3.0	9.6	2.08	0.16
Компот из кураги + Витамин С (№638-2004)	200			0.90	0.00	14	74	3.40	0.01	0	0.92	26.3	22.6	16.7	0.55
ИЛИ Напиток из ягод облепихи с яблоками + Витамин С (№342-2005)	200			0.7	0.3	20.80	69	100	0.02	0	0.8	21.3	3.4	3.4	0.6
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябинушка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
Горячее питание 2				24.67	27.92	70.87	617.00	22.42	0.57	19.00	6.98	104.32	410.27	328.74	7.61
Суп рыбный (№142-2004)	250/50			5.6	5.7	18.1	156	17.70	0.10	18.50	0.8	16.9	80	30	1
Поджарка (№251-2005)	100			12.4	17.30	1.20	212	2.10	0.4	0.00	5.40	34.80	195.3	253.0	4.5
Пюре картофельное (№520-2004)	180			3.60	4.50	33.12	158	2.62	0.01	0.5	0.24	42.8	93.2	31.14	1.12
Какао с молоком (№382-2005)	200			4.07	3.5	17.57	119	1.6	0.05	18	0.01	152.2	125.0	21.34	0.5
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябинушка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
ИТОГО:				47.80	49.37	177.93	1286	150	0.86	31.22	12.78	214.95	732.69	448.35	13.56

2 день

		химический состав						наименование пищевых веществ							
Наименование блюда	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальци	Фосфор	Магний	Железо
Горячее питание 1				32.13	31.49	86.46	864.00	104	0.33	29.90	10.30	138.76	421.23	90.10	7.50

Салат из картофеля отварного с зеленым горошком (№52-2004)	100			2.3	6.20	8.20	99	13.04	0.08	0	2.80	21.9	47.3	18.71	1.8
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей (№103-2005)	250/20			10.10	9.00	19.00	188	6.80	0.10	29.90	0.50	18.00	97.70	25.50	1.30
Мясо тушеное с капустой (Бигус) (№ 440-2004)	200			16.20	15.6	8.20	357	8.12	0.06	0	5.72	77.0	222.5	26.79	2.78
Яблоко	100			0.26	0.17	13.81	52	16.00	0.02	0	0.17	3.0	9.6	2.08	0.16
Отвар из плодов шиповника + Витамин С (№705 - 2004)	200			0.20	0.10	18.80	77	60	0.01	0	0.57	9.1	2.4	2.42	0.47
ИЛИ Отвар из шиповника с яблоком + Витамин С (№ 388-2005)	200			0.7	0.3	20.80	79	100	0.02	0	0.8	21.3	3.4	3.4	0.6
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябиношка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
Горячее питание 2				37.46	30.80	96.47	784.00	9.16	0.31	78.65	5.88	367.72	320.76	90.36	5.26
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей (№103-2005)	250/20			10.10	9.00	19.00	188	6.80	0.10	29.90	0.50	18.00	97.70	25.50	1.30
Тефтели мясные (№ 278 - 2005)	100			11.08	12.28	14.62	289	1.06	0.08	48.75	0.75	85.1	133.4	27	1.2
Макаронные изделия отварные с сыром (№204-2005)	180/15			13.2	9.1	33.3	171	0.20	0.07	0.0	4.09	252.0	46.1	22.5	1.7
Чай с лимоном (№686-2004)	200/5			0.01	0.00	11.10	45	1.1	0	0	0.0	3	1.80	0.8	0.1
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябиношка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
ИТОГО:				69.59	62.29	182.93	1648	113	0.64	108.55	16.18	506.48	741.99	180.46	12.76

3 день

химический состав								наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы			
Наименование блюда	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальци	Фосфор	Магний	Железо
Горячее питание 1				21.16	26.79	90.46	671.00	46.82	0.40	0.50	11.38	213.80	332.02	89.02	6.01
Салат из квашеной капусты (№47-2005)	100			1.70	5.00	11.50	86	19.80	0.02	0	5.40	52.0	34.0	16.00	0.70

ИЛИ Икра из кабачков промышленного производства.	30			0.8	2.2	4.4	23	1.40	16.7	0.00	4.40	27	0.2	5.4	0.2
ИЛИ огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)	40			0.32	0.04	0.68	4	1.40	0.01	0.00	0.04	9.2	9.6	5.60	0.024
Гуляш (№437-2004)	100			12.64	16.79	2.89	221	0.40	0.30	0.00	1.8	95.18	154.15	21.7	3.06
Пюре картофельное (№520-2004)	180			3.60	4.50	33.12	158	2.62	0.01	0.5	0.24	42.8	93.2	31.14	1.12
Компот из вишни +Витамин С (№342-2005)	200			0.15	0.08	24.50	115	24	0.006	0	3.4	14.0	8.9	5.58	0.14
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябиношка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
Горячее питание 2				22.35	35.14	77.92	709.00	21.04	0.34	54.00	3.94	332.22	613.42	137.99	4.30
Суп "Свекольник с мясом со сметаной" (№ 34-2004, Пермь)	250/20/5			4.10	11.20	16.60	148	6.62	0.01	0	0.42	39.1	93.1	33.2	0.47
Колбаски из индейки (№295-2005)	100			5.6	12.3	11	174	0.00	0.05	10.00	0.30	12	200	19	1.4
ИЛИ Биточки рубленые из птицы или кролика припущенные с	100			5.64	12.2	14.1	186	0.70	0.2	7	61.60	52.8	72.0	19.9	3.20
Овощное рагу (№ 224 - 2004)	180			3.60	4.68	16.47	184	9.7	0.14	0.00	2.63	31.3	98.52	43.20	1.24
Кофейный напиток (№379 - 2005)	200			5.98	6.54	15.40	112	4.72	0.08	44	0.05	240.0	180.0	28	0.20
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябиношка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
ИТОГО:				43.51	61.93	168.38	1380	67.86	0.74	54.50	15.32	546.02	945.44	227.01	10.31

4 день

		химический состав						наименование пищевых веществ							
								Витамины				Минералы			
Наименование блюда	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальци	Фосфор	Магний	Железо
Горячее питание 1				28.63	31.92	115.34	869.00	75.62	0.41	73.44	40.99	367.17	566.56	127.75	8.12
Салат из свеклы с сыром и чесноком (№50-2005)	100			2.8	9.41	7.3	133	7.8	0.02	54	2.36	166.2	111	24.4	1.33
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной (№132-2004)	250/10/5			4.70	4.70	17.20	184	2.50	0.10	13.80	0.30	21.70	79.70	24.90	1.00
Шницель рыбный натуральный с маслом (№391-2004)	100			12.25	10.84	8.78	123	4.2	0.13	0.04	5.72	139.2	222.5	26.79	3.4
ИЛИ Котлеты из рыбы замороженные промышленного производства с маслом	100			15.22	11.3	8.78	134	4.2	0.13	0.04	5.72	139.2	222.4	26.79	3.4

Рис припущенный с овощами на поджаривку (№512-2004)	220			5.4	6.3	35.3	175	21.12	0.07	5.6	28.5	13.3	93.2	29.4	1.1
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0.26	0.17	13.81	52	16.00	0.02	0	0.17	3.0	9.6	2.08	0.16
Компот из брусники +Витамин С (№342-2005)	200			0.15	0.08	14.50	111	24	0.006	0	3.4	14.0	8.9	5.58	0.14
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябиношка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
Горячее питание 2				28.74	23.62	71.52	768.00	12.60	0.27	31.80	6.75	264.20	478.50	91.64	5.69
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной (№132-2004)	250/10/5			4.70	4.70	17.20	184	2.50	0.10	13.80	0.30	21.70	79.70	24.90	1.00
Курица, тушенная с капустой (Бигус) (№ 440-2004)	230			16.9	15	18.30	374	8.5	0.06	0	5.9	80.5	232.0	30.8	3.2
Какао с молоком (№382-2005)	200			4.07	3.5	17.57	119	1.6	0.05	18	0.01	152.2	125.0	21.34	0.5
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябиношка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
ИТОГО:				57.37	55.54	186.86	1637	88.22	0.68	105.24	47.74	631.37	#####	219.39	13.81

5 день

Наименование блюда	химический состав							наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальци	Фосфор	Магний	Железо
Горячее питание 1				19.91	18.50	79.91	719.10	46.22	0.25	65.83	5.35	214.48	294.35	100.57	4.82
Салат из моркови с яблоками или черносливом (№59-2005)	100			1.06	0.17	8.5	40	4.4	0.05	0	0.34	24.0	44.5	30.4	1.07
ИЛИ Горошек консервированный	30			2.2	0.08	2.14	17	24.00	0.08	0.00	0.09	10.5	49.41	10.25	0.2
Тефтели мясные (№ 278 - 2005)	100			11.08	12.28	14.62	289	1.06	0.08	48.75	0.75	85.1	133.4	27	1.2
ИЛИ фрикадельки полуфабрикат промышленного производства	100														
Соус сметанно-томатный (№331-2005)	25			0.75	1.25	2.8	33	0.58	0.02	14.08	0.1	12.2	12.2	4	0.13
Сложный гарнир	180														
Пюре картофельное (№520-2004)	130			2.00	2.50	12.84	87.77	1.46	0.005	3	0.13	23.79	51.76	17.3	0.62
Капуста тушеная (№534-2004)	50			1.8	1.8	8.2	70	14.72	0.03	0	0.09	45.6	1.87	1.69	0.67

Компот из смеси ягод замороженный "Вкус лета" +Витамин С (№342-2005)	200			0.15	0.08	14.50	108	24	0.006	0	3.4	14.0	8.9	5.58	0.14
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябиношка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
Горячее питание 2				31.32	17.40	106.25	718.00	49.80	0.27	46.10	5.15	85.80	379.10	99.48	3.83
"Уха рыбацкая" (№181-1996, Пермь)	250/50			5.60	5.70	18.10	146	17.70	0.01	25.40	0.51	16.90	79.40	30.00	1.00
Плов из мяса птицы (№291 - 2005)	250			22.50	11.20	45.20	373	8.1	0.19	20.70	0.7	45.1	249	49.30	1.7
Сок фруктовый	200			0.15	0.08	24.50	108	24	0.006	0	3.4	14.0	8.9	5.58	0.14
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябиношка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
ИТОГО:				51.23	35.90	186.16	1437	96.02	0.52	111.93	10.50	300.28	673.45	200.05	8.65

6 день

Наименование блюда	химический состав							наименование пищевых веществ							
	Выход, г	брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальци	Фосфор	Магний	Железо
Горячее питание 1				26.14	23.20	80.27	795.00	65.62	0.21	34.20	10.39	214.40	310.86	56.18	6.24
Рубленые яйца с маслом и луком (№64-2004)	20			1.94	3.5	0.52	64	0	0.02	34.2	0.11	7.4	23.95	1.4	0.4
ИЛИ Подгарнировка из моркови мини припущенной	60			0.80	0.06	3.80	20	2.30	0.03	1201	0.24	16.2	30.6	20.40	0.40
Курица, тушенная с капустой (Бигус) (№ 440-2004)	230			16.9	15	18.30	374	8.5	0.06	0	5.9	80.5	232.0	30.8	3.2
ИЛИ Кура, запеченная в соусе молочном (№494-2004)	100			13.60	15.30	8.30	204	0.48	0.11	24.62	1.09	59.4	188	23.90	1.14
Капуста тушенная (№534-2004)	180			4.08	4.2	18.5	158	33.12	0.06	0	0.44	102.7	4.2	3.8	1.51
Компот из клюквы + Витамин С(№342-2005)	200			0.15	0.08	24.50	108	24	0.006	0	3.4	14.0	8.9	5.58	0.14
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябиношка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
Горячее питание 2				31.33	20.96	86.65	628.00	15.62	0.30	5.04	43.50	225.82	442.03	94.39	6.68

Суп с крупой с курой (№149-2004)	250/20			12.4	5.20	15.20	211	7.70	0.1	4.50	37.00	31.20	82.80	21.10	1.1
Шницель рыбный натуральный с маслом (№391-2004)	100			12.25	10.84	8.78	123	4.2	0.13	0.04	5.72	139.2	222.5	26.79	3.4
ИЛИ Котлеты из рыбы замороженные промышленного производства с маслом	100			15.22	11.3	8.78	134	4.2	0.13	0.04	5.72	139.2	222.4	26.79	3.4
Пюре картофельное (№520-2004)	180			3.60	4.50	33.12	158	2.62	0.01	0.5	0.24	42.8	93.2	31.14	1.12
Чай с лимоном (№686-2004)	200/5			0.01	0.00	11.10	45	1.1	0	0	0.0	3	1.80	0.8	0.1
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябинушка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
ИТОГО:				57.47	44.16	166.92	1423	81.24	0.51	39.24	53.89	440.22	752.89	150.57	12.92

7 день

Наименование блюда	химический состав							наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальци	Фосфор	Магний	Железо
Горячее питание 1				23.32	25.10	93.65	614.40	45.20	0.21	10.00	16.63	312.80	325.10	76.68	4.73
Салат из белокочанной капусты (№45-2005)	100			1.30	3.20	6.40	60	17.00	0.02	0	8.30	25.0	28.3	15.00	0.50
ИЛИ Кукуруза консервированная (после термической обработки)	30	50	30	0.6	0.1	3.2	16	3.20	0.004	0.00	0.20	6.5	8.2	2.6	0.24
Колбаски из индейки (№295-2005)	100			5.6	12.3	11	174	0.00	0.05	10.00	0.30	12	200	19	1.4
ИЛИ Биточки рубленные из птицы или кролика припущенные с	100			5.64	12.2	14.1	186	0.70	0.2	7	61.60	52.8	72.0	19.9	3.20
ИЛИ Биточки рубленные из птицы или кролика промышленного производства,	100														
Макаронные изделия отварные с сыром (№204-2005)	180/15			13.2	9.1	33.3	171	0.20	0.07	0.0	4.09	252.0	46.1	22.5	1.7
Компот из смородины + Витамины С(№342-2005)	200			0.15	0.08	24.50	118	28	0.006	0	3.4	14.0	8.9	5.58	0.14
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябинушка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
Горячее питание 2				30.64	33.58	104.22	763.00	5.73	0.46	42.22	4.30	238.95	522.66	156.80	7.49
Суп гороховый с гречками с мясом (№ 139-2004)	250/20/10			6.4	9.3	32	194	1.70	0.20	12.00	0.8	37	126.1	42.2	2.5

Котлеты домашние с соусом томатным (№271-2005)	100			8.80	12.9	11.5	193	0.42	0.05	12	2.17	29.7	91.0	16.02	0.52
Гречка вязкая (№510-2004)	180			8.30	7.5	24.7	166	2.01	0.10	0	0.78	10.3	138.8	62.64	2.98
Какао с молоком (№382-2005)	200			4.07	3.5	17.57	119	1.6	0.05	18	0.01	152.2	125.0	21.34	0.5
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябиношка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
ИТОГО:				53.96	58.68	197.87	1377	50.93	0.67	52.22	20.93	551.75	847.76	233.48	12.22

8 день

Наименование блюда	химический состав							наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальци	Фосфор	Магний	Железо
Горячее питание 1				26.58	15.57	104.66	692.00	62.90	0.31	20.70	5.11	82.47	324.04	82.06	3.49
Нарезка из свежих помидоров с луком (№23-2005)	60			0.6	3.7	2.7	47	10.8	0.03	0	0.3	10.6	14.74	10.5	0.5
Плов из мяса птицы (№291 - 2005)	250			22.50	11.20	45.20	373	8.1	0.19	20.70	0.7	45.1	249	49.30	1.7
банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0.26	0.17	13.81	52	16.00	0.02	0	0.17	3.0	9.6	2.08	0.16
Компот из вишни +ВитаминС	200			0.15	0.08	24.50	129	28	0.006	0	3.4	14.0	8.9	5.58	0.14
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябиношка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
Горячее питание 2				25.01	29.13	69.21	764.77	28.56	0.49	23.00	5.01	349.88	394.18	95.42	6.67
Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной (№82-2005)	250/20/5			2.40	4.92	10.93	189	10.68	0.05	0.00	2.40	49.73	54.60	26.13	1.20
Гуляш (№437-2004)	100			12.64	16.79	2.89	221	0.40	0.30	0.00	1.8	95.18	154.15	21.7	3.06
Сложный гарнир	180														
Пюре картофельное (№520-2004)	130			2.00	2.50	12.84	87.77	1.46	0.005	3	0.13	23.79	51.76	17.3	0.62
Капуста тушеная (№534-2004)	50			1.8	1.8	8.2	70	14.72	0.03	0	0.09	45.6	1.87	1.69	0.67
Напиток из цикория (№379 - 2005)	200			3.10	2.70	15.90	106	1.3	0.04	20	0.05	125.8	90.0	14	0.13
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябиношка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
ИТОГО:				51.59	44.70	173.87	1457	91.46	0.79	43.70	10.12	432.35	718.22	177.48	10.16

9 день

Наименование блюда	химический состав							наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальци	Фосфор	Магний	Железо
Горячее питание 1				26.81	22.62	97.15	651.00	32.19	0.20	60.02	11.18	112.26	361.87	83.89	3.21
Горошек зеленый консервированный	30	50	30	0.6	0.1	3.2	16	3.20	0.004	0.00	0.20	6.5	8.2	2.6	0.24
Рыба запеченная (№230-2005)	120			19.39	17.52	15.28	257	2.37	0.12	59.52	6.80	39.14	209.80	29.97	0.72
ИЛИ Рыба запеченная в омлете (№249-2014)	100			13.30	11.5	8	189	0.15	0.1	0.04	2.3	33.31	174	23.33	0.52
Пюре картофельное (№520-2004)	180			3.60	4.50	33.12	158	2.62	0.01	0.5	0.24	42.8	93.2	31.14	1.12
Кисель из клюквы + Витамин С(№342-2005)	200			0.15	0.08	27.10	129	24	0.006	0	3.4	14.0	8.9	5.58	0.14
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябинушка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
Горячее питание 2				37.45	35.36	77.44	771.00	23.92	0.21	44.00	7.61	356.51	516.46	99.09	5.17
Суп картофельный с мясными фрикадельками (№104-2005)	250/35			12.2	12.8	35.39	211	11.08	0.01	0	1.30	29.7	72.2	29.7	1.2
Мясо тушеное с капустой (Бигус) (№ 440-2004)	200			16.20	15.6	8.20	357	8.12	0.06	0	5.72	77.0	222.5	26.79	2.78
Кофейный напиток (№379 - 2005)	200			5.98	6.54	15.40	112	4.72	0.08	44	0.05	240.0	180.0	28	0.20
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябинушка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
ИТОГО:				64.26	57.98	174.59	1422	56.11	0.41	104.02	18.79	468.77	878.33	182.98	8.38

10 день

Наименование блюда	химический состав							наименование пищевых веществ							
	Выход, г	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы			
								С, мг	В1, мг	А, мкг	Е, мкг	Кальци	Фосфор	Магний	Железо
Горячее питание 1				20.87	23.80	64.42	600.00	13.70	0.62	0.20	22.97	117.72	399.81	355.29	7.87
Салат из моркови с курагой (№63-2004)	100			1.7	1.4	16.5	65	1.9	0.02	0	14.4	41.4	63.5	44.4	1.1
ИЛИ Капуста морская с яйцом (№102-2004)	60			2.9	0.08	1.22	41	0.80	0.03	53.60	0.12	27.00	60.00	70.40	6.9

ИЛИ огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)	40			0.32	0.04	0.68	4	1.40	0.01	0.00	0.04	9.20	9.60	5.60	0.024
ИЛИ Горошек консервированный	30	46	302	2.13	0.08	2.14	15	1.50	0.06	0.00	0.09	10.5	49.4	10.3	0.2
Поджарка (№251-2005)	100			12.4	17.30	1.20	212	2.10	0.4	0.00	5.40	34.80	195.3	253.0	4.5
Овощное рагу (№ 224 - 2004)	180			3.60	4.68	16.47	184	9.7	0.14	0.00	2.63	31.3	98.52	43.20	1.24
Чай с сахаром (№685-2004)	200			0.10	0.00	11.80	48	0.00	0.00	0.20	0.00	0.4	0.7	0.09	0.04
ИЛИ Чай с лимоном (№686-2004)	200/5			0.01	0.00	11.10	45	1.1	0.0	0	0.00	2.8	1.8	0.76	0.07
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябинушка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
Горячее питание 2				33.73	32.69	106.10	806.00	40.86	0.36	83.12	38.20	263.69	518.80	117.43	4.11
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной (№88-2005)	250/10/5			1.8	4.95	19.5	164	15.77	0.06	0	2.35	49.25	49	22.12	0.8
Рыба запеченная (№230-2005)	120			19.39	17.52	15.28	257	2.37	0.12	59.52	6.80	39.14	209.80	29.97	0.72
ИЛИ Рыба запеченная в омлете (№249-2014)	100			13.30	11.5	8	189	0.15	0.1	0.04	2.3	33.31	174	23.33	0.52
Рис припущенный с овощами на поджаривку (№512-2004)	220			5.4	6.3	35.3	175	21.12	0.07	5.6	28.5	13.3	93.2	29.4	1.1
Хлеб пшеничный или витаминизированный "Рябинушка"	30			2.37	0.3	14.55	71	0.00	0.04	0	0.4	6.9	26.8	9.9	0.6
Хлеб ржаной	10			0.7	0.12	3.9	20	0.00	0.02	0	0.14	2.9	15.0	4.70	0.39
Какао с молоком (№382-2005)	200			4.07	3.5	17.57	119	1.6	0.05	18	0.01	152.2	125	21.34	0.5
ИТОГО:				54.60	56.49	170.52	1406	54.56	0.98	83.32	61.17	381.41	918.61	472.72	11.98