



С.И.И.
"30" 08 2022г

Приказ 83/2

Перспективное десятидневное круглогодичное меню для питания школьников
Нукутского района в возрасте от 12 до 18 лет (двухразовое питание) на 2022-2023 учебный год
осенне-зимне-весенний сезон
пищевые блоки, работающие на полуфабрикатах

Выполнил:
Ведущий специалист по питанию Комитета
по образованию администрации ЗГМО
_____ Н.Н. Михайлик

Нормы питания по 10-дневному меню для детей, обучающихся в МОУ Нукутского района, в возрасте 12-18 лет в 2022-23гг.

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	В среднем за 10 дней	Суточная норма, г	% выполнения от суточной нормы
хлеб ржаной	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72,0	120	60,0
хлеб пшеничный	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120,0	200	60,0
мука пшеничная	3	36	9	9	4	3	6	26		6	10,2	20	51,0
крупы, бобовые	49	20	44	38	10	44	44	10	41		30,0	50	60,0
макаронные изд						60				60	12,0	20	60,0
картофель	60	200	60	60	180	30	220	220	60	30	112,0	187	59,9
овощи свежие	161	225	220	193	150	228	178,5	186	171	175,5	188,8	320	59,0
фрукты свежие	100	100	65	100	100	65	100	100	100	145	97,5	185	52,7
соки фруктовые	200				200	200		200	200		100,0	200	50,0
фрукты сухие		30		25			20	25			10,0	20	50,0
мясо говядина	68	40		68	40	68	68		76	40	46,8	78	60,0
печень говяжья		200									20,0	40	50,0
курица			30		100				40	100	27,0	53	50,9
рыба			150	55				180			38,5	77	50,0
молоко	206	200	256	256	200	156	206	150	256	100	198,6	350	56,7
кисломол.прод.	200		200		200		200		200		100,0	180	55,6
творог 5%		180						180			36,0	60	60,0
сыр	10		10	10		15	15		15	15	9,0	15	60,0
сметана		25	10	10			10				5,5	10	55,0
масло сливочное	21	17	21	20	25	24	23,5	16	21	18	20,7	35	59,0
масло растительное	10	5	15	13,5	10	5	13	12	13	11	10,8	18	59,7
яйцо		10			102			10		102	22,4	40	56,0
сахар	15,5	24,5	22,5	20,5	15	14,5	21,5	20,5	15,5	15	18,5	35	52,9
конд.изд. без крема			40			40					8,0	15	53,3
чай	2,5			2,5			2,5			2,5	1,0	2	50,0
какао		3			3						0,6	1,2	50,0
кофейный напиток			6						6		1,2	2	60,0
дрожжи		0,3		0,3		0,3		0,3		0,3	0,2	0,3	50,0
крахмал				20							2,0	4	50,0
соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0	5	60,0
специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	2	50,0

I день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
(в граммах)																				
Завтрак:																				
Каша молочная манная с маслом сливочным прокипяченным	200/10	4,8	7,36	14	206,4	75,0	15,18	0,42	59,04	28,32	0,015	0,001	0,272		0,13	55,2	0,15			311
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5		630
Сыр "Российский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,86		0,001		0,003	0,002	19,2	0,63	0,005		54-13-2020
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15			96
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9		15	пром
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	137	60	0,015	0,003	0,15	0,05	0,22	33		0,9		пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006		пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004		пром
Итого за завтрак:	784	12,51	20,87	47,42	522,09	280,4	62,25	3,23	211	247	0,018	0,00351	0,38	0,47	0,24	148	1,84	15,5		
Обед:																				
Маринад из моркови	60	0,48	1,56	4,14	51,22	10,07	5,5		12,48	17,58	0,0009		0,007	0,018	0,018	4,62		0,03		612
Суп картофельный с крупой	250	5,25	6,5	7,5	186	58,6	15,93	1,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7		133
Котлета из говядины с маслом сливочным (п/ф выс. ст. готовности)	90/10	8,64	6,12	2,79	206,64	32,48	6,97	1	37,08	30,24	0,0012	0,009	0,07	0,008	0,013	89,64	2,6	0,65		451
Каша гречневая	150	4,13	6,22	27,82	139,95	21,82	22,49	0,34	162	88,35	0,03	0,006	0,45	0,008	0,11	24,71				302
Сок персиковый	200			12,4	51	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2			22,92	699
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012		пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004		пром
Итого за обед :	844	24,62	23,76	89,25	778,6	221,9	86,27	3,61	335	279	0,0321	0,01502	1,26	0,14	0,17	152	2,6	24,3		
Итого за день:		37,13	44,63	136,67	1300,7	502,2	148,5	6,84	546	525	0,05	0,01853	1,64	0,62	0,42	300	4,44	39,8		

II день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Прец	
Завтрак:	(в граммах)																			
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	16	7,8	38,6	288,3	260,5	19,4	0,94	190	22	0,0008	0,02	0,059	0,0008	0,5	93,9	2	0,73	366	
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	пром	
Итого за завтрак:	594	24,99	21,86	82,62	611,39	442,8	62,94	5,4	346,5	166,99	0,0038	0,02424	0,148	0,5098	0,7135	181,45	3,75	11,42		
Обед:																				
Свежий огурец долькой	60	1,44		2,52	53,4	14,74	0,72		11,63	6,95	0,001		0,2		0,018	4,82		0,12	54-23-2020	
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6	3,75	8,75	199	46,83	3,87		75,75	63,3	0,005	0,0002	0,158	0,03	0,0001	12	0,2	0,22	110	
Печень (говяжья) по-строгановски	90	7	14	6,6	232,56	67,8	11,4	0,9	33,9	80	0,005		0,99	0,1	0,6	200	0,6		431	
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520	
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за обед:	894	24,26	27,11	121,17	925,33	283,17	95,89	2,02	347,18	392,04	0,039	0,00102	1,357	0,247	0,6602	258,92	0,8	11,776		
Итого за день:		49,25	48,97	203,79	1536,7	725,97	158,83	7,42	693,7	559	0,043	0,0253	1,505	0,757	1,374	440,4	4,55	23,2		

III день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
Завтрак:																				
Каша молочная "Геркулес" с маслом сливочным прокипяченным	200/10	5,84	7,36	14	168,04	75,0	15,18	0,22	59,04	28,32	0,015	0,001	0,27		0,13	15,2	0,15			311
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15			96
Кофейный напиток с молоком цельным	200	2,6	3,8	22,4	112,4	122	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04		689
Печенье (пром. произв.)	40	1,96	5,6	23,06	157,5	12,95	11,55		48,3	49,7				0,02	0,08	1,75				пром
Напиток кисломолочный "Йогурт фруктовый"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9		пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006		пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004		пром
Итого за завтрак:	714	14,39	26,02	81,18	601,83	263,21	58,37	1,58	186,8	223	0,015	0,001	0,279	0,519	0,494	108,8	1,5	1,05		
Обед:																				
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6					0,0002	0,68		1,07		54-33-2020
Суп картофельный с горохом и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/20	2,25	3,5	18	135	17,5	6,75	1,04	16,75	46,3	0,001			0,001	0,008	125,5	0,022	3,3		139
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	12	10,63	10,62	213,4	45	12,13	1,12	165,4	117,5	0,02	0,009	1,5	0,07	0,125	75	1,22	11,5		383
Рис отварной	150	0,54	4,86	32,77	180,3	5,4	2,85		1,73	0,7						22,5				302
Компот из свежих груш	200			12,4	96	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		21,4		631
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012		пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004		пром
Итого за обед:	884	21,52	22,35	111,77	798,95	182,28	60,07	2,76	287,8	352,1	0,021	0,009	2,229	0,172	0,156	223,9	1,242	37,29		
Итого за день:		35,91	48,37	192,95	1400,8	445,49	118,4	4,34	474,6	575,1	0,036	0,01	2,508	0,691	0,65	332,7	2,742	38,34		

IV день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества																
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D
Завтрак:																						
Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,5	22,22	4,84	1	77,56	0,035	0,008	0,013	0,22	0,003	0,18	275	5				337	
Каша молочная рисовая с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	312,8	138,3	16,07	0,33	87,75	67,4	0,02	0,0001	0,77	0,012	0,03	62	0,3	0,017			302	
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5			630	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10			33	пром		
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008				0,006	пром		
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006				0,004	пром		
Итого за завтрак:	604	17,63	16,1	84,48	585,4	292,7	64,61	3,93	283,1	278,3	0,033	0,01371	1,014	0,092	0,283	353,6	5,314	33,53				
Обед:																						
Маринад овощной со свеклой	60	2,16	6,84	11,7	58,8	18,18	1,08		8,76	6,96			0,007	0,007	0,002	1,2			0,28		614	
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,8	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,01	0,003	0,35	0,03	0,02	33			0,2		138	
Биточек из говядины (ш/ф выс.ст.гот) с маслом сливочным	90/10	9,09	12,87	1,71	216,6	8,89	4,34	1,01	105,9	11,7	0,005		0,52	0,036	0,082	86,94	2,4	0,23			423	
Каша перловая	150	2,4	0,52	23,85	121,4	54	5,4	0,54	82,35	40,5					0,11						302	
Кисель из кураги	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10			10,4		643	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015				0,012	пром		
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006				0,004	пром		
Итого за обед:	869	26,37	26,59	105,11	820,5	217,5	85,22	3,27	373,9	214,5	0,015	0,00302	0,886	0,178	0,255	131,1	2,4	11,13				
Итого за день:		44	42,69	189,59	1406	510,2	149,8	7,2	657,1	492,7	0,048	0,01673	1,9	0,27	0,538	484,7	7,714	44,65				

V день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
Завтрак:																				
Омлет натуральный с маслом сливочным и зеленым горошком	200/10/30	14,3	12,6	2,85	232,9	141,7	11,6	1,45	181,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340	
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642	
Биоюгурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за завтрак:	694	26,61	22,76	53,4	546,39	475,3	64,1	3,86	462	201,2	0,019	0,0033	0,24	0,244	1,004	300,3	5,6	1,89		
Обед:																				
Свежий огурец долькой	60	1,44		2,52	53,4	14,74	0,72		11,63	6,95	0,001		0,2		0,018	4,82		0,12	54-23-2020	
Рассольник "Ленинградский"	250	6,25	3	15,75	184	62,07	6,22	0,6	33	14,22	0,005	0,005	0,61	0,007	0,12	108,25	0,005	0,85	132	
Филе куриное тушеное (п.ф. высокой степени готовности)	90	13,1	16,9	9	204,96	46,2	11,4	1,2	2,9	76,2	0,003	0,01	0,011	0,13	0,02	17,2	2,3	0,8	488	
Картофель тушеный	200	1,95	8,82	15,3	170,7	0,4	15,2	1,01	107,4	113,9	0,005		0,12		0,076	161,3		2,09	216	
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за обед:	884	29,66	32,68	99,17	877,85	251	90,04	3,93	289,2	439,1	0,034	0,015	1,15	0,276	0,315	294,9	2,805	19,88		
Итого за день:		56,27	55,44	152,57	1424,2	726,3	154,1	7,79	751,2	640,3	0,053	0,0184	1,39	0,52	1,319	595,2	8,405	21,77		

VI день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
Завтрак:																			
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	238,12	138,25	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	30	0,3	0,017	302
Сыр "Российский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,02	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05	54-1з- 2020
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Сок вишневый	200	0,4	0,4	22,8	102	134	12	0,6	36	80				0,02	0,04	16		14,8	пром
Пряник (пром.произв.)	30	1,87	7,5	25,5	77,25	75	4,5	0,6	112	96				0,08	0,14	24	1,89		пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за завтрак:	514	15,38	28,36	123,77	617,7	488,6	55,14	3,1	335	326	0,02	0,0017	0,78	0,55	0,24	155	3,29	14,9	
Обед:																			
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6					2E-04	0,68		1,07	54-3з- 2020
Щи из свежей капусты	250	6,25	3	14,75	189	7,72	4,27	1,56	13,75	16,3	0,005		0,3	0,003	0,04	13,8	0,015	0,2	124
Тефтели из говядины с рисом (п/ф выс.ст.гот.)	100	6,8	7	10,1	197,08	27,8	9,7	1,2	17,1	27,8	0,045		0,36		0,1	100	0,1	0,6	463
Макаронные изделия отварные	150	1,57	0,54	28	132,3	12,6	8,1	0,3	43,2	45					0,02				54-1г- 2020
Напиток апельсиновый	200			12,4	91	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		22,9	700
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015				пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за обед:	844	21,35	13,9	103,23	783,6	162,5	60,41	3,66	178	277	0,05	2E-05	1,39	0,1	0,18	115	0,12	24,8	
Итого за день:		36,73	42,26	227	1401	651,1	115,55	6,76	513	603	0,07	0,0017	2,17	0,66	0,42	269	3,41	39,7	

VII день

наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
Завтрак:																			
молочная каша с маслом и сахаром *	200/10	7,3	9,2	17,5	258	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,003	0,34		0,16	19	0,15		302
"Голландский" творожный сыр	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05	54-13-2020
сливочное масло с цельным молоком	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
сыр "Синий"	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	23	97		0,0005	0,017	0,04	0,03	8		20	пром
йогурт "Сливочный"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром
пшеничный хлеб	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром
ржаной хлеб	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Завтрак:	784	15,51	22,61	48,72	559,69	314,1	67,05	3,706	232,8	295,6	0,017	0,005	0,366	0,494	0,272	118,1	1,264	20,56	
Обед:																			
салат овощной с томатом	60	1,05	0,1	3,9	63,9	25,5	12,6		14,6	11,6			0,007	0,012	0,003	0,72		0,28	612
салатик со сметаной	250/10	3,75	3,25	45	130	29,15	8,22	0,05	15,8	34,8	0,002	0,0015	0,027		0,1	195,3		1,57	114
куриная (п/ф гот.) с маслом и сахаром	90/10	13	7,2	52,2	162	102	12,6	1,02	88	146				0,016	0,2	64,8	2,2		436
гречневая каша	150	5,5	6,22	37,1	139,95	29,1	22,4	1,13	216	117,8	0,03	0,008	0,45	0,01	0,14	19,76			302
сок из изюма	200	0,6		29	141,2	25,2	9,4	0,6	9,6					0,006	0,02	10		8,4	638
пшеничный хлеб	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
ржаной хлеб	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Обед:	854	30,02	20,13	201,8	780,84	300,6	97,72	3,32	446,3	428	0,032	0,0095	0,492	0,143	0,484	290,5	2,2	10,27	
Итого за день:		45,53	42,74	250,52	1340,5	614,7	164,8	7,026	679,1	723,6	0,049	0,0145	0,858	0,637	0,756	408,6	3,464	30,83	

VIII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец	
Завтрак:																				
Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	14,2	6,8	43,7	290,2	292,1	12,7	1,95	65,33	143,1	0,017	0,005	0,11	0,012	0,55	188,3	1,31	5,12	358	
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,002			10	пром	
Банан	100	1,5	0,5	2,1	96	8	32	0,6	28	148	0,03	0,0001	1,2	0,04	0,05	20	0,2	10	пром	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за завтрак:	584	20,69	16,8	87,72	642,09	367	72,94	5,51	172,8	408,1	0,049	0,0051	1,319	0,493	0,6255	273,6	1,66	25,13		
Обед:																				
Свекла отварная с маслом растительным	60	1,02	2,18	5,64	54,45	25,84	2,96			96				0,001	0,0003	0,68		1,07	54-13з-2020	
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,75	21,62	2,5	0,6	35	37,5	0,01	0,03	0,35	0,03	0,02	33		0,2	138	
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	12	10,63	10,62	186,16	45	12,13	0,80	165,4	117,5	0,02	0,007	0,75	0,07	0,125	125	1,22	6,5	374	
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520	
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за обед:	919	28,84	25,2	123,81	849,73	246	97,49	2,52	426,3	492,8	0,058	0,0378	1,109	0,218	0,1874	200,8	1,22	19,21		
Итого за день:		49,53	41,9	211,53	1491,8	614	170,4	8,03	599,1	900,9	0,107	0,0429	2,428	0,711	0,8129	474,4	2,88	44,34		

IX день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Перец	
						(в граммах)														
Завтрак:																				
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным прокипячённым	200/10	6,8	8,25	53,75	302,75	138	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	72	0,3	0,017	302	
Сыр "Покровский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05	54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,8	22,4	112,4	122	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04	689	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за завтрак:	584	16,11	24,66	107,67	667,44	428	59	4,29	211,6	266,3	0,022	0,0057	0,859	0,544	0,3355	188,1	2,6	11,12		
Обед:																				
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6					0,0002	0,68		1,07	54-33-2020	
Суп картофельный с макаронными изделиями и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	4,75	4,75	11,5	156,5	72,2	8,45	0,32	63,8	5,6	0,016	0,0006	1,12		0,021	5,75		0,75	140	
Печень тушеная	100	14,96	16,55	19,8	240,38	65	38	2,8	124	124	0,028	0,0005		0,112	0,2	192	1,81	1,02	443	
Каша пшеничная	150	5,5	3,22	37,1	87,45	29,1	22,49	0,01		7,8	0,03	0,001	0,45	0,01	0,14	24,7			302	
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за обед:	874	32,74	28,48	128,38	779,58	309	128	4,25	322,1	422,8	0,094	0,0021	1,779	0,261	0,4422	226,5	2,31	18,86		
Итого за день:		48,85	53,14	236,05	1447	737	187	8,54	533,7	689,1	0,116	0,0078	2,638	0,805	0,7777	414,6	4,91	29,97		

X день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
Завтрак:																				
Омлет натуральный с маслом сливочным прокипяченным	200/10	14,3	12,6	2,85	232,9	141,7	11,6	1,45	181,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340	
Сыр "Голландский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05	54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	36,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8					0,01	0,3		0,04	685	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10		33	пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за завтрак:	584	21,61	25,01	38,57	522,99	322,5	45,97	3,42	305	184	0,01	0,0012	0,11	0,55	0,64	345	5,1	33,4		
Обед:																				
Икра свекольная	60	1,65	0,2	5,7	50,7	21	18		14,6	11,6		0,0001	0,007	0,012	0,003	0,02		0,28	129	
Суп овощной	250	4,25	4	10,5	181,75	61,25	7	0,55	77	28	0,002	0,002	0,195	0,02	0,075	50	1,2	2,5	135	
Бедро куриное отварное (п/ф выс ст.гот)	100	6,15	18,24	0,97	204	37,8	9,6	2,62	171,7	69,6				0,02	0,15	52			487	
Макаронные изделия отварные	150	1,57	0,54	28	132,3	12,6	8,1	0,3	43,2	45				0,02					54-1г-2020	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2	10,8	5,8	0,6	0,8	5,2	0,001		0,052			18	1,3	10,6	631	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за обед:	844	19,94	26,54	110,37	830,74	233,1	81	4,59	410	277	0	0,0021	0,26	0,15	0,27	120	2,5	13,4		
Итого за день:		41,55	51,55	148,94	1353,73	555,6	127	8,01	715	462	0,01	0,0033	0,37	0,7	0,91	465	7,6	46,8		