

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Комбинат школьного питания»

Согласовано

И.о. Руководителя Межрегионального управления №81

ФМБА России ЗАТО Северск Томской области

*В.Д. Верёвкин*  
В.Д. Верёвкин / В.И. Борисенко

« 28 » 10 2016 г

Утверждено:

Врио директора МБУ КШП

*С.М. Кусянова*  
С.М. Кусянова

« 18 » 10 2016 г

Примерное десятидневное меню

для муниципальных общеобразовательных учреждений ЗАТО Северск

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья

(сезон: зима-весна)

Рекомендуемые и фактические среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений представлены в таблице:

Наименование продуктов	Льготная категория учащихся							
	Фактическое При двух разовом питании (50%)		Рекомендуемое		Фактическое (ОВЗ) При двух разовом питании			
	с 7 - 11 лет	с 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет	с 7-11 лет	с 12-18 лет		
Хлеб ржаной	40	60	40	60	40	60		
Хлеб пшеничный	75	100	75	100	75	100		
Мука пшеничная	6,3	7	7,5	10	6,3	7		
Крупы, бобовые	35	40	23	25	35	40		
Макаронные изделия	10	13	7,5	10	10	13		
Картофель	100	120	94	94	100	120		
Фрукты свежие	90	90	70,5	70,5	90	90		
Фрукты сухие	13	13	7,5	10	13	13		
Соки плодовошальные	100	100	100	100	100	100		
Мясо жилованное	26	34	35	39	26	34		
Цыпленок I категории (филе)	45	57	17,5	26,5	45	57		
Рыба (филе)	13	17	29	38,5	13	17		
Колбасные изделия	0	0	7,4	9,8	0	0		
Молоко	100	120	150	150	100	120		
Кисломолочные продукты	80	80	75	90	80	80		
Творог	26	36	25	30	26	36		
Сыр	5	6	5	6	5	6		
Сметана	2,5	2,5	5	5	2,5	2,5		
Масло сливочное	17	20	15	17,5	17	20		
Масло растительное	8,6	9,3	7,5	9	8,6	9,3		
Яйца	20	22	20	20	20	22		
Сахар	25	25	20	22,5	25	25		
Кондитерские изделия	0	0	5	7,5	0	0		
Чай	0,3	0,3	0,2	0,2	0,3	0,3		
Овощи свежие, зелень	115	138	140	160	115	138		
Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,3	0,5	1	0,3	0,3		



День: вторник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ делен туды	Прием пищи. Наименование блюда	Масса подлии	Пищевые рещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные рещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	Е	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
181/07	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,1	11,3	33,5	260,00	0,04	0,51	20	0	150	27,6	5,5	0,32			
	Сыр	15	3,94	3,99	0	53,00	0	0,48	31,5	0,11	132	90	8,25	0,11			
349/07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	24,42	88,00	0	0,2	0	0,4	31,8	15,4	6,6	1,25			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	18,48	90,00	0,06	0,52	0,39	0	9,2	34,8	13,2	0,8			
	Фрукты	150	0,6	0	14,7	66,00	0,01	0,3	0	15	28,5	24	16,5	3,2			
	Итого		13,88	15,69	91,1	557,00	0,11	2,01	51,89	15,51	351,5	191,8	50,05	5,68			
	Обед																
75/07	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79,00	0,02	1,48	0	4,03	22,9	36,49	17,76	1,08			
102/07	Суп картофельный с Бобовыми и птицей	200/6	5,46	5,85	19,08	151,00	0,18	1,94	0	4,7	30,46	69,74	28,2	1,62			
260/07	Гуляш из говядины	100	15,4	6,4	3,8	134,00	0,04	0,03	13,33	0,5	24,33	103,5	22,67	0,96			
302/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,52	6,29	40,73	250,00	0,2	0,61	20,83	0	14,82	203,85	135,75	4,55			
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	88,00	0	0	0	4	14	14	8	2,8			
	Хлеб пшеничный поджаренный, ржаной	40/40	5,8	0,88	31,84	159,00	0,09	0,8	0	0	23,2	98	32,01	2,36			
	Итого		36,58	23,52	129,05	861,00	0,53	4,86	34,16	13,23	129,71	525,58	244,39	13,37			
	Всего		50,46	39,21	220,15	1418,00	0,64	6,87	86,05	28,74	481,21	717,38	294,44	19,05			

День: среда  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса подлии	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	Е	А	С	Са	Р	Мг	Fe	В2	В6	В12				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
219/07	Сырники из творога с молоком стужённым	120/50	22,56	14,2	27,2	326,00	0,07	0,32	70	0,3	186,72	273,6	31,2	0,32							
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,32	84,00	0,06	0,18	0	0	9,2	20,88	13,2	0,8							
	Раженка	200	5,2	8	8,4	126,00	0,04	0	40	0,6	248	183,3	28	0,2							
	Фрукты	150	0,6	0	14,7	66,00	0,01	0,3	0	15	28,5	24	16,5	3,2							
	Итого		31,4	22,52	69,62	602,00	0,18	0,8	110	15,9	472,42	501,78	88,9	4,52							
	Обед																				
	Зелёный горошек консервированный (отварной)	60	1,86	0,12	3,9	24,00	0,07	1,2	0	6	12	37,2	12,6	0,4							
82/07	Борщ с капустой свежей, картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	2,86	4,87	12,37	105,00	0,02	0,03	0	8,43	37,74	35,78	18,6	0,85							
239/07	Тфтели рыбные с соусом	80/50	10,84	9,44	14,56	184,00	0,14	0,24	13	0,37	15,2	160	9	0,41							
312/07	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,1	9,35	18,45	170,00	0,11	0,18	10	18,16	36,9	86,55	27,75	1							
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,38	0	31,4	127,00	0	0,2	0	0,4	31,8	15,4	6	1,25							
	Хлеб пшеничный подпорованный, ржаной	40/40	5,8	0,88	31,84	159,00	0,09	0,8	0	0	23,2	98	32,01	2,36							
	Итого		24,84	24,66	112,52	769,00	0,43	2,65	23	33,36	156,84	432,93	105,96	6,27							
	Всего		56,24	47,18	182,14	1371,00	0,61	3,45	133	49,26	629,26	934,71	194,86	10,79							

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	Е	А	С	Са	Р	Мг	Ме	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
401/07	Оладьи с молоком сгущённым	150/20	12,8	13,1	76,3	474,00	0,18	3,96	21	0,26	101,3	142,5	39,3	1,6			
376/07	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60,00	0	0	0	0,03	10	2,1	1,2	0,25			
	Фрукты	150	0,6	0	14,7	66,00	0,01	0,3	0	15	28,5	24	16,5	3,3			
	Итого		13,5	13,1	106	600,00	0,19	4,26	21	15,29	139,8	168,6	57	5,15			
	Обед																
55/11	Икра овощная	60	0,8	2,47	4,3	43,00	0,02	1,31	0	2,62	19,2	24,2	13,3	0,5			
103/07	Суп картофельный с лапшой и птицей	200/6	3,39	4,04	19,38	130,00	0,06	1,14	0	9,6	15,76	53,2	21,6	0,86			
291/07	Плов из птицы (филе)	200	16,35	35,85	39,3	378,00	0,06	0,58	48	1,08	45,1	199,2	47,52	1,26			
349/07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88,00	0	0,2	0	0,4	31,8	15,4	6	1,25			
	Хлеб пшеничный йодированный, ржаной	40/40	5,8	0,88	31,84	159,00	0,09	0,8	0	0	23,2	98	32,01	2,36			
	Итого		26,42	43,24	116,62	798,00	0,23	4,03	48	13,7	135,06	390	120,43	6,23			
	Всего		39,92	56,34	222,62	1398,00	0,42	8,29	69	28,99	274,86	558,6	177,43	11,38			

Handwritten signature and date at the bottom left of the page.

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп туды	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	Е	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
182/07	Каша молочная из пшеницы с маслом сливочным	200/10	6,74	11,37	31,2	234,00	0,15	0,17	20	0	150	94	32	1,09			
410/07	Ватрушка с творогом	50	5,86	2,95	20,2	120,00	0,04	0,09	24	0	35,71	64,29	15,43	0,64			
	Снежок	200	5,2	5	22	154,00	0,04	0	40	0,6	248	183	28	0,2			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	18,48	90,00	0,06	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8			
	Итого		20,96	19,72	91,88	618,00	0,29	0,78	84	0,6	442,91	376,09	88,63	2,73			
	Обед																
75/07	Икра морковная	60	1,3	4,1	8,3	75,00	0,03	1,63	0	3,07	18,4	42	24,8	0,7			
103/07	Суп из овощей с птицей	200/6	2,67	5,64	11,4	108,00	0,06	0,1	0	7,2	14,4	40,8	18,4	0,63			
268/07, 326/07	Шницель из говядины с соусом	80/30	12,32	12,64	17,92	235,00	0,09	0,07	18,99	0	44,8	137,6	27,73	2,34			
145/07	Картофель тушеный	150	3,3	11,4	28,5	263,00	0,15	0,32	25	18	36,9	86,55	27,75	1			
348/07	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,38	0	31,4	127,00	0	0,2	0,1	0,4	31,8	15,4	6	1,25			
	Хлеб пшеничный йодированный, ржаной	40/40	5,8	0,88	31,84	159,00	0,09	0,8	0	0	23,2	98	32,01	2,36			
	Итого		25,77	34,66	129,36	967,00	0,42	3,12	44,09	28,67	169,5	420,35	136,69	8,28			
	Всего		46,73	54,38	221,24	1585,00	0,71	3,9	128,09	29,27	612,41	796,44	225,32	11,01			

*[Handwritten signature]*

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецен туды	Примем пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe			
182/07	Завтрак	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
349/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	200/10	9,01	12,65	38,6	294,00	0,04	0,35	20	0	150	36	6	0,32			
	Дыно варёное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63,00	0,03	0,24	100	0	22	76,8	4,8	1			
	Хлеб пшеничный поджаренный	40	3,16	0,4	18,48	90,00	0,06	0,52	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8			
349/07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88,00	0	0,2	0	0,4	31,8	15,4	6	1,25			
	Итого		17,33	17,65	79,16	535,00	0,13	1,31	120	0,4	213	163	30	3,37			
	Обед																
75/07	Икра морковная	60	1,3	4,1	8,3	75,00	0,03	1,63	0	3,07	18,4	42	24,8	0,7			
81/07	Борщи с капустой свежей, пшшей и сметаной	200/6/5	2,7	5,43	9,84	99,00	0,02	1,91	0	8,43	37,6	35,6	18,6	0,85			
268/07	Выточки из говядины с соусом	80/30	12,32	12,64	17,92	235,00	0,09	0,07	18,99	0	44,8	137,6	27,73	2,34			
326/07	Макаронные изделия, припущенные	150	4,2	5,28	28,61	171,00	0,06	0,02	0	0	10,5	87	28	0,9			
309/07	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	102,00	0,02	0	0	4	14	14	8	2,8			
	Хлеб пшеничный поджаренный, држаной	40/40	5,8	0,88	31,84	159,00	0,09	0,8	0	0	23,2	98	32,01	2,36			
	Итого		27,32	28,33	120,91	841,00	0,31	4,43	18,99	15,5	148,5	414,2	139,14	9,95			
	Всего		44,65	45,98	200,07	1376,00	0,44	5,74	138,99	15,9	361,5	577,2	169,14	13,32			

*[Handwritten signature]*



День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	Е	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
1	Завтрак		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
223/07	Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30	23,14	15,4	30,02	352,00	0,08	0,31	72	0,3	183,12	280,02	30,5	0,31			
376/07	Чай с сахаром	215	0,4	0	15	60,00	0	0	0	0,03	10,6	2,1	1,2	0,25			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	18,48	90,00	0,06	0,52	0	0	4,6	34,8	13,2	0,8			
	Фрукты	150	0,6	0	14,7	66,00	0,01	0,3	0	15	28,5	24	16,5	3,3			
	Итого		27,3	15,8	78,2	568,00	0,15	1,13	72	15,33	226,82	340,92	61,4	4,66			
	Обед																
55/11	Икра овощная	60	0,8	2,47	4,3	43,00	0,02	1,31	0	2,62	19,2	24,2	13,3	0,5			
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем, пшшей и сметаной	200/6/5	2,68	5,51	9,38	99,00	0,05	0,04	0	5,64	13,77	38,1	14,72	0,54			
290/07, 330/07	Птица, тушенная в соусе	100	13,1	14,8	3,3	199,00	0,05	0,14	20	0,01	22,3	116,5	18,8	0,97			
302/07	Каша Печеная рассыпчатая	150	7,52	6,29	40,73	250,00	0,2	0,61	20,83	0	14,82	203,85	135,7	4,55			
349/07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88,00	0	0,2	0	0,4	31,8	15,4	6	1,25			
	Хлеб пшеничный поджаренный, ржаной	40/40	5,8	0,88	31,84	159,00	0,09	0,8	0	0	23,2	98	32,01	2,36			
	Итого		29,98	29,95	111,35	838,00	0,41	3,1	40,83	8,67	125,09	496,05	220,53	10,17			
	Всего		57,28	45,75	189,55	1406,00	0,56	4,23	112,83	24	351,91	836,97	281,93	14,83			

*Handwritten signature*

День: среда  
 Неделя: вторник  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Полном пища. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	200/10	7,4	11,5	38,4	287,00	0,11	0,73	20	0	150	110	23,8	1,88							
	Ряженка	200	5,2	8	8,4	126,00	0,04	0	40	0,6	248	183,3	28	0,2							
	Хлеб пшеничный поджаренный	40	3,16	0,4	18,48	90,00	0,06	0,52	0	0	4,6	34,8	13,2	0,8							
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0	14,7	66,00	0,01	0,3	0	15	28,5	24	16,5	3,3							
	Итого		16,36	19,9	79,98	569,00	0,22	1,55	60	15,6	431,1	352,1	81,5	6,18							
	Обед																				
	Зеленый горошек консервированный (отварной)	60	1,86	0,12	3,9	24,00	0,07	1,2	0	6	12	37,2	12,6	0,4							
103/07	Суп картофельный с лапшой и птицей	200/6	3,39	4,04	19,38	130,00	0,06	1,14	0	9,6	15,76	53,2	21,6	0,86							
295/07	Котлеты рубленные из птицы	80	12,16	11,52	11,84	199,00	0,08	0,55	30,99	0,7	14,19	107,93	18,8	1,28							
312/07	Пюре картофельное с маслом	100/5	2,08	7,6	13,6	130,00	0,09	0,07	17	12,11	24,6	57,7	18,5	0,7							
321/07	Капуста свежая тушеная	50	1,04	1,33	6,7	43,00	0,01	0,01	0	5,01	24,37	18	9,03	0,36							
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	102,00	0,02	0	0	4	14	14	8	2,8							
	Хлеб пшеничный поджаренный, ржаной	40/40	5,8	0,88	31,84	159,00	0,09	0,8	0	0	23,2	98	32,01	2,36							
	Итого		27,33	25,49	111,66	787,00	0,42	3,77	47,99	37,42	128,12	386,03	120,54	8,76							
	Всего		43,69	45,39	191,64	1356,00	0,64	5,32	107,99	53,02	559,22	738,13	202,04	14,94							

*Handwritten signature*

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепт туды	Пример пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe				
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
204/07	Макароны, припущенные с сыром и маслом	135/15/5	9,25	10,85	33,75	270,00	0,04	0,89	53,57	0,1	75,71	87,14	22,93	1,08				
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	102,00	0,02	0	0	4	14	14	8	2,8/				
	Хлеб пшеничный поджаренный	40	3,16	0,4	18,48	90,00	0,06	0,52	0	0	4,6	34,8	13,2	0,8				
	Итого		13,41	11,25	76,63	462,00	0,12	1,41	53,57	4,1	94,31	135,94	44,13	1,88				
75/07	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79,00	0,02	1,48	0	4,03	22,9	36,49	17,76	1,08				
106/07, 107/07	Суп картофельный с крупой (рис) рыбными фрикадельками	200/20	3,08	3,24	19,28	118,00	0,06	1,58	6,33	6,6	23,2	82	16,3	0,7				
259/07	Жаркое из птицы (филе)	200	19,15	12,65	25,62	295,00	0,09	0,74	19,2	2,61	20,9	18,4	38,72	2,36				
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,38	0	31,4	127,00	0	0,2	0,1	0,4	31,8	15,4	6	1,25				
	Хлеб пшеничный поджаренный, ржаной	40/40	5,8	0,88	31,84	159,00	0,09	0,8	0	0	23,2	98	32,01	2,36				
	Итого		29,81	20,87	117,34	778,00	0,26	4,8	25,63	13,64	122	250,29	72,07	7,75				
	Всего		43,22	37,12	193,97	1240,00	0,38	0,39	79,2	17,74	216,31	386,23	116,2	9,63				

11/11/11

День: пятница  
 Неделя: вторник  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептурды	Полное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
183/07	Каша молочная из гречневой крупы и маслом	200/10	6,3	13,1	37,5	293,00	0,11	0,35	20	0	150	73,5	49	2,3							
	Сыр	20	5,25	5,32	0	69,00	0	0,64	42	0,14	176	120	11	0,14							
	Хлеб пшеничный поджаренный	40	3,16	0,4	18,48	90,00	0,06	0,52	0	0	4,6	34,8	13,2	0,8							
	Снежок	200	5,2	5	22	154,00	0,04	0	40	0,6	248	183	28	0,2							
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0	14,7	66,00	0,01	0,3	0	15	28,5	24	16,5	3,3							
	Итого		20,51	23,82	92,68	672,00	0,22	1,81	102	15,74	607,1	435,3	117,7	6,74							
	Обед																				
75/07	Икра морковная	60	1,3	4,1	8,3	75,00	0,03	1,63	0	3,07	18,4	42	24,8	0,7							
82/07	Борщ с капустой свежей, картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	2,86	5,49	12,16	110,00	0,05	1,93	0	5,62	19,04	41,12	19,17	0,86							
243/07	Котлеты из говядины с соусом	80/30	12,32	12,64	17,92	235,00	0,09	0,03	18,99	0	44,8	137,6	27,73	1,11							
326/07	Рис, припущенный	150	3,6	4,75	39,3	214,00	0,02	0,27	21	0	2,41	60,6	18,9	0,51							
305/07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88,00	0	0,2	0	0,4	31,8	15,4	6	1,25							
	Хлеб пшеничный йодированный, ржаной	40/40	5,8	0,88	31,84	159,00	0,09	0,8	0	0	23,2	98	32,01	2,36							
	Итого		25,96	27,86	131,32	881,00	0,28	4,86	39,99	9,09	139,65	394,72	128,61	6,79							
	Всего		46,47	51,68	224	1553,00	0,5	6,67	141,99	24,83	746,75	830,02	246,31	13,53							
	Всего за 10 дней		471,64	469,02	2024,03	14056,00	5,37	51,34	1373,4	286,67	4499,93	7035,85	2073,19	131,93							
	Среднее количество пищевых веществ в день		47,164	46,902	202,403	1405,60	0,537	5,134	137,34	28,667	449,993	703,585	207,319	13,193							
	Соотношение: Б:Ж:У		1,00	0,99	4,26																

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: с 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	Е	А	С	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
210/07	Омлет натуральный с маслом	190/10	19,67	24,51	20,79	383,00	0,11	1,01	453	0,35	149,15	329,18	24,7	3,65				
	Хлеб пшеничный водированный	50	3,95	0,5	24,15	118,00	0,08	0,65	0	0	11,5	43,5	16,5	1				
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	102,00	0,02	0	0	4	14	14	8	2,8				
	Итого		24,62	25,01	69,34	603,00	0,21	1,66	453	4,35	174,65	386,68	49,2	7,45				
	Обед																	
75/07	Икра морковная	100	2,10	6,80	13,80	125,00	0,05	2,72	0,00	5,12	30,6	70,0	41,3	1,2				
83/07	Щи по-уральски (пшено) с птицей и сметаной	250/6/5	3,48	6,57	10,33	114,00	0,05	2,4	0	11,95	44,13	23,15	20,6	0,84				
295/07	Котлеты из птицы	100	15,2	11,4	14,8	223,00	0,11	0,69	38,75	0,88	17,75	134,88	23,5	1,6				
309/07	Макаронные изделия, припущенные с маслом	180/5	5,04	10,42	34,33	252,00	0,07	0,2	20	0	12,6	104,4	33,6	1,08				
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,36	0	31,4	127,00	0	0,2	0	0,4	31,8	15,4	6	1,25				
	Хлеб пшеничный йодированный, ржаной	50/60	7,91	1,22	44,19	222,00	0,13	0,94	0	0	51,2	224,4	44,7	3,34				
	Итого		34,09	36,41	148,85	1063,00	0,41	7,15	58,75	18,35	188,12	572,23	169,68	9,31				
	Всего		58,71	61,42	218,19	1666,00	0,62	8,81	511,75	22,70	362,77	958,91	218,88	16,76				

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: с 12 и старше.

№ рецеп туры	Подзем пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	Е	А		С	Са	Р	Мг	Fe							
	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
181/07	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,1	11,3	33,5	260,00	0,04	0,51	20	0	150	27,6	5,5	0,32							
	Сыр	20	5,25	5,32	0	69,00	0	0,64	42	0,14	176	120	11	0,14							
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	118,00	0,08	0,65	0	0	11,5	43,5	16,5	1							
349/07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	76,3	88,00	0	0,2	0	0,4	31,8	15,4	6	1,25							
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0	14,7	66,00	0,01	0,3	0	15	28,5	24	11	3,3							
	Итого		16,3	17,12	148,65	601,00	0,13	2,3	62	15,54	397,8	230,5	50	6,01							
	Обед																				
75/07	Икра свекольная	100	2,30	6,80	15,40	132,00	0,04	2,48	0,00	6,72	38,2	60,8	29,6	1,8							
102/07	Суп картофельный с бобовыми и пшеницей	250/6	6,35	6,17	23,85	201,00	0,34	3,63	0	8,71	57	130,77	52,95	2,03							
260/07	Гуляш из говядины	100	15,4	6,4	3,8	134,00	0,04	0,03	13,33	0,5	24,33	103,5	22,67	0,96							
302/07	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,02	7,54	48,88	299,00	0,24	0,73	25,2	0	17,78	244,62	162,9	5,46							
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	102,00	0,02	0	0	4	14	14	8	2,8							
	Хлеб пшеничный йодированный, ржаной	50/60	7,91	1,22	44,19	222,00	0,13	0,94	0	0	51,2	224,4	44,7	3,34							
	Итого		41,98	28,13	160,52	1090,00	0,81	7,81	38,53	19,93	202,51	778,09	320,82	16,39							
	Всего		58,28	45,25	309,17	1691,00	0,94	10,11	100,53	35,47	600,31	1008,59	370,82	22,40							

День: среда  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: с 12 и старше

№ репел тулы	Принем пиши. Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	Е	А	С	Са	Р	Мг	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
219/07	Сырники из творога	170/30	30,09	17,3	32,3	410,00	0,05	3,77	96	0,42	264,9	387,8	44,2	1,3		
	Ряженка	200	5,2	8	8,4	126,00	0,04	0	40	0,6	248	183,3	28	0,2		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	118,00	0,08	0,65	0	0	11,5	43,5	16,5	1		
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0	14,7	66,00	0,01	0,3	0	15	28,5	24	11	3,3		
	Итого		39,84	25,8	79,55	720,00	0,18	4,72	136	16,02	552,9	638,6	99,7	5,8		
	Обед															
	Зелёный горошек консервированный (отварной)	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	2,00	0,00	10,00	20,0	62,0	21,0	0,7		
82/07	Борщ с капустой свежей, картофелем, птицей, сметаной	250/6/5	3,1	6,47	15,2	132,00	0,04	2,41	0	7,03	23,8	51,4	23,96	1,07		
239/07	Тертая рыба с соусом	100/50	13,55	11,8	18,2	233,00	0,17	0,3	16,25	0,46	19	200	15	0,68		
312/07	Пиоре картофельное	180	3,74	6,3	22,28	161,00	0,16	0,13	30,6	21,79	44,3	103,86	33,3	1,2		
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,38	0	31,4	127,00	0	0,2	0	0,4	31,8	15,4	6	1,25		
	Хлеб пшеничный подпорованный, ржаной	50/60	7,91	1,22	44,19	222,00	0,13	0,94	0	0	51,2	224,4	44,7	3,34		
	Итого		31,78	25,99	137,77	915,00	0,61	5,98	46,85	39,68	190,10	657,06	143,96	8,24		
	Всего		71,62	51,79	217,32	1635,00	0,79	10,70	182,85	55,70	743,00	1295,66	243,66	14,04		

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: с 12 и старше

№ рецеп туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	Е	А	С	Са	Р	Мг	Fe				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
401/07	Оладьи с молоком стужённым	150/20	12,8	13,1	76,3	474,00	0,2	4,96	27,51	0,54	116,88	105,58	45,35	1,84				
376/07	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60,00	0	0	0	0,03	10,6	2,1	1,2	0,25				
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0	14,7	66,00	0,01	0,3	0	15	28,5	24	16,5	3,3				
	Итого		13,5	13,1	106	600,00	0,21	5,26	27,51	15,57	155,98	131,68	63,05	5,39				
	Обел																	
55/11	Икра овощная	100	1,30	4,10	7,20	71,00	0,03	2,10	0,00	4,37	32,1	40,4	22,2	0,9				
103/07	Суп картофельный с лапшой и птицей	250/6	3,92	4,89	19,38	138,00	0,09	1,43	0	6,6	19,68	53,2	21,6	0,87				
291/07	Плов из птицы (филе)	250	19,75	25,31	47,16	496,00	0,08	0,73	60	1,35	56,1	249,2	59,4	1,58				
349/07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,8	88,00	0	0,2	0	0,4	31,8	15,4	6	1,25				
	Хлеб пшеничный поджаренный, ржаной	50/60	7,91	1,22	44,19	222,00	0,13	0,94	0	0	51,2	224,4	44,7	3,34				
	Итого		33,28	35,52	139,73	1015,00	0,33	5,40	60,00	12,72	190,84	582,60	153,90	7,94				
	Всего		46,78	48,62	245,73	1615,00	0,54	10,66	87,51	28,29	346,82	714,28	216,95	13,33				



День: пятница  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: с 12 и старше

№ рецептуры	Прдем пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
182/07	Каша молочная из пшена с маслом сливочным	200/10	6,74	11,37	31,2	254,00	0,15	0,17	20	0	150	94	32	1,09			
410/07	Ватрушка с творогом	50	5,86	2,95	20,2	120,00	0,04	0,09	24	0	35,71	64,29	15,43	0,64			
	Снежок	200	5,2	5	22	154,00	0,04	0	40	0,6	248	183	28	0,2			
	Хлеб пшеничный поджаренный	50	3,95	0,5	24,15	118,00	0,08	0,65	0	0	6,9	15,66	9,9	0,6			
	Итого		21,75	19,82	97,55	646,00	0,31	0,91	84	0,6	440,61	356,95	85,33	2,53			
	Обед																
75/07	Икра морковная	100	2,10	6,80	13,80	125,00	0,05	2,70	0,00	5,12	30,6	70,0	41,3	1,2			
99/07	Суп из овощей с пшеницей	250/6	3,02	5,74	14,25	121,00	0,08	1,22	0	9	18	51	23	0,79			
268/07	Шницель из говядины с соусом	100/50	15,68	15,73	22,4	295,00	0,12	0,09	23,75	0	24,6	199,5	145,63	1,48			
326/07	Картофель тушёный	180	3,96	13,68	34,2	276,00	0,18	0,13	30	21,79	44,3	103,86	33,3	1,2			
	Хлеб пшеничный поджаренный, ржаной	50/60	7,91	1,22	44,19	222,00	0,13	0,94	0	0	51,2	224,4	44,7	3,34			
349/07	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,38	0	31,4	127,00	0	0,2	0	0,4	31,8	15,4	6	1,25			
	Итого		33,05	43,17	160,24	1166,00	0,56	5,28	53,75	36,31	200,50	664,16	293,93	9,26			
	Всего		54,80	62,99	257,79	1812,00	0,87	6,19	137,75	36,91	641,11	1021,11	379,26	11,79			

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: с 12 и старше

№ рецептуры	Применение пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	Е	А	С	Са	Р	Мг	Fe				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
182/07	Каша молочная из рисовой крупы маслом сливочным	200/10	9,01	12,65	38,6	294,00	0,04	0,35	20	0	150	36	6	0,32				
	Дйцо варёное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63,00	0,03	0,24	100	0	22	76,8	4,8	1				
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,38	0	31,4	127,00	0	0,2	0	0,4	31,8	15,4	6	1,25				
	Хлеб пшеничный поджаренный	50	3,95	0,5	24,15	118,00	0,08	0,65	0	0	11,5	43,5	16,5	1				
	Итого		18,42	17,75	94,43	602,00	0,15	1,44	120	0,4	215,3	171,7	33,3	3,57				
	Обед																	
75/07	Мкра морковная	100	2,10	6,80	13,80	125,00	0,05	2,70	0,00	5,12	30,6	70,0	41,3	1,2				
81/07	Борщ с капустой свежей, птицей и сметаной	250/6/5	3,02	6,4	12,05	118,00	0,06	2,41	0	7,03	23,8	51,4	23,96	1,07				
268/07	Биточки из говядины и с соусом	100/30	15,68	15,73	22,4	295,00	0,09	0,91	25,33	0	18,67	155,33	30,67	1,57				
326/07	Макаронные изделия, припущенные	180	5,04	6,33	34,33	214,00	0,07	0,2	20	0	12,6	104,4	33,6	1,08				
309/07	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	102,00	0,02	0	0	4	14	14	8	2,8				
	Хлеб пшеничный поджаренный, ржаной	50/60	7,91	1,22	44,19	222,00	0,13	0,94	0	0	51,2	224,4	44,7	3,34				
	Итого		34,75	36,48	151,17	1076,00	0,42	7,16	45,33	16,15	150,91	619,53	182,21	11,08				
	Всего		53,17	54,23	245,60	1678,00	0,57	8,60	165,33	16,55	366,21	791,23	215,51	14,65				

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: с 12 и старше

№ рецептуры	Пример пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	Е	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
223/07	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/50	32,78	18,6	38,4	452,00	0,11	0,43	102	0,42	253,42	356,9	43,2	0,43			
376/07	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60,00	0	0	0	0,03	10,6	2,1	1,2	0,25			
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	118,00	0,08	0,65	0	0	11,5	43,5	16,5	1			
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0	14,7	66,00	0,01	0,3	0	15	28,5	24	16,5	3,3			
	Итого		37,43	19,1	92,25	696,00	0,2	1,38	102	15,45	304,02	426,5	77,4	4,98			
	Обед																
55/11	Икра овощная	100	1,30	4,10	7,20	71,00	0,03	2,10	0,00	4,37	32,0	40,4	22,2	0,9			
88/07	Пи из свежей капусты, с картофелем, грибами и сметаной	250/6/5	3	7,69	11,5	127,00	0,06	0,5	0	7,05	17,21	42,2	18,4	0,79			
290/07	Птица, тушенная в соусе	120	18,3	20,72	3,96	275,00	0,07	0,6	45	0,01	57,26	139,58	21,28	1,69			
330/07	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,02	7,54	48,88	299,00	0,24	0,73	25,2	0	17,78	244,62	162,9	5,46			
348/9	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88,00	0	0,2	0	0,4	31,8	15,4	6	1,25			
	Хлеб пшеничный йодированный, ржаной	50/60	7,91	1,22	44,19	222,00	0,13	0,94	0	0	51,2	224,4	44,7	3,34			
	Итого		39,61	41,27	137,53	1082,00	0,53	5,07	70,20	11,83	207,25	706,60	275,47	13,43			
	Всего		77,04	60,37	229,78	1778,00	0,73	6,45	172,20	27,28	511,27	1133,10	352,87	18,41			

День: среда  
 Неделя: втора  
 Возрастная категория: с 12 и старше

№ рецепт туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса пошки	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	Е	А	С	Са	Р	Мg	Fe			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	200/10	7,4	11,5	38,4	287,00	0,11	0,73	20	0	150	110	23,8	1,88			
	Раженка	200	5,2	8	8,4	126,00	0,04	0	40	0,6	248	183,3	28	0,2			
	Хлеб пшеничный подпорованный	50	3,95	0,5	24,15	118,00	0,08	0,52	0	0	11,5	43,5	16,5	1			
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0	14,7	66,00	0,01	0,3	0	15	28,5	24	16,5	3,3			
	Итого		17,15	20	85,65	597,00	0,24	1,55	60	15,6	438	360,8	84,8	6,38			
	Обед																
	Зеленый горошек консервированный (отварной)	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	2,00	0,00	10,00	20,0	62,0	21,0	0,7			
101/07	Суп картофельный с крупной и пшеницей	250/6	3,4	5,18	20,93	145,00	0,11	1,26	0	8,25	23,05	62,55	25	0,88			
295/07	Котлеты из пшеницы	100	15,2	11,4	14,8	223,00	0,11	0,65	38,75	0,88	17,75	134,88	23,5	1,6			
312/07	Пюре картофельное	130	2,7	4,55	17,68	114,00	0,09	0,07	17	12,11	24,6	57,7	18,5	0,7			
321/07	Карпуста свежая тушеная	50	1,04	1,33	6,7	43,00	0,01	0,01	0	5,01	24,37	18	9,03	0,36			
376/07	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60,00	0	0	0	0,03	10,6	2,1	1,2	0,25			
	Хлеб пшеничный подпорованный, ржаной	50/60	7,91	1,22	44,19	222,00	0,13	0,94	0	0	51,2	224,4	44,7	3,34			
	Итого		33,45	23,88	125,80	847,00	0,56	4,93	55,75	36,28	171,57	561,63	142,93	7,83			
	Всего		50,60	43,88	211,45	1444,00	0,90	6,48	115,75	51,88	609,57	922,43	227,73	14,21			

День: четверг  
 Неделя: вторник  
 Возрастная категория: с 12 и старше

№ рецептуры	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Мg	Fe			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
204/07	Макаронные изделия с сыром и маслом	170/20/10	11,96	14	42,5	344,00	0,04	0,89	53,57	0,1	75,71	87,14	22,93	1,08			
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	102,00	0,02	0	0	4	14	14	8	2,8			
	Хлеб пшеничный поджаренный	50	3,95	0,5	24,15	118,00	0,08	0,52	0	0	11,5	43,5	16,5	1			
	Итого		16,91	14,5	91,05	564,00	0,14	1,41	53,57	4,1	101,21	144,64	47,43	4,88			
	Обед																
75/07	Икра свекольная	100	2,30	6,80	15,40	132,00	0,04	2,48	0,00	6,72	38,2	60,8	29,6	1,8			
106/071 07/07	Суп картофельный с крупой (рис) и рыбными консервами	250/20	3,97	4,05	24,1	148,00	0,08	1,98	0	8,25	29	102,3	20,38	0,88			
259/07	Жаркое из птицы (филе)	250	22,76	14,63	34,43	361,00	0,21	0,82	20	9,08	32,65	297,5	60,5	3,69			
348/07	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,38	0	31,4	127,00	0,01	0,2	0,1	0,4	31,8	15,4	6	1,25			
	Хлеб пшеничный поджаренный, диетический	50/60	7,91	1,22	44,19	222,00	0,13	0,94	0	0	51,2	224,4	44,7	3,34			
	Итого		37,32	26,7	149,52	990,00	0,47	6,42	20,1	24,45	182,85	700,4	161,18	10,96			
	Всего		54,23	41,2	240,57	1554,00	0,61	7,83	73,67	28,55	281,06	845,04	208,61	15,84			

Handwritten signature and date at the bottom left of the page.

День: пятница  
Неделя: вторник

Возрастная категория: с 12 и старше

№ рецептуры	Принем пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	Е	А	С	Са	Р	Ме	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	6,3	13,1	37,5	293,00	0,11	0,35	20	0	150	73,5	49	2,3				
	Сыр	20	5,25	5,32	0	69,00	0	0,64	42	0,14	176	120	11	0,14				
	Снежок	200	5,6	9,4	9,46	116,00	0,08	0,28	38	2,6	240	170	26,5	0,19				
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	118,00	0,08	0,52	0	0	11,5	43,5	16,5	1				
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0	14,7	66,00	0,01	0,3	0	15	28,5	24	16,5	3,3				
	Итого		21,7	28,32	85,81	662,00	0,28	2,09	100	17,74	606	431	119,5	6,93				
	Обед																	
75/07	Икра морковная	100	2,10	6,80	13,80	125,00	0,05	2,72	0,00	5,12	30,6	70,0	41,3	1,2				
82/07	Борщ с капустой свежей, картофелем, птицей, сметаной	250/6/5	3,22	6,47	15,2	132,00	0,06	0,04	0	7,03	29,2	51,4	23,8	1,07				
243/07	Котлеты из говядины с соусом	100/50	7,7	15,7	0,28	174,00	0,1	0,11	0	0	24,5	111,3	14,8	1,26				
326/07	Рис, припущенный	180	5,04	6,33	34,33	207,00	0,07	0,02	0	0	12,6	104,4	33,6	1,08				
305/07	Рис, припущенный	180	5,04	6,33	34,33	207,00	0,07	0,02	0	0	12,6	104,4	33,6	1,08				
349/07	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88,00	0	0,2	0	0,4	31,8	15,4	6	1,25				
	Хлеб пшеничный йодированный, ржаной	50/60	7,91	1,22	44,19	222,00	0,13	0,94	0	0	51,2	224,4	44,7	3,34				
	Итого		26,05	36,52	129,6	948,00	0,41	4,03	0	12,55	179,94	576,9	164,18	9,2				
	Всего		47,75	64,84	215,41	1610,00	0,69	6,12	100	30,29	785,94	1007,9	283,68	16,13				
	Всего за 10 дней		572,98	534,59	2391,01	16483,00	7,16	81,95	1647,34	333,62	5251,06	9698,25	2717,97	157,56				
	Среднее количество пищевых веществ в день		57,298	53,459	239,101	1648,30	0,716	8,195	164,734	33,362	525,106	969,825	271,797	15,756				
	Соотношение: Б:Ж:У		1,00	0,93	4,17													