



Примерное 10-дневное осенне-зимнее меню обучающихся Областного казенного образовательного учреждения

"Курская школа — интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья"

7-11 лет

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, кДж	витамины				Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	С		В1	С	Е	Са	Mg	P	
сб.реп.№5.16а-1996г	запеканка творожная со сметаной и изюмом	160	7,53	7,07	15,78	178	0,007	0,09	0,42	0,32	289,9	30,08	301,6	
сб.реп.№1.41-1996г.	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	56	0,03	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8	
СП6-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	
сб.реп.№4.1-1996г	яйно отварное	50	5,4	6,27	12,4	63	0,02	0,05	0	0,05	8,4	2,45	124,97	
сб.реп.Могильный№14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	
	кондитерское изделие	30	7,7	8	44	200	0,8	1,7	2,96	1,1	12,18	10,11	53,15	
	всего	530	24,69	29,29	103,8	654	0,907	4,63	7,48	3,59	338,35	68,63	539,46	
сб.реп.№9.67-1996г	салат из белокочанной капусты	60	1,36	4,08	12,6	62,7	0,01	0	19,7	2,44	59,44	27,53	40,9	
сб.реп.№1.81-1996г	рассольник со сметаной на к/б	210	8,2	10,67	17,1	263	0,09	0,09	3,35	0,5	1,1	0,62	7,69	
сб.реп.№2.99а-1996г	куры отварные	120	10,3	5,04	12,6	156,8	0	0,11	0	0	31,2	22,64	123	
сб.реп.№8.24	картофельное пюре	180	5,48	11,2	34,1	224	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32	197,8	
сб.реп.№1.109-1996г	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	94	0	0,04	3,6	0	20	0	12	
СП6-2008г	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	17,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9	
сб.реп.Могильный№338-2011г.	фрукт свежий	100	0,4	0	11,3	53	0,09	0,04	40	0	20	0	12	
	всего	790	28,54	31,51	114,72	936,45	0,27	0,94	98,99	3,447	229,04	106,41	454,29	
сб.реп.№1.53	какао на молоке	200	4,36	4,61	20,64	132	0,08	0,05	2,22	0,05	130	0,7	0	
сб.реп.№12.6-1996г	булочка	160	7,7	9,9	71,27	230	0,09	1,5	9	15	10	40	80	
	всего	360	12,06	14,51	91,91	362	0,17	1,55	11,22	15,05	140	40,7	80	
сб.реп.№2.33а-1996г	гуляш мясной	110	7,11	9,13	12,21	138,54	0,01	0,03	0	0,027	4,58	1,33	68,16	
сб.реп.№8.14	макаронные изделия отварные	180	5,47	4,98	28,3	140,35	0	1	0	0	36	32	174	
сб.реп.№1.41	чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	15,01	56	0,03	0	0,03	0	9,67	3,29	0,04	
СП6-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	
сб.реп.Могильный№14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	
СП6-2008г	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1	
сб.реп.Могильный№338-2011г.	фрукт свежий	100	0,4	0	11,3	42	0,09	0,04	40	0	20	0	12	
	всего	710	18,18	22,27	91,58	569,64	0,18	1,16	40,03	0,847	94,75	65,02	337,24	
сб.реп.№5.43-1996г	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	2762	93,47	97,58	409,01	2648,09	1,537	9,38	159,32	22,934	922,14	922,14	1540,99	

## 2 день

наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, кА	витамины				Минеральные в-ва			
		Б	Ж	У	В1		С	Е	Са	Mg	P			
												завтрак	обед	ужин-2
сб. реч. №8.10-1996г	200	9,4	4,94	41,96	0,02	0,34	14,9	0	22,32	53,9	137,8			
сб. реч. №11.52	200	3,6	2,67	29,2	0	0,03	1,47	0	158,67	29,33	132			
СП16-2008г	80	1,7	0,64	16,5	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04			
сб. реч. Могильный №14-2011г.	10	0,1	7,25	0,1	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9			
сб. реч. №5.52	12	1,3	3	0	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8			
сб. реч. №4.1-1996г	50	5,4	6,27	12,4	0,02	0,05	0	0,05	8,4	2,45	124,97			
	30	1,61	4,64	3,27	0	0	0	0	7	10	27,67			
	582	23,11	29,41	103,43	0,12	0,51	16,47	0,87	334,59	123,78	556,18			
сб. реч. Могильный №20-2011г.	60	0,8	0,1	2,5	0	0,75	10	4,77	2,3	14	33,6			
сб. реч. №1.78-1996г	225	2	4,04	24,67	0,28	0,13	7,8	0,35	70,42	31,08	250,7			
сб. реч. №2.46а-1996г	200	19,7	15	38,9	0	0,22	19,83	0	81,68	0,03	0,02			
сб. реч. №1.72-1996г	200	0,24	0,24	25,84	103	0	0,04	3,6	20	0	12			
СП16-2008г	70	2,8	0,52	17,04	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9			
сб. реч. Могильный №338-2011г.	100	3	0	18,8	72	0,36	0,45	90	5,4	0,2	0			
	855	28,54	19,9	127,75	936,95	0,64	1,65	131,23	215,2	58,61	357,22			
сб. реч. №5.37-1996г	200	6	2,2	11,6	60	0,5	0,18	12	0,002	39	16			
сб. реч. №12.6-1996г	100	7,7	9,9	71,27	230	0,09	1,5	9	15	10	40			
	300	13,7	12,1	82,87	290	0,59	1,68	21	15,002	49	56			
сб. реч. №8.24	180	4,48	6,2	29,1	182	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32			
сб. реч. №3.47-1996г	120	7,8	7,6	3,8	53,2	0	0,01	0,13	1,87	35,04	32,48			
сб. реч. №1.41	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29			
СП16-2008г	80	1,7	0,64	16,5	83	0	0,09	0	0	16	22,4			
сб. реч. Могильный №14-2011г.	10	0,1	7,25	0,1	0,05	0	0	0	0,82	2,2	0,3			
СП16-2008г	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7			
сб. реч. Могильный №338-2011г.	100	3	0	18,8	42	0,36	0,45	90	5,4	0,2	0			
	600	18,54	21,97	91,48	517,95	0,69	3,85	126,57	4,49	157,21	106,69			
сб. реч. №5.37-1996г	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16			
	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16			
	2747	93,89	87,78	110,43	2576,1	2,05	8,79	296,87	5,36	876	361,08			

3 день

	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, кДж	витамины					Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Mg	P		
													В1	С
сб. рец. №4.6а-1996г	омлет натуральный	150	5,05	7,6	13,06	213	0,15	0,06	1,88	0,015	151,2	6,68	60,47	
сб. рец. №2.118а-1996г	сосиска отварная	100	12	28,73	2,42	261	0	0,19	0	0,4	35	20	159	
	горошек зеленый консервированный	60	5,4	6,27	12,4	124	0,02	0,05	0	0,05	8,4	2,45	124,97	
сб. рец. №1.52	кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	128,4	0	0,03	1,47	0	158	29,33	132	
сб. рец. Могильный №14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	
	всего	612	29,85	53,16	73,68	883,6	0,22	0,42	3,35	1,285	370,8	81,16	533,38	
						<b>обед</b>								
сб. рец. Могильный №28-2011г.	икра свекольная	60	2,04	10,12	4,38	100	0	0,09	75,75	2,68	26,27	10,36	65,03	
сб. рец. №1.85-1996г	суп гороховый с мясом	225	2,1	4,5	23,6	302	0,025	0,13	7,8	29,01	30,67	35,48	155,6	
сб. рец. №2.15а-1966г	котлета мясная	90	10,7	9,3	13,2	132	0,015	0,09	1,08	0,17	21,95	26,9	173,9	
сб. рец. №8.14	макаронные изделия отварные с/с	180	8,4	6,3	33	280	0,04	0,14	0	0,03	15,62	36	127,82	
сб. рец. №1.109-1996г	компот из с/ф	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	
СПб-2008г	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	17,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9	
сб. рец. Могильный №338-2011г.	фрукт свежий	100	3	0	18,8	72	0,36	0,45	90	0	5,4	0,2	0	
	всего	925	29,04	30,74	120	1072,95	0,44	1	178,23	31,897	134,61	122,24	595,25	
						<b>полдник</b>								
сб. рец. №1.41	чай с сахаром и лимоном	200	6	6,4	4,7	130	66	0,04	0,6	0,2	248	28	184	
сб. рец. №12.18-1996г	оладьи со сметаной и сахаром	160	6,6	6,16	41,3	214	0,023	0,17	3,2	0,97	12,18	10,12	54,16	
	всего	360	12,6	12,56	46	344	66,023	0,21	3,8	1,17	260,18	38,12	238,16	
						<b>ужин</b>								
сб. рец. Могильный №287-2011г.	голубцы ленивые со сметаной	200	9,04	7,2	8	125,2	0,08	0,13	0,96	0,18	139,1	20,5	351,07	
сб. рец. №1.41	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8	
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	15,6	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	
сб. рец. Могильный №14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	
СПб-2008г	кукуруза консервированная	60	6,4	4,2	0	94	0	0	0	0	29	20	161	
сб. рец. Могильный №338-2011г.	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1	
	фрукт свежий	100	3	0	18,8	42	0,36	0,45	90	0	5,4	0,2	0	
	всего	680	23,7	19,57	65,68	509,95	0,69	3,37	95,06	2,3	207,67	72,39	597,91	
						<b>ужин-2</b>								
сб. рец. №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	2692	76,15	120,43	312,36	2936,5	67,383	6,1	282,04	36,652	1093,3	329,91	2094,7	



5 день

	наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	витамины					Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У	В1		С	Е	Са	Mg	P	Энергетическая ценность, ккал			
													завтрак	ужин		
сб. реч. 1.20-1996г	вермшель молочная	200	4,5	3,1	41,35	245	0,05	0,05	0,67	0,94	16,02	37,56	92			
сб. реч. №11.41	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8			
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04			
сб. реч. Мотильный №14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9			
сб. реч. №5.52	сыр твердый	12	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8			
сб. реч. №6.20	кондитерское изделие	30	1	4,8	12	82	0	0,02	0	6	4	0,6	19,9			
	всего	532	11,86	18,85	84,97	577,2	0,33	2,86	4,87	9,06	169,89	69,55	248,44			
						обед										
сб. реч. Мотильный №24-2011г.	соленый огурец	60	0,8	0,1	2,5	84	0	0,75	10	4,77	23	14	33,6			
сб. реч. №1.73а-1996г	суп овощной с мясом и сметаной	225	2,32	1,94	21,27	234	0,09	0,09	3,35	0,5	1,1	0,62	7,69			
сб. реч. №2.81а-1996г	печень тушеная в сметанном соусе	120	10	10,9	15,6	154	0,02	0,1	1	0,19	24,38	29,9	193,8			
сб. реч. №6.27	гречка отварная	180	5,84	5,32	10,2	115,6	0	0,89	0	0	32	28,44	154,67			
сб. реч. №11.109-1996г	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12			
СПб-2008г	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	17,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9			
сб. реч. Мотильный №338-2011г.	фрукт свежий	100	3	0	10,8	42	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0			
	всего	955	24,76	18,78	87,39	816,55	0,35	2,23	77,95	5,467	118,78	86,393	462,66			
						полдник										
сб. реч. №5.43-1996г	кисломолочная продукция	200	6	3,2	7,6	60	0,5	0,18	12	0,002	39	16	136			
сб. реч. №12.3-1996г	булочка с изюмом	160	7,2	9,3	46,2	218	0,01	0,13	1,43	1,1	16,5	13	49,31			
	всего	360	13,2	12,5	53,8	278	0,51	0,31	13,43	1,102	55,5	29	185,31			
						ужин										
сб. реч. 8.54-1996г	сложный овощной гарнир	150	5,48	6,03	35,34	124	0,01	0,25	5,12	3,46	89,86	38,91	90,14			
сб. реч. №2.40а-1996г	мясо тушеное	120	6,65	8,65	8,1	107,41	0	0,01	0,13	1,87	35,04	32,48	361,38			
сб. реч. №11.41	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8			
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04			
сб. реч. Мотильный №14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9			
СПб-2008г	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1			
сб. реч. Мотильный №338-2011г.	фрукт свежий	100	3	0	10,8	72	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0			
	всего	690	37,96	31,28	94,02	1094,55	0,86	2,54	91,38	6,569	174,28	115,39	647,97			
						ужин-2										
сб. реч. №5.43-1996г	йогурт	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	136			
	всего	200	10	4,4	7	126	0,01	1,1	1,6	0	120	16	136			
	всего за день	2737	97,78	67,03	327,18	2892,3	2,06	9,04	189,23	22,198	636,45	316,34	1680,38			

6 день

	наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность, кДж	витамины					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В1	С		Е	Са	Mg	P	Энергетическая ценность, кДж				
													завтрак	ужин			
сб. рец. №6, 25	каша гречневая молочная	200	8,8	4,9	44,7	0,09	0,57	12	0,09	301,2	181,7	436,8					
сб. рец. №11, 53	какао с молоком	200	0,26	0,06	15,02	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8					
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04					
сб. рец. Могильный №14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9					
сб. рец. №5, 52	сыр твердый	12	2,3	3	0	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8					
	кондитерское изделие	30	1,61	2,64	11,27	75	0	0	0	7	10	27,67					
	всего	532	16,77	18,49	87,59	0,37	3,36	16,2	2,21	456,07	223,09	601,01					
	обед																
сб. рец. Могильный №28-2011г.	икра свекольная	60	4,04	10,12	4,38	0	0,09	12,69	2,68	31,55	20,67	65,03					
сб. рец. №1, 696-1996г	суп рисовый на куб	200	8,1	2,3	24	0,025	0,1	11,53	0,28	44,98	31,35	70,02					
сб. рец. №8, 24	картофельное пюре	180	2,7	4,12	0,18	0	0,02	0	0,01	5,4	8,07	58,07					
сб. рец. №2, 115-1996г	куры тушеные	120	10,7	8,02	5,78	0	0,11	0	0	31,2	22,64	123					
сб. рец. №11, 72-1996г	сок натуральный	200	0	0	9,98	0	0,04	3,6	0	20	0	12					
СПб-2008г	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	17,04	82,95	0	0,06	0	14,7	13,3	60,9					
сб. рец. Могильный №338-2011г.	фрукт свежий	100	3	0	4,8	72	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133					
	всего	930	31,34	25,08	66,16	0,265	0,72	87,82	2,977	151,43	96,163	389,02					
	полдник																
сб. рец. №11, 122-1996г	кисель	200	4,36	4,61	20,64	0,08	0,05	2,22	0,05	49,92	0,7	0					
сб. рец. №5, 16а-1996г	пудинг творожный со сметаной	160	7	7,1	19	0,25	0,6	0,03	12	348	8	6					
	всего	360	31,34	25,08	132,32	0,265	0,72	87,82	2,977	151,43	96,163	389,02					
	ужин																
сб. рец. Могильный №229-2011г.	рыба запеченная с овощами	120	7,8	7,6	3,8	53,2	0	0,01	0,13	1,87	35,04	32,48					
сб. рец. №7, 55-1996г	рагу овощное	180	5,64	3,92	18,8	136	0,08	0,6	32,34	0,5	82,6	42,32					
сб. рец. №11, 41	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29					
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	16	22,4	55,04					
сб. рец. Могильный №14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9					
СПб-2008г	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	6,3	5,7	26,1					
сб. рец. Могильный №338-2011г.	фрукт свежий	100	3	0	4,8	42	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133					
	всего	590	21,7	19,69	67,18	479,95	0,57	3,7	96,57	4,49	155,41	106,62					
	ужин-2																
сб. рец. №5, 43-1996г	йогурт	200	10	4,4	7	198	0,01	1,1	1,6	0	120	16					
	всего	200	10	4,4	7	198	0,01	1,1	1,6	0	120	16					
	всего за день	2832	111,15	92,74	360,25	2777,1	1,48	9,6	290,01	12,654	1034,3	538,04					

7 день

	наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, кДж завтрак	витамины					Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Е	Са	Мg	Р		
сб. рец. №б.34	каша рисовая молочная	200	9,53	10,07	41,58	284	0,06	0,12	1,22	0,2	125,2	36,32	152,66	
сб. рец. №11.41	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8	
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	
сб. рец. Могильный №14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	
сб. рец. №4.1-1996г	яйцо отварное	50	5,4	6,27	12,4	63	0,02	0,05	0	0,05	8,4	2,45	124,97	
сб. рец. №5.52	сыр твердый	12	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8	
	кондитерское изделие	30	1	4,8	12	82	0	0,02	0	6	4	0,6	19,9	
	всего	582	22,29	32,09	97,6	679,2	0,36	2,98	5,42	8,37	285,47	70,76	434,07	
						обед								
сб. рец. Могильный №40-2011г.	соленый огурец	60	0,8	0,1	2,5	84	0	0,75	10	4,77	23	14	33,6	
сб. рец. №1.76-1996г	птица с мясом и сметаной	225	2,13	3,41	20,94	265	0,32	0,07	5,052	0	56,66	0,2	0	
сб. рец. №2.33а-1966г	гуляш из мяса	120	7,11	9,13	12,21	238,65	0,01	0,03	0	0,027	4,58	1,33	68,16	
сб. рец. №8.14	макаронные отварные	180	7,5	7,9	21,8	229	0,04	0,14	0	0,03	15,62	3,6	127,82	
сб. рец. №11.109-1996г	комлот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12	
СПб-2008г	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	17,04	82,95	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9	
сб. рец. Могильный №338-2011г.	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	42	0,09	0,04	40	0	20	0	12	
	всего	955	21,54	21,06	95,67	1045,6	0,46	1,13	58,652	4,834	154,56	64,83	314,48	
						полдник								
сб. рец. №11.52	кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	128,4	0	0,03	1,47	0	158	29,33	132	
сб. рец. №12.1-1996г	булочка с сахаром	100	7,2	9,3	46,2	208	0,01	0,13	1,43	1,1	16,5	13	49,31	
	всего	300	10,8	11,97	75,4	336,4	0,01	0,16	2,9	1,1	174,5	42,33	181,31	
						ужин								
сб. рец. №2.115-1996г	куры тушеные	120	20,4	11,1	4,12	198	0,01	0	1,9	2,44	45,44	21,2	30,9	
сб. рец. №8.24	картофельное пюре	180	10,3	8,8	34	210,08	0,02	0,22	3,8	153	6,9	151,9	272,7	
сб. рец. №11.41	чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8	
СПб-2008г	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04	
сб. рец. Могильный №14-2011г.	масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9	
СПб-2008г	хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1	
сб. рец. Могильный №338-2011г.	фрукт свежий	100	1,2	0	11,2	72	0,09	0,04	40	0	20	0	12	
	всего	720	37,16	28,07	89,1	728,83	0,37	3,05	49,8	157,56	106,51	204,79	401,44	
						ужин-2								
сб. рец. №5.43-1996г	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	2942	101,79	97,59	364,77	2916,03	1,21	8,42	118,37	171,86	841,04	398,71	1059,86	



9 день

наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, кА					витамины					Минеральные в-ва		
		Б	Ж	У	завтрак	лА	В1	С	Е	Са	Mg	P					
													обед	ужин	всего		
запеканка творожная с изюмом и сметаной	160	14,6	18,9	46,5	317	0,25	0,6	0,03	12	348	8	6					
ябло отварное	50	5,4	6,27	12,4	60	0,02	0,05	0	0,05	8,4	2,45	124,97					
чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	59	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8					
хлеб пшеничный	80	1,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04					
масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9					
кондитерское изделие	30	1	0,8	9	83	0	0,02	0	6	4	0,6	19,9					
всего	530	23,06	33,92	99,52	676,2	0,52	3,46	4,13	20,17	388,27	37,04	210,61					
салат из белокачанной капусты	60	1,78	3,65	10,81	57	0	0,09	12,69	2,68	31,55	20,67	65,03					
свекольник на кб со сметаной	210	7,8	7,97	12,9	259	0	0,03	12,35	0	13,5	0,02	0					
пилов с курицей	200	13,7	7,8	15,79	281	0,03	0,11	1,87	1,87	35,04	32,48	361					
компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12					
хлеб ржаной	70	2,8	0,52	17,04	72	0,24	0,3	60	0	0,007	14,7	13,3	60,9				
фрукт свежий	100	1	0	10,8	72	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0					
всего	840	27,08	19,94	77,32	855,95	0,27	0,63	90,51	4,557	118,39	66,603	498,93					
какао на молоке	200	1	0	23,4	44	0	0,08	80	0	36	0	26					
булочка с повидлом	100	8,21	8,3	53,3	310	3,1	0,29	5,328	3,4	67	16,31	103					
всего	360	27,08	19,94	77,32	354	0,27	0,63	85,328	3,4	103	16,31	129					
рыба под маринадом	120	7,8	7,6	3,8	53,2	0	0,01	0,13	1,87	35,04	32,48	361,38					
сложный овсяной гарнир	180	9,1	7	24	114	0,08	0,13	0,96	0,18	139,1	20,5	351,07					
чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8					
хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04					
хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1					
масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9					
фрукт свежий	100	1	0	10,8	42	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0					
всего	790	23,16	22,77	78,38	457,95	0,57	3,23	65,19	4,17	211,91	84,803	798,29					
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	2912	100,38	100,97	176,84	2470,1	1,64	9,05	246,76	32,297	941,57	220,76	1766,83					

10 день

наименование блюд	масса порции	I Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кА			витамины					Минеральные в-ва		
		Б	Ж	У	завтрак	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р			
макароны запеченные с сыром	200	4,9	3,3	28,9	246	0	0,2	8	0	14,9	16,5	0,5			
кофейный напиток на молоке	200	0,26	0,06	15,02	59	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8			
хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04			
масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9			
сыр твердый	12	2,3	3	0	37	0,03	0	0,1	0	120	5,4	76,8			
кондитерское изделие	30	1	0,8	9	83	0	0,02	0	6	4	0,6	19,9			
всего	532	12,26	15,05	69,52	582,2	0,28	3,01	12,2	8,12	166,77	48,49	156,94			
солёный огурец	60	0,8	0,1	2,5	84	0	0,75	10	4,77	23	14	33,6			
суп гороховый с мясом	225	2,56	5,37	20,94	235	0,32	0,07	5,052	0	56,66	0,2	0			
каша гречневая отварная рассыпчатая	180	5,6	10,2	31,4	234	0,011	0,27	13,8	3,84	47,04	43,2	100,15			
мясо тушеное в соусе	120	12,1	13,8	30	213	0,02	0,22	3,8	153	6,9	151,9	272,7			
сок натуральный	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	0	20	0	12			
хлеб ржаной	70	2,8	0,52	17,04	82,35	0	0,06	0	0,007	14,7	13,3	60,9			
фрукт свежий	100	1	0	10,8	72	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0			
всего	955	24,86	29,99	122,66	1024,35	0,591	1,71	96,252	161,62	171,9	222,73	479,35			
молоко	200	1	0	3,4	94	0	0,08	80	0	36	0	26			
сосиска в тесте	160	21,8	17,9	21,8	285	0	1,5	0	15	100	40	80			
всего	360	22,8	17,9	25,2	379	0	1,58	80	15	136	40	106			
голубцы ленивые со сметаной	200	9,04	7,2	8	125,2	0,08	0,13	0,96	0,18	139,1	20,5	351,07			
кукуруза консервированная	60	6,4	4,2	0	94	0	0	0	0	29	20	161			
чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,02	56	0,2	2,7	4,1	1,3	9,67	3,29	2,8			
хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,3	91	0	0,09	0	0	16	22,4	55,04			
масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66,2	0,05	0	0	0,82	2,2	0,3	1,9			
хлеб ржаной	30	1,2	0,22	8,16	35,55	0	0	0	0	6,3	5,7	26,1			
фрукт свежий	100	1	0	10,8	42	0,24	0,3	60	0	3,6	0,133	0			
всего	680	21,7	19,57	58,38	509,95	0,57	3,22	65,06	2,3	205,87	72,323	597,91			
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	2728	91,62	86,91	282,76	2621,5	1,451	10,62	255,11	187,04	628,64	128,32	1470,2			