

СОГЛАСОВАНО:

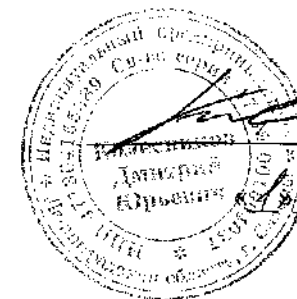
Директор ГБПОУ (СИТ)



/ А.М.Кононов

2024г

УТВЕРЖДАЮ:



/ Д.Ю.Колесников

2024г

Индивидуальный предприниматель Колесников Дмитрий Юрьевич

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ /десятидневное/ МЕНЮ и ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

На оказание услуг по организации питания обучающихся детей сирот
находящихся на попечении образовательного учреждения

Составил: Бухгалтер-калькулятор  / Н.М. Пальченко

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мкг	F, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	9,88	13,03	35,70	300,75	0,86	0,19	0,21	0,06	0,10	192,76	249,34	69,43	1,74	385,97	17,45	0,00	0,02	184	2008
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,59	27,49	0,97	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	5,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	80	4,75	31,19	31,00	486,04	0,13	0,08	0,13	0,23	0,30	351,15	223,20	20,43	1,00	97,69	0,00	0,01	0,01	1	2011
Итого за прием пищи:	535	32,13	48,64	116,81	1 038,79	1,51	0,36	0,47	0,31	0,40	664,83	600,82	123,85	4,11	737,15	26,45	0,01	0,03		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ/доп.гарнир	50	0,43	0,06	1,25	6,97	4,98	0,01	0,02	0,01	0,00	11,45	20,92	6,97	0,50	70,22	1,49	0,00	0,01		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	275	9,94	3,67	18,17	145,96	8,00	0,09	0,10	0,39	0,06	38,86	64,06	28,41	1,08	510,13	5,07	0,00	0,04	87	2012
ГУЛЯШ	120	17,86	20,58	3,69	271,43	1,48	0,06	0,10	0,02	0,00	24,84	159,28	23,23	2,44	367,82	7,22	0,00	0,00	290	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,45	45,91	299,91	0,00	0,27	0,4	0,03	0,09	27,07	224,20	150,64	5,27	316,12	2,73	0,00	0,02	323	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,46	2,48	3,67	0,50	70,84	3,50	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,68	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2005
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	975	48,81	34,18	182,71	1 154,58	15,46	0,67	0,40	0,45	0,15	141,78	591,05	239,42	14,29	1 548,93	22,61	0,00	0,12		
Ужин																				
КНЕЛИ ИЗ КУР	100	20,71	24,09	6,33	324,76	0,81	0,07	0,21	0,13	0,52	54,91	185,57	20,08	1,82	250,05	11,98	0,02	0,11	319	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,87	5,87	20,72	156,26	42,50	0,06	0,09	0,14	0,11	113,31	81,83	41,14	2,47	530,78	7,35	0,00	0,03	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	3,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,90	2,00	68,00	2,60	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	250	1,00	1,00	24,50	117,50	25,00	0,08	0,05	0,02	0,00	40,00	27,50	20,00	5,50	695,30	5,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	616	29,59	31,40	87,84	762,81	68,71	0,30	0,39	0,29	0,63	223,39	338,80	92,03	11,79	1 553,75	27,13	0,02	0,12		
Всего за день:		110,83	114,22	367,36	2 956,16	85,68	1,33	1,32	1,05	1,18	1 030,00	1 530,27	456,30	30,19	3 837,83	76,19	0,03	0,32		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мкг	F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,87	10,87	32,57	289,01	0,88	0,08	0,19	0,06	0,10	183,02	147,58	24,23	0,44	289,85	15,35	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	80	2,82	20,84	18,70	273,94	0,00	0,04	0,00	0,18	0,36	9,72	27,96	4,68	0,41	38,72	0,00	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	530	14,44	33,16	92,56	726,76	0,88	0,18	0,24	0,24	0,46	208,41	208,02	36,72	1,35	373,29	15,35	0,00	0,01		
Обед																				
КАПУСТА КВАШЕНАЯ / дополнительный гарнир	50	0,82	2,54	3,96	42,92	13,65	0,01	0,01	0,00	0,00	21,89	14,16	7,23	0,27	136,58	1,37	0,00	0,01	47	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ / на курином бульоне	255	7,83	10,74	9,33	185,61	12,69	0,06	0,09	0,32	0,08	55,07	90,28	27,07	1,45	388,64	6,55	0,21	0,06	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23,64	29,44	24,72	431,86	12,80	0,18	0,21	0,02	0,00	41,28	260,34	55,88	4,12	1 262,76	15,70	0,00	0,10	259	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,90	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,60	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,68	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	905	43,48	42,25	128,25	1 061,16	43,24	0,51	0,43	0,34	0,38	158,74	498,29	123,51	13,14	2 209,96	31,22	0,01	0,16		
Ужин																				
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	150	23,50	14,87	7,55	253,47	16,72	0,27	1,95	7,93	0,00	44,25	338,26	22,40	7,34	383,96	9,82	0,04	0,23	261	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,22	6,45	49,14	271,77	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	38,36	56,07	14,01	1,32	85,46	1,01	0,02	0,02	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,49	0,00	1,60	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	345	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,90	2,00	68,00	2,60	0,00	0,00		2008
КРЕЦДЕЛЬ САХАРНЫЙ	75	6,36	10,74	44,70	300,65	0,00	0,07	0,08	0,03	0,28	16,70	66,21	9,16	2,75	88,83	3,29	0,02	0,01	415	2011
Итого за прием пищи:	675	40,39	32,30	138,85	1 036,28	16,72	0,51	2,10	7,99	0,39	112,97	504,04	56,87	11,41	627,43	16,92	0,06	0,28		
Всего за день:		58,31	107,71	367,71	2 823,19	60,85	1,20	2,77	8,57	0,93	496,12	1 210,35	217,10	25,90	3 210,72	63,49	0,09	0,43		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ вязкая с маслом сливочным	205	9,73	11,11	42,06	311,87	0,76	0,20	0,17	0,05	0,10	195,23	211,77	54,18	1,51	319,31	15,33	0,00	0,01	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	200	3,31	2,43	26,82	142,20	0,52	0,04	0,11	0,03	0,09	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	6,60	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОДЫ с маслом и сыром	80	14,75	31,15	31,00	486,04	0,18	0,06	0,13	0,23	0,30	351,15	223,20	20,43	1,00	97,89	0,00	0,01	0,01	1	2011
Итого за прием пищи:	535	31,54	46,14	126,28	1051,11	1,41	0,38	0,43	0,30	0,40	637,29	555,36	100,14	3,41	532,61	20,33	0,01	0,02		
Обед																				
СУРЕЦ соленый/доп.гарнир	50	0,40	0,05	0,05	6,50	2,50	0,01	0,01	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с бобовыми	250	5,34	5,46	18,88	140,98	5,25	0,13	0,07	0,25	0,09	53,74	125,35	36,40	1,77	547,21	3,43	0,00	0,03	102	2011
ПЛОВ из птицы	200	20,75	26,22	35,58	479,34	1,65	0,08	0,13	0,27	0,00	24,86	204,21	41,25	1,91	299,21	7,59	0,02	0,13	311	2008
НАПИТОК АЛЬПИНСКИЙ	200	0,19	0,04	24,96	102,06	5,28	0,01	0,01	0,00	0,00	15,83	4,56	4,50	0,06	44,70	0,44	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ржаной	100	6,82	0,88	42,38	203,98	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	850	37,85	39,10	148,16	1069,84	15,88	0,47	0,32	0,52	0,00	193,55	455,61	114,65	8,54	1143,52	17,05	0,02	0,16		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА картофельная с мясом и сметаной	220	16,41	26,73	34,07	443,18	15,45	0,21	0,20	0,05	0,07	42,80	226,49	57,18	3,57	1326,41	18,12	0,00	0,09	299	2008
ЧАЙ с сахаром	215	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ржаной	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Печенье "Чоко Пай"	28	1,12	4,51	19,74	123,20	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	8,12	25,20	5,60	0,58	30,80	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	513	20,80	31,68	80,60	730,67	15,45	0,32	0,25	0,05	0,07	66,09	295,19	73,59	6,16	1426,13	18,92	0,00	0,09		
Всего за день:		89,49	113,92	365,03	2861,62	32,72	1,17	1,00	0,87	0,47	836,93	1318,16	208,38	18,11	3202,56	60,31	0,03	0,27		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПУДИНГ из творога, со стигненным молоком	220	33,32	26,89	65,03	842,32	0,51	0,13	0,48	0,16	0,54	317,46	413,63	56,68	2,41	998,83	6,97	0,04	0,06	225	2008
ЧАЙ с сахаром	215	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	250	1,00	1,00	24,60	117,50	25,00	0,08	0,05	0,02	0,00	49,00	27,50	20,00	5,50	695,00	5,00	0,50	0,03		2008
Итого за прием пищи:	685	34,32	27,89	105,12	821,83	25,51	0,21	0,53	0,18	0,54	383,63	441,13	77,68	7,91	1252,75	10,97	0,04	0,09		
Обед																				
БОРЩ СИБИРСКИЙ	255	3,76	4,23	15,92	118,27	8,11	0,07	0,06	0,24	0,08	57,05	55,83	30,88	1,58	396,76	5,46	0,00	0,02	80	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ из бройлеров-цыплят	100	13,98	24,82	12,48	327,35	0,57	0,01	0,12	0,08	0,14	38,20	141,83	22,44	2,02	206,47	6,60	0,01	0,07	285	2011
КАРАМОН отварные	180	6,54	5,41	41,78	242,09	0,00	0,08	0,02	0,03	0,08	11,02	48,84	8,78	1,11	75,80	0,92	0,01	0,01	209	2008
КОМПОТ из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,53	0,00	1,80	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ржаной	100	6,82	0,88	42,38	203,98	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	885	34,65	36,89	161,48	1116,85	8,66	0,46	0,30	0,35	0,29	142,30	395,60	89,38	9,22	862,45	16,58	0,02	0,10		
Ужин																				
РУЛЕТ с луком и яйцом	105	10,12	11,98	9,15	185,06	2,81	0,05	0,10	0,06	0,21	28,48	111,95	18,61	1,83	254,41	6,54	0,00	0,04	277	2011
КАША гречневая рассыпчатая	200	11,28	8,31	51,03	323,47	0,00	0,30	0,19	0,03	0,10	30,08	249,11	167,38	5,86	351,24	3,94	0,00	0,02	323	2008
ЧАЙ с сахаром	215	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ржаной	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	570	24,71	26,73	96,95	672,82	2,81	0,44	0,30	0,06	0,31	74,74	404,57	196,80	9,74	674,57	12,48	0,00	0,06		
Всего за день:		93,68	85,21	363,65	2610,20	38,80	1,11	1,13	0,82	1,14	589,67	1241,30	364,17	25,87	2798,77	42,03	0,06	0,25		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИРНАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	8,95	13,54	34,13	295,41	0,78	0,16	0,23	0,07	0,15	158,56	211,96	86,98	2,60	364,45	14,49	0,00	0,01	183	2011
КАФЕ С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,59	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	100	8,06	22,15	20,99	315,70	0,00	0,07	0,18	0,25	1,19	29,92	89,35	9,55	1,35	95,15	8,05	0,01	0,02	1	2008
Итого за прием пищи:	555	24,51	40,15	105,23	683,11	1,26	0,32	0,54	0,34	1,34	309,39	439,39	130,52	5,32	713,89	31,54	0,01	0,03		
Обед																				
СУПЕЦ СВЕЖИЙ (доль, гарнир)	50	0,40	0,05	1,25	6,97	0,00	0,01	0,02	0,01	0,00	11,45	20,92	5,97	0,50	70,22	1,42	0,00	0,01		2008
РАССОЛЫЖ ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ на курином бульоне	265	7,99	11,05	17,21	200,85	7,25	0,06	0,10	0,29	0,00	62,82	117,57	33,39	1,71	569,67	6,67	0,01	0,06	98	2011
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)	100	19,54	1,11	0,59	90,95	1,15	0,11	0,12	0,09	0,00	48,31	278,23	64,24	0,88	544,20	189,32	0,02	0,00	228	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	185	3,53	5,99	18,10	231,60	7,07	0,09	0,09	0,62	0,13	63,12	79,48	34,06	1,54	536,75	7,77	0,00	0,04	163	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,82	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	15,00	87,00	15,00	4,00	136,00	5,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	940	42,83	30,73	125,44	961,63	34,45	0,56	0,45	1,31	0,13	227,20	627,70	172,16	12,03	2 144,84	212,85	0,03	0,01		
Ужин																				
ОПАДЫ С ПОВИДЛОМ	220	0,24	20,58	29,30	306,76	0,15	0,00	0,02	0,06	0,19	7,23	5,93	2,98	0,45	59,93	0,00	0,00	0,00	401	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	6,52	110,52	1,10	0,04	0,22	0,03	0,00	215,22	151,92	23,83	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
БАНАН	230	3,45	1,15	48,30	220,80	23,00	0,09	0,12	0,06	0,00	18,40	64,40	96,60	1,38	800,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	650	9,63	27,22	87,42	638,08	24,25	0,14	0,39	0,15	0,19	240,85	222,25	123,21	2,00	1 188,99	18,99	0,00	0,00		
Всего за день:		76,87	98,13	318,09	2 472,72	59,98	1,02	1,35	1,50	1,66	777,44	1 269,34	425,09	19,35	4 027,12	263,38	0,04	0,04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЖКА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	7,43	0,33	40,64	278,17	0,82	0,07	0,19	0,05	0,10	166,74	174,29	37,57	0,56	275,30	14,82	0,01	0,02	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,00	0,00	15,58	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
ОДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,11	2,69	28,74	155,88	0,00	0,05	0,02	0,01	0,07	9,52	33,54	5,97	0,39	50,78	0,82	0,01	0,01	421	2011
Итого за прием пищи:	520	15,29	4,47	110,67	627,86	0,82	0,18	0,23	0,06	0,17	193,93	240,33	51,35	1,45	373,00	15,64	0,02	0,03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ на курином бульоне	250	15,30	15,46	19,10	278,47	6,83	0,16	0,13	0,34	0,00	66,56	202,94	46,05	2,58	667,18	7,03	0,01	0,09	102	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	23,14	17,08	5,98	295,19	17,32	0,22	1,95	7,94	0,02	31,62	338,80	22,57	7,31	432,48	10,06	0,04	0,23	255	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,25	5,89	46,36	266,40	0,00	0,09	0,03	0,03	0,10	12,23	53,68	9,75	1,23	84,29	1,02	0,02	0,01	209	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,00	25,61	104,29	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,48	2,48	3,67	0,60	70,84	0,59	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,82	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	15,00	87,00	15,00	4,00	136,00	5,80	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	850	56,16	40,95	164,63	1 281,30	25,15	0,78	2,21	8,31	0,12	150,37	717,70	107,54	18,12	1 408,68	24,21	0,07	0,33		
Ужин																				
КУРА УТИЛЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/50	19,77	25,90	0,00	310,89	0,81	0,06	0,14	0,09	0,00	16,13	166,43	18,14	1,61	217,28	6,72	0,02	0,19	312	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	5,91	5,38	31,88	200,17	16,00	0,19	0,12	0,04	0,11	31,01	106,81	43,06	1,86	1 137,65	10,00	0,00	0,05	310	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,00	0,00	15,58	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,41	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	7,62	20,34	18,70	273,84	0,00	0,04	0,03	0,18	0,28	9,72	27,96	4,68	0,41	36,12	0,00	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	675	29,31	53,46	87,17	949,19	16,81	0,37	0,33	0,30	0,47	72,03	344,70	78,69	5,88	1 460,57	19,52	0,02	0,18		
Всего за день:		161,26	108,86	362,37	2 658,35	42,76	1,33	2,77	3,67	0,76	416,33	1 302,73	235,56	23,45	3 240,25	59,37	0,11	0,54		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	24,64	17,89	32,54	393,88
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20
ЯБЛОКО	150	0,80	0,80	14,70	70,60
Итого за прием пищи:	570	28,45	20,92	73,86	606,38
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	255	1,84	5,73	7,45	90,60
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ РУБЕНЫЕ	100	16,63	42,24	9,60	484,30
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	200	3,29	12,47	23,72	221,37
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,38	77,41
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,89	42,39	203,96
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Итого за прием пищи:	905	32,13	62,77	128,22	1 209,54
ПОЛУБЦЫ С МЯСОМ, РИСОМ СО СМЕТАНОЙ	236/20	14,65	18,62	16,05	251,80
НАПИТОК АЛЕСЬЯНОВЫЙ	200	0,19	0,04	24,96	102,06
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98
Печенье "Чай Пай"	28	1,12	4,51	19,74	123,20
Итого за прием пищи:	534	19,31	23,61	81,95	619,04
Всего за день:		79,89	107,30	264,03	2 434,96

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	26,42	43,91	3,42	500,27
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,0*	24,41	141,00
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	80	2,62	20,84	16,70	273,84
Итого за прием пищи:	530	34,74	68,31	72,23	1 046,11
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <i>дол. тархир</i>	50	0,40	0,05	0,85	6,50
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	255	1,97	5,93	11,14	109,37
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,56	22,49	5,40	286,30
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,93	6,14	51,78	300,04
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	0,89	42,39	203,96
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00
Итого за прием пищи:	965	34,33	39,14	167,43	1 120,17
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	220	36,89	28,08	53,71	626,71
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20
БАНАН	230	3,45	1,15	48,30	220,80
Итого за прием пищи:	650	43,65	31,66	128,63	991,71
Всего за день:		114,12	139,11	352,29	2 157,99

7 день

Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак															
0,44	0,07	0,35	0,12	0,35	239,52	292,76	35,63	1,15	251,57	4,27	0,03	0,05	223	2011	
0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	159,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,60	0,02		2008	
15,96	0,16	0,49	0,15	0,35	374,93	397,15	66,66	4,85	838,18	16,27	0,03	0,07			
Обед															
9,05	0,04	0,04	0,21	0,00	50,28	43,01	20,97	0,79	358,88	4,00	0,00	0,02	92	2011	
8,00	0,37	0,15	0,02	0,15	17,13	193,79	34,46	2,57	343,40	8,06	0,30	0,07	27	2008	
11,35	0,13	0,10	0,92	0,00	43,49	102,91	43,77	1,79	783,21	9,05	0,00	0,05	134	2008	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,45	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	16,00	87,00	19,00	4,00	139,00	5,80	0,00	0,00		2008	
0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
20,40	0,78	0,39	1,15	0,16	146,88	459,21	128,50	9,75	1665,09	26,73	0,00	0,15			
Ужин															
15,06	0,08	0,13	0,07	0,07	98,83	150,84	34,29	2,01	454,54	11,20	0,00	0,05	287	2011	
5,28	0,01	0,01	0,00	0,00	15,83	4,55	4,50	0,06	44,70	0,44	0,00	0,00	436	2008	
0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	69,00	2,80	0,00	0,00		2008	
0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	8,12	25,20	5,60	0,59	30,80	0,00	0,00	0,00			
23,34	0,20	0,19	0,07	0,07	131,78	233,99	53,89	5,26	589,04	14,44	0,00	0,05			
59,70	1,14	1,07	1,37	0,60	653,57	1090,25	247,05	19,86	3104,91	57,44	0,03	0,27			

8 день

Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак															
0,34	0,09	0,63	0,51	3,30	337,13	385,80	28,35	3,37	289,45	31,34	0,04	0,07	211	2011	
0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	85,98	27,49	0,87	207,24	9,00	0,00	0,00	382	2011	
0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	22,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
0,00	0,04	0,03	0,13	0,36	9,72	27,96	4,68	0,41	56,72	0,00	0,00	0,00	1	2008	
0,86	0,22	0,79	0,71	3,86	467,77	541,84	67,02	5,15	579,46	40,34	0,04	0,07			
Обед															
2,50	0,01	0,01	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		2008	
8,88	0,07	0,05	0,21	0,00	48,34	50,83	22,16	0,93	379,50	4,43	0,00	0,02	99	2011	
9,99	0,05	0,11	0,33	0,00	40,14	147,83	19,57	2,07	329,75	9,54	0,00	0,03	250	2011	
0,00	0,04	0,03	0,04	0,14	12,78	99,96	32,80	0,72	73,58	1,01	0,01	0,03	325	2008	
4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	139,00	5,80	0,00	0,00		2008	
0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
16,17	0,43	0,32	0,28	0,14	146,24	443,92	115,03	11,32	1275,34	21,58	0,01	0,10			
Ужин															
0,44	0,09	0,41	0,10	0,12	295,15	384,81	42,78	1,23	289,80	1,47	0,05	0,05	219	2008	
0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	159,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
23,00	0,09	0,12	0,06	0,00	18,40	54,40	96,60	1,38	800,40	0,00	0,00	0,00		2008	
23,96	0,22	0,64	0,19	0,12	424,96	536,90	158,41	3,01	1259,81	10,47	0,06	0,06			
46,99	0,87	1,75	1,17	3,82	1038,97	1522,69	340,46	19,48	3114,61	72,39	0,11	0,23			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Со, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	205	11,18	13,16	52,09	370,84	0,00	0,20	0,16	0,06	0,10	29,53	247,29	165,40	5,83	348,35	3,00	0,20	0,02	171,1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	90	14,75	31,15	37,00	466,04	0,13	0,08	0,13	0,23	0,30	351,15	223,20	20,43	1,00	37,89	0,00	0,01	0,01	1	2011
Итого за прием пищи:	550	29,68	45,76	124,34	1 030,29	0,13	0,43	0,31	0,29	0,49	396,35	502,99	193,64	7,30	493,18	3,00	0,01	0,03		
Обед																				
КАПУСТА КВАЩЕНАЯ / дополнительный гарнир	50	0,82	2,54	3,86	42,82	13,65	0,01	0,01	0,00	0,00	21,89	14,16	7,28	0,27	136,58	1,37	0,00	0,01	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНОЙ	275	10,90	3,55	19,00	153,10	9,86	0,15	0,13	0,23	0,00	52,90	168,94	57,31	1,64	897,83	88,88	0,01	0,38	106	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,23	21,98	18,08	339,48	6,94	0,14	0,16	0,51	0,00	34,46	176,67	40,81	2,25	739,74	11,10	0,02	0,13	309	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	117,32	1,80	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,60	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,82	2,88	42,38	203,96	0,30	0,18	0,08	0,00	0,00	16,00	87,90	19,00	4,50	136,00	5,60	0,00	0,00	2008	2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Булочки с мясом	75	6,32	2,37	43,21	219,20	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	14,17	49,35	9,30	0,58	77,36	0,92	0,02	0,01	112	1989
Итого за прием пищи:	850	45,80	33,03	179,28	1 200,78	34,05	0,83	0,44	0,74	0,00	164,06	552,95	144,66	10,03	2 145,95	108,67	0,05	0,53		
Ужин																				
ЛОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	3,10	1,91	12,05	12,55	0,03	0,02	0,08	0,00	7,03	13,95	10,24	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	130	10,70	15,79	12,38	234,40	0,22	0,05	0,07	0,02	0,00	24,78	97,38	14,01	1,55	205,99	5,65	0,00	0,03	280	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	230	7,25	5,98	48,35	268,40	0,00	0,09	0,03	0,03	0,10	12,23	59,98	9,75	1,23	84,23	1,02	0,02	0,01	269	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,89	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	645	21,81	22,31	97,43	679,14	12,77	0,26	0,16	0,13	0,10	59,19	207,91	44,61	5,28	504,66	10,47	0,02	0,04		
Всего за день:		97,29	104,18	401,05	2 910,21	46,95	1,32	0,91	1,18	0,58	619,62	1 263,48	382,91	22,61	3 143,77	122,14	0,08	0,60		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Со, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	295	7,20	11,96	35,19	278,28	0,77	0,11	0,17	0,07	0,15	157,70	165,28	36,71	0,78	270,11	14,31	0,00	0,01	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	29,52	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,83	19,03	0,40	169,6	9,00	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	100	8,06	22,15	20,99	315,70	0,00	0,07	0,18	0,28	1,19	29,92	99,35	9,55	1,36	98,15	3,05	0,01	0,02	1	2008
Итого за прием пищи:	655	22,32	37,99	108,50	867,18	1,29	0,28	0,48	0,34	1,34	308,53	384,99	71,79	3,01	581,87	31,36	0,01	0,03		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАННОЙ КУРИНОМ БУЛЬОНОМ	255	13,88	17,54	3,47	268,93	9,40	0,07	0,12	0,34	0,00	67,82	143,40	37,52	2,23	516,18	0,97	0,01	0,09	82	2011
БИТЧИКИ РЫБНЫЕ	100	8,94	8,22	11,37	155,13	0,39	0,07	0,06	0,02	0,00	52,61	137,91	31,85	1,29	245,90	64,89	0,01	0,28	234	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ЛЮФ	200	4,13	22,89	27,05	334,89	13,56	0,16	0,14	0,08	0,23	55,52	111,46	39,38	1,59	996,54	10,95	0,00	0,03	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,53	0,00	1,80	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,82	0,88	42,38	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	139,00	5,60	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	908	37,00	50,98	144,11	1 184,78	23,35	0,54	0,44	0,44	0,23	212,38	512,27	135,82	9,61	1 941,94	91,21	0,02	0,40		
Ужин																				
Оладьи с повидлом	220	0,24	20,95	29,30	306,76	0,16	0,00	0,02	0,06	0,19	7,23	5,93	7,98	0,45	59,93	0,00	0,00	0,00	401	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	8,94	5,12	9,82	110,52	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	215,22	151,92	25,63	0,17	308,08	18,99	0,00	0,00	385	2011
АПЕЛЬСИН	206	1,80	0,40	18,20	85,90	120,00	0,08	0,08	0,02	0,00	68,00	46,00	26,00	0,80	394,00	4,00	0,00	0,04		2008
Итого за прием пищи:	620	7,98	26,47	55,32	503,28	121,25	0,13	0,30	0,11	0,19	290,45	203,85	52,61	1,22	781,99	22,99	0,00	0,04		
Всего за день:		67,30	115,44	307,93	2 855,23	145,89	0,85	1,22	0,89	1,78	811,36	1 101,11	260,22	13,84	3 285,80	145,58	0,03	0,47		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	929,14	1 090,22	3 485,41	27 630,65	612,34	11,44	15,29	25,87	13,01	7 251,01	12 867,65	3 217,06	219,66	32 957,34	962,30	0,61	4,32
Среднее значение за период	92,91	109,02	348,54	2 763,07	61,23	1,14	1,53	2,59	1,30	725,10	1 286,77	321,71	21,97	3 296,73	96,23	0,06	0,43
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	35,5	51,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

категория	Завтрак	Обед	Ужин
СИРОТЫ находящиеся на попечении образовательного заведения	555	922	635