

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ОКОУ «Курская школа-интернат»

Л.Н. Малихова

2023 г.



**Примерное 10-дневное осенне-зимнее меню для обучающихся, воспитанников**

**Областного казенного общеобразовательного учреждения**

**«Курская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

**12 -18 лет**

Примерное 10-дневное осенне-зимнее меню обучающихся Областного казенного образовательного учреждения  
"Курская школа — интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья"

12-18 лет  
1 день

№	наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, кА	Витамины				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У	С		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
							<b>завтрак</b>								
сб. рец. Самсонов №6.5-1996г	каша рисовая молочная	250	13,5	3,1	50,35	243	0,05	0,04	0,82	0,94	16,02	37,56	92	1,2	
сб. рец. Самсонов №11.41-1996г	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	103,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28	
сб. рец. Самсонов №4.1-1996г	ябло вареное	50	5,4	6,27	12,4	63	0,02	0,05	0	0,05	8,4	2,45	124,97	74	
сб. рец. Могильный №14-2011	масло сливочное	15	0,1	10,9	0,21	96	67,5	0	0	0,15	3,6	0,075	4,5	0,03	
сб. рец. Самсонов №6.5-1996г	кондитерское изделие	30	7,7	8	44	270,5	0,8	1,7	2,96	1,1	12,18	10,11	53,15	5,6	
	всего	645	31,58	29,12	142,58	835,2	68,4	1,91	3,81	2,24	69,87	81,485	343,46	82,15	
							<b>обед</b>								
сб. рец. Самсонов №9.67-1996г	салат из белокочанной капусты	100	2,38	6,14	18	91	0,01	0	34,71	2,44	59,44	27,53	40,9	0,79	
сб. рец. Самсонов №1.81-1996г	рассольник со сметаной на кв	260	15,07	13,2	21,6	250	1	1	4,52	7,8	29,01	35,48	155,6	7,02	
сб. рец. Самсонов №2.99а-1996г	кури отварные	150	14,07	12,02	12,93	156,8	0	0,13	0	0	46,8	27,16	147,6	2,23	
сб. рец. Самсонов №8.24-1996г	картофельное пюре	200	9,86	20,16	79,38	333	1,4	0,1	58,21	0,9	148,68	76,17	256	0	
сб. рец. Самсонов №11.109-1996г	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	94	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4	
СПб-2008	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,06	0	0,01	21	19	87	2	
сб. рец. Могильный №338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	82	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6	
	всего	1110	46,58	52,27	180,29	1125,3	2,5	1,37	141,04	11,15	344,93	185,34	711,1	13,04	
							<b>полдник</b>								
сб. рец. Самсонов №11.53-1996г	какао на молоке	200	4,36	4,61	20,64	139	0,08	0,05	2,22	0,05	130	0,7	0	2	
сб. рец. Самсонов №12.3-1996г	булочка с изюмом	100	7,2	9,3	46,2	368	0,01	0,13	1,43	1,1	16,5	13	49,31	1,46	
	всего	300	11,56	13,91	66,84	507	0,09	0,18	3,65	1,15	146,5	13,7	49,31	3,46	
							<b>ужин</b>								
сб. рец. Самсонов №2.33а-1996г	гуляш из мяса	130	7,87	24,33	4,3	231,64	0,01	0,03	0,75	0,027	37,16	37,8	0	1,8	
сб. рец. Самсонов №8.14-1996г	макаронные изделия отварные	200	9,84	8,96	50,94	151	0	1	0	0	64,8	57,6	313,2	4,32	
сб. рец. Самсонов №11.41-1996г	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28	
сб. рец. Могильный №14-2011	масло сливочное	15	0,1	10,9	0,21	96	67,5	0	0	0,15	3,6	0,075	4,5	0,03	
СПб-2008	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1	
сб. рец. Могильный №338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	42	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6	
	всего	795	25,89	45,41	115,87	752,59	67,63	1,19	40,78	0,177	165,73	136,27	442,04	9,07	
							<b>ужин-2</b>								
сб. рец. Самсонов №5.43-1996г	йогурт	200	6	3,2	7,6	156	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0	
	всего	200	6	3,2	7,6	156	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0	
	всего за день	2405,00	121,61	143,91	513,18	3376,09	139,12	4,83	201,28	14,72	766,03	432,79	1681,91	107,72	

## 2 день

наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Е		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
каша геркулесовая молочная	250	13,4	8,94	48,96		242	0,05	0,85	37,32	0	55,8	134,9	347	3,9
кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2		155,2	0	0,03	1,47	0	158,67	29,33	132	2,4
хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6		103,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
масло сливочное	15	0,1	10,9	0,21		96	67,5	0	0	0,15	3,6	0,075	4,5	0,03
сыр твердый	12	2,3	3	0		57	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1
яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3		63	0,1	0,03	0	0	22	21,6	74	1,08
кондитерское изделие	30	1,61	4,64	3,27		55	0	0	0	0	7	10	27,67	0,5
всего	657	30,73	35,55	102,54		771,9	67,68	1,03	38,89	0,15	387,07	229,31	730,77	9,29
соленый огурец	100	0,5	9,59	21		140	0	1,25	48,95	7,95	42,65	42,2	56	1,93
борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	275	2,46	6,1	28		306,1	0,3	0,2	9,4	0,4	84,5	37,3	300,8	1,6
плов мясной	250	21,85	22,5	52,6		428,03	0	0,24	21,2	0	87,3	0,04	0,03	6
сок натуральный	200	1	0	8		34	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6
хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2		118,5	0	0,06	0	0,01	21	19	87	2
фрукт свежий	100	1,2	0	11,2		82	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6
всего	1025	31,01	38,94	148		1108,63	0,39	1,87	199,55	8,36	291,45	98,54	481,83	12,73
кисломолочная продукция	200	6	4,2	3,5		66	0,5	0,9	5,8	0	70	8	78	0
булочка с повидлом	100	7,7	9,9	71,27		468	0,09	1,5	9	15	10	40	80	1,8
всего	300	13,7	14,1	74,77		534	0,59	2,4	14,8	15	80	48	158	1,8
картофельное пюре	200	9,86	20,16	79,38		333	1,4	0,1	58,21	0,9	148,68	76,17	256	0
рыба под маринадом	130	7,8	7,6	3,8		53,2	0	0,01	0,13	1,87	35,04	32,48	361,38	0,13
чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,02		59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6		113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
масло сливочное	15	0,1	10,9	0,21		96	67,5	0	0	0,15	3,6	0,075	4,5	0,03
хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6		59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1
фрукт свежий	100	1,2	0	11,2		42	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6
всего	795	25,84	39,88	143,81		756,15	69,02	0,27	98,37	2,92	247,49	149,52	746,22	3,08
йогурт	200	10	4,4	7		126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	0
всего	200	10	4,4	7		126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	0
всего за день	2977	111,28	132,87	328,12		3296,68	136,71	6,67	353,21	26,43	1126	312,06	2246,82	26,9

3 день

	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, кДж/зв.тракт	Витамины				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У	У		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe
сб. рец. Самсонов №1. 04-1996г	омлет натуральный	200	15,4	18,4	5,4	202	400	0,12	1	2,4	186,8	26,6	306,8	3	
сб. рец. Самсонов №2. 11.84-1996г	сосиска отварная	100	12	28,73	2,42	161	0	0,19	0	0,4	35	20	159	1,8	
СПб-2008	горошек зеленый консервированный	100	7,4	10,2	20	228	0	0	0	0	29	20	161	1,9	
сб. рец. Самсонов №11. 52-1996г	кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0	0,03	1,47	0	158,67	29,33	132	2,4	
сб. рец. Могильный №14-2011	масло сливочное	15	0,1	10,9	0,21	96	67,5	0	0	0,15	3,6	0,075	4,5	0,03	
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	103,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28	
	всего	715	43,12	71,7	77,83	945,9	467,5	0,46	2,47	2,95	433,07	124,01	832,1	10,41	
						обед									
сб. рец. Могильный №28-2011	икра свекольная	100	2,4	6	7,05	129	0,1	0,2	15	0	40	45	45	2	
сб. рец. Самсонов №1.85-1996г	суп гороховый с мясом	275	3,15	6,46	25,8	262,03	0,1	0,1	7,8	58	34	37,2	182,3	8	
сб. рец. Самсонов №2. 15а-1996г	котлета мясная	100	13,37	11,6	16,25	185	0,018	0,11	1,32	0,21	27,43	33,62	227,5	5,01	
сб. рец. Самсонов №8. 14-1996г	макаронные изделия отварные с/с	200	8,4	6,3	43	280	0,04	0,14	0	0,03	15,62	36	127,82	2,86	
сб. рец. Самсонов №11. 109-1996г	компот из с/ф	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4	
СПб-2008	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,509	0	0,06	0	0,01	21	19	87	2	
сб. рец. Могильный №338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	82	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6	
	всего	1075	32,52	31,11	140,48	1160,539	0,348	0,69	67,72	58,25	178,05	170,82	693,62	20,87	
						полдник									
сб. рец. Самсонов №11.41-1996г	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
сб. рец. Самсонов №12. 18-1996г	оладьи со сметаной и сахаром	160	6,6	6,16	41,3	324	0,023	0,17	3,2	0,97	12,18	10,12	54,16	1,3	
	всего	360	6,86	6,21	56,32	383	0,053	0,17	3,23	0,97	21,85	13,41	54,2	1,34	
						ужин									
сб. рец. Могильный №287-2011	голубцы лепные со сметаной	250	13	14	36	237,2	0,07	0,23	23,9	2,3	262,1	47,84	449,9	3,78	
сб. рец. Самсонов №11.41-1996г	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04	
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28	
сб. рец. Могильный №14-2011	масло сливочное	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02	
СПб-2008	кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	58	3,3	0,02	4,8	0	42	13	1	0	
СПб-2008	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1	
сб. рец. Могильный №338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	82	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6	
	всего	815	23,38	22,87	107,72	675,35	3,54	0,41	68,73	3,12	366,47	101,93	577,14	6,72	
						ужин-2									
сб. рец. Самсонов №5. 37-1996г	йогурт	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	0	
	всего	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	0	
	всего за день	2090	115,88	136,29	389,35	3290,789	471,45	2,83	143,75	65,29	1119,4	426,17	2287,06	39,34	

4 день

	наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, кДж/завтрак	Витамины				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1		С	Е	Са	Mg	P	Fe				
														В1	С	Е	Са
сб. рец. Самсонов №6.2-1996г	каша манная молочная	250	7,85	5	49	0,02	7,56	0,07	13	22	68	0,7					
сб. рец. Самсонов №4.1-1996г	лино вареное	50	5,1	4,6	0,3	0,1	0,03	0	22	21,6	74	1,08					
сб. рец. Самсонов №11.41-1996г	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,02	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04				
СП16-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	103,7	0	0,12	0	20	28	68,8	1,28				
сб. рец. Могильный №14-2011	масло сливочное	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02				
СП16-2008	кондитерское изделие	30	1,61	2,64	11,27	75	0	0	0	7	10	27,67	0,5				
сб. рец. Самсонов №5.52-1996г	сыр твердый	12	2,3	3	0	57	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	0,1			
	всего	657	21,84	23,34	96,29	663,9	0,23	0,48	7,69	0,89	193,87	90,59	317,21	3,72			
						общая											
СП16-2008	салат из морской капусты	100	1	10	7	138	25	0,04	2	0,87	40	170	5,5	16			
сб. рец. Самсонов №1.62-1996г	суп лапша на курином бульоне	250	12,75	3,25	17,5	253,6	0,58	0	12,35	0	13,42	0,025	0	0,44			
сб. рец. Самсонов №2.105-1996г	котлета куриная	100	11,72	9,9	24,8	152	0,04	0,14	0,86	0,4	66,91	28,6	306,1	0,77			
сб. рец. Самсонов №11.72-1996г	сок натуральный	200	1	0	8	34	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6			
сб. рец. Самсонов №4.1-1996г	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4			
СП16-2008	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,06	0	0,01	21	19	87	2			
сб. рец. Могильный №338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	82	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6			
	всего	1050	31,67	23,9	105,68	882,1	25,71	0,4	138,81	1,28	217,33	217,63	448,6	20,81			
						полдник											
сб. рец. Самсонов №5.341-1996г	молоко	200	1	0	3,4	164	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6			
сб. рец. Самсонов №12.4-1996г	ватрушка с творогом	130	14,6	18,9	36,55	475	0,006	0,007	0,065	0,0066	88,19	20,61	21,4	1,18			
	всего	330	15,6	18,9	39,95	639	0,006	0,007	80,065	0,0066	124,19	20,61	47,4	1,78			
						ужин											
сб. рец. Самсонов №3.11-1996г	котлета рыбная	100	14,1	7,1	3,6	134,6	60	0,07	0,5	0,3	25,9	2,6	123,9	0,7			
сб. рец. Самсонов №8.1-1996г	рис отварной с/с	200	7,78	11,15	59,79	227	0,4	0,4	0	0	1,4	12	70,3	0,6			
сб. рец. Самсонов №11.41-1996г	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04			
СП16-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28			
сб. рец. Могильный №14-2011	масло сливочное	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02			
СП16-2008	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1			
сб. рец. Могильный №338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	82	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6			
	всего	765	30,06	26,72	123,91	741,75	60,57	0,63	40,53	1,12	89,67	55,69	320,44	4,24			
						ужин-2											
сб. рец. Самсонов №5.43-1996г	кисломолочная продукция	200	6	3,2	7,6	156	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0			
	всего	200	6	3,2	7,6	156	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0			
	всего за день	3002	105,17	96,06	373,43	3082,75	87,016	1,777	279,1	3,2986	664,06	400,52	1269,65	30,55			

5 день

наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, кДж/завтрак	витамины				Минеральные в-ва			
		Б	Ж	У	В1		С	Е	Са	Mg	P	Fe		
													ккал	
сб. респ. Самсонов №1 20-1996г	250	6,59	5,48	41,35	224	0,05	0,67	0,94	16,02	37,56	92	1,2		
сб. респ. Самсонов №1 41-1996г	200	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	9,67	3,29	0,04	0,04		
СПб-2008	100	4,62	0,8	20,6	103,7	0	0,12	0	20	28	68,8	1,28		
сб. респ. Могильный №14-2011	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02		
сб. респ. Самсонов №5 52-1996г	12	2,3	3	0	57	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8		
кондитерское изделие	30	1	4,8	12	82	0	0,02	0	4	0,6	19,9	0,018		
всего	607	14,87	21,38	89,07	591,9	0,16	0,19	0,8	7,76	75,15	259,44	2,658		
сб. респ. Могильный №24-2011	100	0,5	9,59	21	140	0	1,25	48,95	7,95	42,65	42,2	56		
сб. респ. Самсонов №1 73а-1996г	275	12,32	11,94	21,27	284,44	0,09	0,09	3,35	0,5	1,1	0,62	7,69		
сб. респ. Самсонов №2 81а-1996г	120	20,78	18,13	4,02	172	0,02	0,1	1	0,19	24,38	29,9	193,8		
сб. респ. Самсонов №6 27-1996г	200	7,08	6,38	32,64	238,72	0	1,068	0	42	34,12	185,6	2,55		
сб. респ. Самсонов №1 109-1996г	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12		
СПб-2008	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,06	0	0,01	21	19	87		
сб. респ. Могильный №338-2011	100	1,2	0	11,2	82	0,09	0,04	40	0	20	0	12		
всего	1095	45,88	46,79	127,31	1139,66	0,2	2,648	96,9	8,65	171,13	125,84	554,09		
кисломолочная продукция	200	6	3,2	7,6	60	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136		
булонка с изюмом	100	7,2	9,3	46,2	368	0,01	0,13	1,43	1,1	16,5	13	49,31		
всего	300	13,2	12,5	53,8	428	0,51	0,31	13,43	1,102	55,5	29	185,31		
сб. респ. Самсонов №8 54-1996г	200	11,03	9,46	6,2	104,64	0	0,01	0,14	2	37,54	34,8	387,2		
сб. респ. Самсонов №2 40а-1996г	130	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04		
СПб-2008	200	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8		
сб. респ. Могильный №14-2011	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9		
СПб-2008	50	8,4	3,6	9,6	104	20	0,06	1,2	0	248	30	190		
всего	695	26,41	21,53	65,12	506,79	20,08	0,19	1,37	2,82	327,91	105,89	691,44		
сб. респ. Самсонов №5 37-1996г	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130		
всего	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130		
всего за день	1195	83,95	106,6	342,3	2792,35	20,96	4,248	114,1	20,332	675,3	351,88	1820,28		

6 день

	наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кА	витамины				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
														Завтрак
сб. рец. Самсонов №5.52-1996г	наименование блюди каша гречневая молочная	250	0,26	0,06	15,02	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8	3,3	
сб. рец. Самсонов №1.53-1996г	какао с молоком	200	4,62	0,8	103,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28	
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02	
сб. рец. Могильный №14-2011	масло сливочное	15	2,3	3	0	57	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	
СПб-2008	кондитерское изделие	30	1,61	2,64	11,27	75	0	0	0	7	10	27,67	0,5	
сб. рец. Самсонов №5.52-1996г	сыр твердый	12	2,3	3	0	57	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	
	всего	607	11,19	16,75	46,99	517,9	0,31	2,82	4,3	2,12	278,87	52,39	254,77	
сб. рец. Могильный №28-2011	икр свекольная	100	6,73	16,86	73,96	186,6	0	0,15	21,15	4,46	52,58	34,45	108,38	
сб. рец. Самсонов №1.696-1996г	суп рисовый на к/б	250	10,12	2,87	30	242	0,031	0,125	14,41	0,35	56,22	39,18	87,52	
сб. рец. Самсонов №8.24-1996г	картофельное пюре	200	3,82	3,42	19,96	207	0	0,02	10	0,01	15,63	31,27	0	
сб. рец. Самсонов №2.115-1996г	куры тушеные	150	9,86	20,16	79,38	333	1,4	0,1	58,21	0,9	148,68	76,17	256	
сб. рец. Самсонов №1.72-1996г	сок натуральный	200	1	0	8	34	0	0,08	80	0	36	0	26	
СПб-2008	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,06	0	0,01	21	19	87	
сб. рец. Могильный №338-2011	фрукт свежий	200	1,2	0	11,2	82	0,09	0,04	40	0	20	0	12	
	всего	1200	36,73	44,06	249,7	1203,1	1,521	0,575	223,77	5,73	350,11	200,07	576,9	
сб. рец. Самсонов №1.122-1996г	кисель	200	0,12	0	26,01	101,4	0	0,05	10	0	9	2	0	
сб. рец. Самсонов №5.16а-1996г	пудинг творожный со сметаной	210	9,18	9,3	25	368	0,32	0,78	0,039	15,75	456	10,5	7,87	
	всего	410	9,3	9,3	51,01	409,4	0,32	0,83	10,039	15,75	465	12,5	7,87	
сб. рец. Могильный №229-2011	рыба запеченная с овощами	130	9,11	7,13	13	141	0,03	0,006	0	0,006	9,5	3,45	125	
сб. рец. Самсонов №7.55-1996г	рагу овощное	200	9,86	20,16	79,38	213	1,4	0,1	58,21	0,9	148,68	76,17	256	
сб. рец. Самсонов №1.41-1996г	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	
сб. рец. Могильный №14-2011	масло сливочное	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	
СПб-2008	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	
	всего	695	25,95	35,76	141,7	652,15	1,51	0,226	58,24	1,726	200,55	120,71	495,24	
сб. рец. Самсонов №5.37-1996г	йогурт	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	
	всего	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	
	всего за день	2417	81,98	110,27	496,4	2908,55	3,671	3,671	5,551	7,85	1414,5	401,67	1464,78	

7 день

наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г					Энергетич. ценность, кА завтрак	витамины					Минеральные в-ва				
		Б	Ж	У	Ц	В1		С	Е	Са	Mg	P	Fe				
каша рисовая молочная	250	9,53	10,07	41,58	0,06	0,12	1,22	0	152,2	36,32	152,66	0,6					
чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,02	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04					
хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	107,3	0	0,12	0	20	28	68,8	1,28					
масло сливочное	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02					
яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	78	0,1	0,03	0	22	21,6	74	1,08					
сыр твердый	12	19,61	22,77	77,6	594,5	0,24	0,27	1,25	0,82	206,07	89,51	297,4	3,02				
кондитерское изделие	30	1,61	2,64	10,27	80	0	0	0	0	7	10	27,67					
всего	657	40,83	48,18	165,47	1269	0,48	0,54	2,5	1,64	412,14	186,02	604,8	33,71				
обед																	
солёный огурец	100	0,5	9,59	21	140	0	1,25	48,95	7,95	42,65	42,2	56	1,93				
ши с мясом и сметаной	275	3,81	6,01	16,41	281	0,32	0,07	2,06	0	48,21	33,64	0	0,78				
гуляш из мяса	120	7,87	24,33	4,3	183,1	0,01	0,03	0,75	0,027	37,16	37,8	0	1,8				
макаронные изделия отварные	200	9	9,48	38	388	0,048	0,168	0	0,036	18,74	43,2	153,38	3,43				
компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4				
хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,06	0	0,01	21	19	87	2				
фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	82	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6				
всего	1095	60,44	70,95	243,07	1863,5	0,72	0,81	3,75	2,46	618,21	275,53	902,2	36,73				
полдник																	
кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	128,4	0	0,03	1,47	0	158	29,33	132	2,4				
булочка с сахаром	100	7,2	9,3	46,2	336	0,01	0,13	1,43	1,1	16,5	13	49,31	1,46				
всего	300	10,8	11,97	75,4	464,4	0,01	0,16	2,9	1,1	174,5	42,33	181,31	3,86				
ужин																	
куры тушеные	150	11,03	9,46	6,2	104,64	0	0,01	0,14	2	37,54	34,8	387,2	0,14				
картофельное пюре	200	9,86	20,16	79,38	333	1,4	0,1	58,21	0,9	148,68	76,17	256	0				
чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04				
масло сливочное	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02				
хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1				
фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	42	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6				
всего	715	24,45	37,29	125,5	664,09	1,57	0,15	98,38	3,72	228,59	124,06	700,64	1,8				
ужин-2																	
йогурт	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	0				
всего	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	0				
всего за день	2967	146,52	172,79	616,44	4386,99	2,79	2,76	109,13	8,92	935,23	643,94	2518,95	37,57				



8 день

наименование блюда	масса порции завтрак	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, кДж	Витамины				Минеральные вещества							
		Б	Ж	У	В1		С	Е	Са	Mg	Р	Fe						
наименование блюда																		
сб. рец. Самсонов №4.6а-1996г	200	15,4	18,4	5,4	202	400	0,12	1	2,4	186,8	26,6	306,8	3					
омлет натуральный	200	0,26	0,06	15,02	59	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8	3,3					
сб. рец. Самсонов №11.52-1996г	100	12	28,73	2,42	161	0	0,19	0	0,4	35	20	159	1,8					
кофейный напиток на молоке	100	2,2	0,4	11,2	58	3,3	0,02	4,8	0	42	13	1	0					
соевая отварная	100	4,62	0,8	20,6	103,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28					
кукуруза консервированная	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02					
хлеб пшеничный	30	1,61	2,64	10,27	80	0	0	0	0	7	10	27,67	0,5					
масло сливочное	745	36,19	58,28	65,01	729,9	403,55	3,15	9,9	4,92	302,67	101,19	567,97	9,9					
кондитерское изделие																		
всего																		
обед																		
сб. рец. Могильный №23-2011	100	1,9	7	7	90	153	0,02	7	3,1	41	15	37	0,7					
икра кабачковая	250	12,61	4,6	15,88	156,2	0,09	0,13	14,52	29,01	118	204	155,6	0,1					
сб. рец. Самсонов №1.886-1996г	200	9,86	20,16	79,38	333	1,4	0,1	58,21	0,9	148,68	76,17	256	0					
суш рыбный	100	13,37	11,6	16,25	165	0,018	0,11	1,32	0,21	27,43	33,62	227,5	5,01					
картофельное пюре	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4					
сб. рец. Самсонов №2.15а-1996г	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,06	0	0,01	21	19	87	2					
биточки мясные	100	1,2	0	11,2	82	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6					
компот из сухофруктов	1050	42,94	44,11	166,89	1048,7	154,6	0,5	124,65	33,23	396,11	347,79	787,1	8,81					
хлеб ржаной																		
сб. рец. Могильный №338-2011																		
фрукт свежий																		
всего																		
нолдинк																		
кисломолочный продукт	200	1	0	12,4	66	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6					
сб. рец. Самсонов №5.43-1996г	100	8,21	8,3	53,3	330	3,1	0,29	5,328	3,4	67	16,31	103	1,08					
булочка сповидлом	300	9,21	8,3	65,7	396	3,1	0,37	85,328	3,4	103	16,31	129	1,68					
всего																		
ужин																		
сб. рец. Самсонов №2.83-1996г	110	25,2	14,04	4,95	113	48	0,048	1,68	0,48	39,6	22,8	187	1,92					
суфле из печени	200	6,48	3,96	30,78	177,66	3,6	0,18	0	3,06	15,12	100	147,4	3,42					
сб. рец. Самсонов №6.27-1996г	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28					
каша гречневая отварная рассыпчатая с ъс	200	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04					
сб. рец. Самсонов №11.41-1996г	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02					
хлеб пшеничный	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1					
сб. рец. Могильный №14-2011	100	1,2	0	11,2	42	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6					
масло сливочное	775	39,86	26,47	96,25	630,81	51,77	0,388	41,71	4,36	117,09	163,89	460,64	8,28					
хлеб ржаной																		
сб. рец. Могильный №338-2011																		
фрукт свежий																		
всего																		
ужин-2																		
кисломолочная продукция	200	6	3,2	7,6	156	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0					
сб. рец. Самсонов №5.43-1996г	200	6	3,2	7,6	156	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0					
всего																		
всего за день	3070	94,34	140,36	305,2	2961,41	561,75	4,088	273,59	42,512	957,87	645,18	2080,71	28,67					

9 день

	наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, кДж	витамины					Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У	В1		А	С	Е	Са	Мg	Р	Fe			
сб. рец. Самсонов №5, 16а-1996г	нанмюсовые блины	200	14,6	18,9	46,5	417	0,25	0,6	0,03	12	348	8	6	0			
сб. рец. Самсонов №4, 1-1996г	запеканка творожная с яблоком и сметаной	50	5,1	4,6	0,3	78	0,1	0,03	0	22	21,6	74	1,08				
сб. рец. Самсонов №11, 41-1996г	ябло отварное	200	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04			
СПб-2008	чай с сахаром и лимоном	100	4,62	0,8	20,6	103,7	0	0,12	0	20	28	68,8	1,28				
сб. рец. Могильный №14-2011	хлеб пшеничный	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02				
СПб-2008	масло сливочное	30	1	0,8	9	83	0	0,02	0	6	4	0,6	19,9	0,018			
	кондитерское изделие	595	25,68	32,4	91,52	806,9	0,43	0,77	0,06	18,82	405,87	61,79	170,64	2,438			
	весов					обед											
сб. рец. Самсонов №9, 67-1996г	салат из белокочанной капусты	100	1,78	3,65	40,81	91	0	0,09	12,69	2,68	31,55	20,67	65,03	1,012			
сб. рец. Могильный №147-2011	свекольник на кв со сметаной	260	15,42	5,37	109	256,6	0	0,03	20,36	0	130,1	3,3	0	0,9			
сб. рец. Самсонов №2, 46а-1996г	шлов с курицей	250	13,7	7,8	15,79	266	0,03	0,22	2,03	2,03	40,3	38	381	2,06			
сб. рец. Самсонов №11, 109-1996г	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4			
СПб-2008	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,06	0	0,01	21	19	87	2			
сб. рец. Могильный №338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	82	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6			
	весов	1010	36,1	17,57	213,98	918,1	0,12	0,48	78,68	4,72	262,95	80,97	557,03	6,972			
						полдник											
сб. рец. Самсонов №11, 53-1996г	какао на молоке	200	1	0	23,4	139	0	0,08	80	0	36	0	26	0,6			
сб. рец. Самсонов №12, 3-1996г	булочка	100	8,21	8,3	53,3	330	3,1	0,29	5,328	3,4	67	16,31	103	1,08			
	весов	300	9,21	8,3	76,7	469	3,1	0,37	85,328	3,4	103	16,31	129	1,68			
						ужин											
сб. рец. Самсонов №3, 47-1996г	рыба под маринадом	130	14,1	7,1	3,6	134,6	60	0,07	0,5	0,3	25,9	2,6	123,9	0,7			
сб. рец. Самсонов №8, 54-1996г	сложный овсяной гарнир	200	10,92	8,4	28,8	136,8	0,09	0,15	1,15	0,21	166,9	24,6	421,2	1,18			
сб. рец. Самсонов №11, 41-1996г	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04			
СПб-2008	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28			
СПб-2008	хлеб ржаной	50	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1			
сб. рец. Могильный №14-2011	масло сливочное	15	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02				
сб. рец. Могильный №338-2011	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	42	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6			
	весов	795	33,2	23,97	92,92	611,55	60,26	0,38	41,68	1,33	255,17	68,29	671,34	4,82			
						ужин-2											
сб. рец. Самсонов №5, 37-1996г	йогурт	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	0			
	весов	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	130	0			
	весов за день	2900	114,19	86,64	482,12	2931,55	63,92	3,1	207,35	28,27	1147	243,36	1658,01	15,91			

10 день

сб. рец. Самсонов №6.50-1996г	наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кДж	Витамины				Минеральные в-ва			
		Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe
250	макаронны запеченные с сыром	8,75	3,8	31,25	210	0	0,5	8	0	15,6	18	0,5	0,8
200	кофейный напиток на молоке	6	0,2	7,6	139	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0
100	хлеб пшеничный	4,62	0,8	20,6	103,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
15	масло сливочное	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02
30	кондитерское изделие	1	0,8	9	83	0	0,02	0	0	6	4	19,9	0,018
595	всего	20,47	12,85	68,55	601,9	0,55	0,82	20	6,822	80,8	62,9	227,1	2,118
	<b>обед</b>												
100	соленый огурец	0,5	9,59	21	140	0	1,25	48,95	7,95	42,65	42,2	56	1,93
250	суп гороховый с мясом	3,2	6,71	26,17	369	0,4	0,087	6,315	0	70,82	0,25	0	1,038
200	каша гречневая отварная рассыпчатая	6,48	3,96	30,78	177,66	3,6	0,18	0	3,06	15,12	100	147,4	3,42
130	мясо тушеное в соусе	13,1	14,3	45	350	0,03	28	4,5	164	7,5	160	290	4,1
200	компот из сухофруктов	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	0,4
100	хлеб ржаной	4	0,75	27,2	118,5	0	0,06	0	0,01	21	19	87	2
100	фрукт свежий	1,2	0	11,2	82	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6
1080	всего	28,48	35,31	171,33	1341,16	4,12	29,657	103,37	175,02	197,09	321,45	604,4	13,488
	<b>полдник</b>												
200	молоко	1,2	0	12,9	38	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6
160	сосиска в тесте	2,18	17,9	21,8	285	0	1,5	0	15	100	40	80	18
360	всего	23	17,9	34,7	323	0,09	1,54	40	15	120	40	92	18,6
	<b>ужин</b>												
250	голубцы ленивые со сметаной	13	14	36	297,3	0,07	0,23	23,9	2,3	262,1	47,84	449,9	3,78
100	кукуруза консервированная	2,2	0,4	11,2	68	3,3	0,02	4,8	0	42	13	1	0
200	чай с сахаром и лимоном	0,26	0,05	15,02	59	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	0,04
100	хлеб пшеничный	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	0	20	28	68,8	1,28
15	масло сливочное	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	0,02
50	хлеб ржаной	2	0,37	13,6	59,25	0	0	0	0	10,5	9,5	43,5	1
100	фрукт свежий	1,2	0	11,2	42	0,09	0,04	40	0	20	0	12	0,6
815	всего	23,38	22,87	107,72	705,45	3,54	0,41	68,73	3,12	366,47	101,93	577,14	6,72
	<b>ужин-2</b>												
200	кисломолочная продукция	6	3,2	7,6	156	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0
200	всего	6	3,2	7,6	156	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136	0
3050	всего за день	54,95	92,13	389,9	3127,51	8,8	32,607	244,1	199,96	683,36	542,28	1636,64	40,926