



Примерное десятидневное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин) для обеспечения питания льготных категорий обучающихся из числа детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей образовательных учреждений на начального и среднего профессионального образования г.Выборг и Выборгского района Ленинградской области

Возрастная категория обучающихся: 12 лет и старше

Наименование	Технологическая и нормативная документация/сборник рецептур	№ рецептур или технологической карты	Выход в гр.	Пищевая ценность						Минеральные вещества						Витамины				
				Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Fe	P	В1	С	А	Е					

День первый															
Завтрак															
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Гречулец» с маслом сливочным	2017	173	250	13,72	17,73	43,24	387,37	132,36	46,58	2,78	152,73	0,16	9,62	179,27	0,25
Сыр (поплим)	2017	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,00	5,25	0,15	75,00	0,01	0,11	39,00	0,25
Багет пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00	0,25
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00	0,13
Итого:			625	22,54	23,16	96,02	654,65	301,46	75,53	4,53	301,13	0,35	17,53	225,27	0,88
Обед															
Суп карповый с бобовыми на мясном бульоне с курицей	2017	102/288	250	7,60	6,64	16,33	155,42	41,98	17,30	2,21	84,56	0,12	5,81	2,28	1,90
Печень по-Строгановски	2017	255	100	12,68	14,76	3,90	196,35	313,42	9,87	0,40	39,71	0,13	12,12	313,24	0,90
Греча отварная рассыпчатая	2017	302	200	5,10	6,89	47,76	261,54	17,31	43,33	5,27	144,67	0,13	0,00	0,03	0,50
Салат из соевых отрубов	2008	17	100	0,87	3,12	2,62	59,80	23,28	13,43	0,22	28,23	0,02	5,55	0,00	3,20
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Компот из смеси сухофруктов	2017	349	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	0,18	3,60	0,01	1,08	0,00	0,20
Итого:			930	31,69	32,25	134,45	952,79	420,79	107,14	9,96	420,37	0,57	24,56	315,55	6,90
Полдник															
Сок фруктовый в ассортименте	к/к	к/к	200	0,28	0,00	9,04	37,28	8,36	4,57	1,1	0,00	0,00	3,73	0,00	2,80
Булочка творожная	2008	479	100	13,30	14,00	48,58	373,52	278,66	72,15	3,48	302,00	0,35	13,84	225,74	0,80
Итого:			300	13,58	14,00	57,62	410,80	287,02	76,72	4,58	302,00	0,35	17,57	225,74	3,60
Ужин															
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	2017	239/326	100	10,30	10,06	6,24	156,70	178,11	17,44	0,66	49,66	0,05	1,04	179,94	1,00
Рис отварной	2017	304	200	1,89	2,13	18,84	102,09	16,54	7,48	0,42	14,61	0,04	2,80	0,20	0,80
Салат из отварной свеклы	2017	52	60	0,86	4,93	7,06	76,05	21,09	12,54	0,8	24,58	0,01	5,7	0	6,70
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Компот из свежих плодов	2017	342	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,02	4,42	0,00	0,32
Итого:			640	18,65	18,16	93,95	613,84	246,14	61,49	3,60	241,85	0,28	13,96	180,14	9,02
II Ужин															
Зефир	к/к	к/к	80	1,4	2,37	18,34	100,29	13,11	6,82	0,33	17,74	0,07	1,14	18,26	0,27
К/к продукт Снежок	к/к	к/к	200	3,00	1,96	2,30	38,84	53,06	8,46	0,60	55,00	0,00	2,62	31,59	0,00
Итого:			280	4,40	4,33	20,64	139,13	66,17	15,28	0,93	72,74	0,07	3,76	49,85	0,27

День первый

Итого за день:		2775,00	90,86	91,90	402,68	2771,21	1321,58	182,67	23,59	1338,09	1,62	77,38	996,55	20,67	
День второй															
Завтрак															
Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным	2017	188	240/30	17,61	22,08	29,54	387,32	254,11	47,52	2,98	222,46	0,06	2,33	217,64	0,20
сладким № 327															
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00	0,25
Напиток цитрусовый	2008	436	200	0,18	0,02	27,46	110,74	16,30	4,10	0,38	4,40	0,11	20,50	0,10	1,60
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00	0,13
Итого:			630	22,93	23,10	95,78	682,74	301,51	75,32	4,56	300,26	0,35	30,63	224,74	2,18
Обед															
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне с	2017	82/288	250	6,92	6,27	18,74	159,07	149,67	42,96	2,15	143,67	0,12	14,57	72,36	0,03
крупшей															
Жаркое по-домашнему из свинины	2017	259	250	17,94	24,00	53,17	500,44	223,67	30,12	1,26	112,78	0,13	3,40	242,37	1,84
Салат из моркови с яблоками	2017	59	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	3,75	1,08	44,00	0,05	6,25	0,00	8,10
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			880	31,54	31,29	133,61	913,39	422,02	100,03	6,57	420,05	0,46	24,22	314,73	10,17
Полдник															
Молоко ультрапастеризованное 2,5-3,2 % жирности	к/к	к/к	200	6,10	5,44	10,10	113,76	172,38	29,70	2,34	139,62	0,02	1,33	42,66	0,08
Вафли с фруктовом-ягодными начинками	к/к	к/к	70	6,98	8,27	33,64	236,91	8,51	15,60	0,30	41,00	0,18	9,13	92,68	31,00
Итого:			270	13,08	13,71	43,74	350,67	180,89	45,30	2,64	180,62	0,20	10,46	135,34	31,08
Ужин															
Рефстроганов из курды	2017	290	100	6,14	7,48	5,97	115,74	163,22	8,27	1,01	42,33	0,04	1,60	84,61	2,80
Макаронные изделия отварные	2017	202	200	7,36	6,03	35,27	224,75	6,48	28,16	1,48	49,56	0,08	0,00	96,33	0,14
Салат из свежей капусты	2017	45	100	1,72	5,02	8,50	86,02	33,64	10,54	0,40	21,45	0,03	5,46	0,00	7,26
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Напиток из плодов шиповника	2017	8	200	0,68	0,28	17,98	77,12	21,33	3,44	0,63	3,44	0,01	19,00	0,00	16,32
Итого:			680	21,29	19,64	106,79	689,11	243,07	73,61	5,20	236,38	0,32	26,06	180,94	26,72
II Ужин															
Сюба обыкновенная	2008	464	100	4,20	6,36	21,86	161,48	0,08	0,93	1,42	23,51	0,11	2,28	56,00	0,00
Йогурт 2,5-3,2 % жирности в индивидуальной															
упаковке	к/к	к/к	125	4,7	2,82	5,9	67,78	106,2	33,24	0,46	59,7	0	2,7	8,6	1,12
Итого:			225	8,90	9,18	27,76	229,26	106,28	34,17	1,88	83,21	0,11	4,98	64,60	1,12
Итого за день:			2685,00	97,74	96,92	407,68	2865,17	1253,77	328,43	20,85	1220,52	1,44	96,35	920,35	71,27
День третий															
Завтрак															
Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	2017	181	250	16,68	16,17	38,22	365,11	151,57	43,24	2,63	181,47	0,11	7,38	143,57	0,26
сливочным															
Ватербол с джемом	2017	2	45	2,01	3,18	22,32	125,94	9,81	10,17	0,78	36,46	0,12	1,05	74,63	0,17
Какао на молоке	2017	382	200	3,52	4,72	25,49	145,20	122,00	18,00	0,56	62,74	0,04	1,30	0,01	0,81
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00	0,13
Итого:			595	22,60	24,47	95,83	680,65	300,68	75,31	4,51	301,87	0,35	17,53	225,21	1,37
Обед															
Суп-лапша домашняя с грибами, зеленью петрушки	2011	57/288	250	7,21	9,18	26,11	215,90	133,68	9,36	1,14	11,83	0,03	3,33	80,21	0,17
Котлета, биточка, шиншеция с соусом №332	2017	268/332	100	12,00	10,64	25,66	246,40	183,88	12,77	1,08	191,47	0,10	0,10	201,48	1,73
Пюре картофельное	2017	312	200	4,08	6,40	27,27	183,00	49,31	37,00	1,35	75,47	0,14	12,49	34,00	9,84
Салат из зеленого горошка	2017	10	100	2,98	5,19	6,25	83,60	21,45	20,80	0,68	26,57	0,11	11,00	1,30	0,09
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10

День второй

Чай с сахаром и лимонном	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,7	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0	0,06
Итого:			930	31,80	32,27	134,62	956,08	420,77	105,53	6,31	429,33	0,54	29,75	316,99	12,09
Подлинк															
Сок фруктовый в ассортименте	к/к	к/к	200	0,28	0,00	9,04	37,28	8,36	4,57	1,1	0,00	0,00	3,73	0,00	2,80
Печенье в ассортименте	к/к	к/к	100	2,7	2,7	21,8	122,3	5,14	2,07	0,34	35,04	0,02	0,84	0,00	21,45
Итого:			300	2,98	2,70	30,84	159,58	13,50	6,64	1,44	35,04	0,02	4,57	0,00	24,25

День трети

Ужин															
Плов с говядиной	2017	265	250	12,05	13,58	22,50	260,42	184,75	29,63	0,70	110,39	0,08	3,26	180,00	4,80
Салат из свежих помидоров и огурцов	2017	24	100	0,90	3,70	2,08	45,22	13,80	7,00	0,42	12,00	0,00	10,92	0,00	6,27
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			630	18,55	18,12	77,66	519,12	222,95	59,83	3,20	241,99	0,24	14,18	180,00	11,27

Пирожок с яблоком															
Пирожок с яблоком	2017	406	100	2,56	4,47	20,34	128,24	0,16	1,85	0,53	22,20	0,08	5,17	78,23	0,54
Кефир	к/к	к/к	200	6,00	0,20	8,00	62,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,08	2,00	0,00	0,00
Итого:			300	8,56	4,67	28,34	190,24	252,16	31,85	196,53	22,20	0,16	7,17	78,23	0,54
Итого за день:			2755,00	84,49	82,23	367,29	2505,67	1210,06	279,16	211,99	1030,43	1,31	73,20	800,43	49,52

День четвертый

Завтрак															
Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	2017	183	250	9,92	14,92	27,83	285,28	39,82	29,71	2,63	69,58	0,11	8,24	178,36	2,00
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00	0,25
Сыр (попавям)	2017	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,00	5,25	0,15	75,00	0,01	0,11	39,00	0,25
Напиток кофейный на молоке	2017	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	158,67	16,8	0,22	82,4	0,07	1,17	6,84	0,62
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00	0,13
Итого:			625	22,14	23,02	95,81	679,76	361,59	75,46	4,20	300,38	0,37	17,32	231,20	3,25

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной	2017	96	250	6,47	4,36	19,83	136,92	165,88	11,83	0,36	25,36	0,08	6,03	112,47	0,80
Терфегин из кур в соусе №331	2017	297/331	100	14,64	14,59	9,87	208,11	189,22	12,40	1,13	109,30	0,04	0,40	212,37	4,56
Капустя тушеная	2017	321	200	3,71	8,64	46,03	265,20	29,28	58,65	2,31	159,45	0,31	42,00	47,88	18,3
Салат из свежих помидоров	2017	23	100	1,54	3,97	2,47	50,22	14,24	8,63	0,67	14,00	0,00	9,20	0,00	7,30
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Кисель плодово-ягодный	2017	350	200	0,10	0,10	27,90	113,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
Итого:			930	31,86	32,50	145,18	958,93	422,02	116,71	14,15	428,11	0,60	59,63	372,72	31,26

Полдник

Сок фруктовый в ассортименте	к/к	к/к	200	0,28	0,00	9,04	37,28	8,36	4,57	1,1	0,00	0,00	3,73	0,00	2,80
Пряник	к/к	к/к	50	2,7	2,7	24,38	132,62	36,72	5,67	0	0	0,1	0,9	4,06	0,20
Итого:			250	2,98	2,70	33,42	169,90	45,08	10,24	1,10	0,00	0,10	4,63	4,06	3,00

Ужин

Рыба жареная	2017	230	100	6,20	4,70	4,40	84,70	208,11	23,44	0,66	86,33	0,07	0,91	153,60	1,00
Каша перловая рассыпчатая с маслом	2017	171	200	4,00	6,98	21,80	166,02	13,26	8,23	0,80	8,74	0,04	4,38	0,01	0,02
Салат витаминный (2 вариант)	2017	49	100	2,60	6,22	22,15	154,90	7,48	4,28	0,35	21,45	0,27	6,12	35,62	10,62
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Чай с сахаром и лимонном	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,7	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0	0,06
Итого:			680	18,33	18,76	97,68	632,80	261,30	61,55	3,86	240,52	0,54	14,24	189,23	11,90

П Ужин

Коржик молочный	2017	456	90	5,79	3,46	16,14	118,86	19,98	14,53	1,57	27,16	0,07	6,24	59,42	0,00
Ряженка	к/к	к/к	200	6,00	2,00	8,40	80,00	248,00	26,00	184,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00
Итого:			290	11,79	5,46	24,54	198,86	267,98	42,53	185,57	27,16	0,11	7,24	59,42	0,00

День четвертый

Итого за день:		2775,00	87,10	82,44	396,63	2640,25	1357,97	306,50	208,88	996,18	1,71	103,06	856,63	49,41	
День пятый															
Завтрак															
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	2017	173	250	16,87	10,47	42,08	492,31	141,53	46,67	2,64	151,74	0,17	9,67	179,31	1,60
Масло сливочное (порциями)	2017	14	20	0,40	11,80	0,26	108,84	122,44	5,25	0,15	75,00	0,01	0,11	39,00	0,25
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00	0,25
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00	0,13
Итого:			630	22,61	23,27	95,12	813,83	301,07	75,62	4,39	300,14	0,36	17,58	225,31	2,23
Обед															
Суп картофельный с фрикадельками	2012	83	250	5,20	4,40	14,62	118,88	90,68	14,36	0,37	48,68	0,02	11,80	0,00	0,00
Соуски отварные	к/к	к/к	100	11,00	3,90	3,40	92,70	118,42	10,00	0,10	1,00	0,10	0,00	284,67	0,20
Греча отварная рассыпчатая	2017	302	200	5,10	6,89	47,76	261,54	17,31	43,33	1,27	44,67	0,13	0,00	0,03	0,50
Салат из свежих овощей с сыром и чесноком	2017	50	100	4,70	17,48	7,00	204,12	168,00	14,30	0,36	52,70	0,00	8,17	0,36	9,72
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Компот из свежих плодов	2017	342	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,02	4,42	0,00	0,32
Итого:			930	31,60	33,71	134,59	956,24	424,81	106,02	3,82	300,05	0,44	24,39	283,06	10,94
Полдник															
Сок фруктовый в ассортименте	к/к	к/к	200	0,28	0,00	9,04	37,28	8,36	4,57	1,1	0,00	0,00	3,73	0,00	2,80
Вафли с фруктово-ягодными начинками	к/к	к/к	70	6,98	8,27	33,64	236,91	8,51	15,60	0,30	41,00	0,18	9,13	92,68	31,00
Итого:			300	6,33	7,56	20,47	175,24	104,63	28,69	1,92	127,46	0,07	6,69	89,67	6,10
Ужин															
Котлеты, биточки, пинцелли с соусом №332	2017	268/332	100	12,00	10,64	25,66	246,40	183,88	12,77	1,08	191,47	0,10	0,10	201,48	1,73
Макаронные изделия отварные	2017	202	200	7,36	6,03	35,27	224,60	6,48	28,16	1,48	49,56	0,08	0,00	96,33	0,14
Салат из квашеной капусты	2017	47	100	2,00	6,02	9,80	101,38	31,47	7,64	0,40	20,45	0,01	11,93	0,00	6,36
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Напиток из плодов шиповника	2017	8	200	0,68	0,28	17,98	77,12	21,33	3,44	0,63	3,44	0,01	19,00	0,00	16,32
Итого:			680	27,44	23,80	127,78	834,98	261,56	75,21	5,27	384,52	0,36	31,03	297,81	24,75
II Ужин															
Крепитель сахарный	2017	415	100	6,05	7,56	11,43	137,96	96,27	24,12	0,82	127,46	0,07	2,96	89,67	3,30
К/м продукт Снежок	к/к	к/к	200	3,00	1,96	2,30	38,84	53,06	8,46	0,60	55,00	0,00	2,62	31,59	0,00
Итого:			300	9,05	9,52	13,73	176,80	149,33	32,58	1,42	182,46	0,07	5,58	121,26	3,30
Итого за день:			2745,00	90,98	90,31	380,26	2819,13	1145,13	294,01	16,00	1167,17	1,23	82,31	929,44	44,02
День шестой															
Завтрак															
Омлет паровой с горошком зеленым консервированным	2012	219	170	13,88	17,32	17,46	281,24	144,60	31,90	2,67	160,88	0,13	8,00	218,07	1,16
Джем/Повидло	к/к	к/к	20	0,10	0,00	14,32	57,68	2,40	1,80	0,08	3,60	0,00	0,48	0,00	4,92
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00	0,25
Какао на молоке	2017	382	200	3,52	4,72	25,49	158,52	122,00	18,00	0,56	62,74	0,04	1,30	0,01	0,81
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00	0,13
Итого:			550	22,64	23,04	96,05	682,12	300,10	75,40	4,51	300,62	0,35	17,58	225,08	7,27
Обед															
Уха Ростовская	2017	180	250	6,87	8,78	25,84	209,86	132,87	10,90	0,42	156,47	0,06	1,60	100,38	14,84
Запеканка картофельная с мясом	2017	284	250	18,27	19,54	39,24	405,90	229,34	53,67	3,60	111,53	0,14	0,16	164,92	8,73
Салат из соевых отрубов	2008	17	100	0,87	3,12	2,62	42,01	23,28	13,43	0,22	28,23	0,02	5,55	0,00	0,22
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Напиток пироговый	2008	436	200	0,18	0,02	27,46	110,74	16,30	4,10	0,38	4,40	0,11	20,50	0,10	1,60
Итого:			880	31,59	32,30	134,24	953,99	420,19	105,30	6,30	420,23	0,49	27,81	265,40	25,59

стой

День пятый

Молоко ультрапастеризованное 2,5-3,2 % жирности	к/к	к/к	200	6,10	5,44	10,10	113,76	119,54	29,70	1,12	139,62	0,02	1,33	42,66	0,08
Печенье в ассортименте	к/к	к/к	100	2,7	2,7	21,8	122,3	5,14	2,07	0,34	35,04	0,02	0,84	0,00	21,45
Итого:			300	8,80	8,14	31,90	236,06	124,68	31,77	1,46	174,66	0,04	2,17	42,66	21,53

Подник

День ше

Ужин

Маис тушеное	2017	256	100	9,50	15,67	2,80	190,23	94,68	20,00	1,26	71,02	0,18	0,00	169,24	2,20
Рис отварной	2017	304	200	1,89	2,13	18,84	102,09	16,54	7,48	0,42	14,61	0,04	2,80	0,20	0,80
Салат из белокочанной капусты	2017	45	100	1,54	0,11	10,91	48,12	104,64	19,09	0,73	35,38	0,03	13,49	9,09	0,12
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			680	18,53	18,75	85,63	553,92	240,26	69,77	4,49	240,61	0,41	16,29	178,53	3,32

П. Ужин

Булочка молочная	2008	477	100	5,70	1,80	18,67	113,68	28,66	10,08	0,50	1,87	0,14	0,18	14,73	0,87
Кефир	к/к	к/к	200	6,00	0,20	8,00	62,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,08	2,00	0,00	0,00
Итого:			300	11,70	2,00	26,67	175,68	280,66	40,08	196,50	1,87	0,22	2,18	14,73	0,87

День седьмой

Завтрак

Сырники творожные с соусом молочным сладким № 327	2017	219	200/30	13,7	19,47	27,77	341,11	112,32	35,37	3,14	144,88	0,08	8,74	211,32	2,34
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00	0,25
Напиток кофейный на молоке	2017	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	158,67	16,8	0,22	82,4	0,07	1,17	6,84	0,62
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00	0,13
Итого:			590	22,44	23,14	95,75	680,99	302,09	75,87	4,56	300,68	0,33	17,71	225,16	3,34

Обед

Борщ Смирский со сметаной	2017	84	250	6,78	3,89	26,87	169,61	122,64	5,45	0,24	148,36	0,29	11,94	150,37	7,88
Птица отварная	2017	288	100	14,27	10,44	20,84	234,40	229,34	53,67	3,60	111,53	0,14	0,16	164,92	8,73
Каша перловая рассыпчатая с маслом	2017	171	200	4,00	6,98	21,80	166,02	13,26	8,23	0,80	8,74	0,04	4,38	0,01	0,02
Винегрет овощной	2017	67	100	1,40	10,10	15,34	157,86	23,28	13,43	0,22	28,23	0,02	5,55	0,00	0,22
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Чай с сахаром и лимоном	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,7	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0	0,06
Итого:			930	31,98	32,27	134,18	955,07	420,97	106,38	6,92	420,86	0,65	24,86	315,30	17,11

Подник

Сок фруктовый в ассортименте	к/к	к/к	200	0,28	0,00	9,04	37,28	8,36	4,57	1,1	0,00	0,00	3,73	0,00	2,80
Печенье в ассортименте	к/к	к/к	100	2,7	2,7	21,8	122,3	5,14	2,07	0,34	35,04	0,02	0,84	0,00	21,45
Итого:			300	2,98	2,70	30,84	159,58	13,50	6,64	1,44	35,04	0,02	4,57	0,00	24,25

Ужин

Рыба с картофелем, запеченная в молочном соусе	2008	250	250	19,54	13,14	33,98	332,34	182,90	57,64	3,84	262,34	0,2	5,6	280,64	24,36
Салат из свежих помидоров и огурцов	2017	24	100	0,90	3,70	2,08	45,22	13,80	7,00	0,42	12,00	0,00	10,92	0,00	6,27
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Кисель плодово-ягодный	2017	350	200	0,10	0,10	27,90	113,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
Итого:			630	25,94	17,78	103,04	676,04	220,10	89,84	13,94	394,34	0,37	18,52	280,64	30,93

П. Ужин

Зефир	к/к	к/к	80	1,4	2,37	18,34	100,29	13,11	6,82	0,33	17,74	0,07	1,14	18,26	0,27
Йогурт 2,5-3,2 % жирности в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	125	4,7	2,82	5,9	67,78	106,2	33,24	0,46	59,7	0	2,7	8,6	1,12
Итого:			205	6,10	5,19	24,24	168,07	119,31	40,06	0,79	77,44	0,07	3,84	26,86	1,39
Итого за день:			2655,00	89,44	81,08	388,05	2639,75	1075,97	318,79	27,65	1228,36	1,44	69,50	847,96	77,02

День седьмой

День восьмой															
Завтрак															
Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом сливочным	2017	181	250	16,68	16,17	38,22	365,11	234,67	47,36	2,31	155,64	0,12	8,38	186,38	0,26
Дыно вареное	2017	209	40	3,10	5,88	0,30	66,52	22,00	4,80	1,00	76,80	0,03	0,00	0,11	0,00
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00	0,25
Компот из смеси сухофруктов	2017	349	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	0,18	3,60	0,01	1,08	0,00	0,20
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00	0,13
Итого:			650	24,96	23,05	102,06	710,51	294,17	75,86	4,69	309,44	0,34	17,26	193,49	0,84
Обел															
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне с куррицей															
2017	112/288	250	4,77	5,95	17,14	141,18	177,84	59,47	0,27	48,27	0,09	0,00	115,54	8,97	
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	2017	268/332	100	12,00	10,64	25,66	246,40	183,88	12,77	1,08	191,47	0,10	0,10	201,48	1,73
Пюре гороховое	2017	199	200	8,12	14,87	19,78	171,08								
Салат из моркови с яблоками	2017	59	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	3,75	1,08	44,00	0,05	6,25	0,00	8,10
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Напиток цитрусовый	2008	436	200	0,18	0,02	27,46	110,74	16,30	4,10	0,38	4,40	0,11	20,50	0,10	1,60
Итого:			930	31,55	32,50	137,74	895,28	420,70	103,29	4,49	407,74	0,51	26,85	317,12	20,60
Полдник															
Молоко ультрастерилизованное 2,5-3,2 % жирности															
к/к	к/к	200	6,10	5,44	10,10	113,76	119,54	29,70	1,12	139,62	0,02	1,33	42,66	0,08	
Пряник	к/к	50	2,7	2,7	24,38	132,62	36,72	5,67	0	0	0	0,1	4,06	0,20	
Итого:		250	8,80	8,14	34,48	246,38	156,26	35,37	1,12	139,62	0,12	2,23	46,72	0,28	
Ужин															
Плов из птицы															
2017	291	250	19,05	20,58	52,50	489,94	56,38	59,38	2,74	179,13	0,08	1,26	310,04	8,37	
Салат витаминный (2 вариант)	2017	49	100	2,60	6,22	22,15	154,90	7,48	4,28	0,35	21,45	0,27	6,12	35,62	10,62
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			630	27,25	27,64	127,73	858,32	88,26	86,85	5,17	320,18	0,51	7,38	345,65	19,19
П Ужин															
Ватрушка с повидлом	2008	453	100	7,92	6,14	28,47	184,22	90,41	17,40	0,12	83,91	0,11	3,52	73,43	1,30
Раженка	к/к	к/к	200	6,00	2,00	8,40	80,00	248,00	28,00	184,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00
Итого:			300	13,92	8,14	36,87	264,22	338,41	45,40	184,12	83,91	0,15	4,52	73,43	1,30
Итого за день:			2760,00	106,47	99,47	438,88	2974,71	1297,80	346,77	199,59	1260,89	1,63	58,24	976,42	42,21
День девятый															
Завтрак															
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным															
2017	173	250	13,72	17,73	43,24	387,37	132,36	46,58	2,78	152,73	0,16	9,62	179,27	0,25	
Сыр (поршьями)	2017	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,00	5,25	0,15	75,00	0,01	0,11	39,00	0,25
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00	0,25
Какао на молоке	2017	382	200	3,52	4,72	25,49	158,52	122,00	18,00	0,56	62,74	0,04	1,30	0,01	0,81
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00	0,13
Итого:			625	25,86	27,88	107,51	785,17	417,46	93,53	4,69	363,87	0,39	18,83	225,28	1,69
Обел															
Пиц из квашеной капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне с куррицей															
2017	92/288	250	3,75	6,28	6,27	102,17	51,23	22,43	0,96	58,58	0,07	6,08	2,28	10,45	
Котлеты рыбная (минтай) с соусом №326	2017	239/326	100	10,30	10,06	6,24	156,70	178,11	17,44	0,66	49,66	0,05	1,04	179,94	1,00
Пюре картофельное	2017	312	200	4,08	6,40	27,27	183,00	49,31	37,00	1,35	75,47	0,14	12,49	34,00	9,84
Салат из отварной свеклы	2017	52	60	0,86	4,93	7,06	76,05	21,09	12,54	0,8	24,58	0,01	5,7	0	6,70
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10

Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Компот из свежих плодов	2017	342	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,02	4,42	0,00	0,32
Итого:		890	24,59	28,71	108,65	796,92	330,14	113,44	5,48	361,29	0,45	29,73	216,22	28,51	
Подник															
Сок фруктовый в ассортименте	к/к	к/к	200	0,28	0,00	9,04	37,28	8,36	4,57	1,1	0,00	0,00	3,73	0,00	2,80
Крендель сахарный	2017	415	100	6,05	7,56	11,43	137,96	96,27	24,12	0,82	127,46	0,07	2,96	89,67	3,30
Итого:		300	6,33	7,56	20,47	175,24	104,63	28,69	1,92	127,46	0,07	6,69	89,67	6,10	
Ужин															
Опальи из печени	2017	282	100	5,87	10,74	19,42	197,82	90,13	0,28	0,04	0,28	0,08	0,07	168,36	15,00
Греча отварная рассыпчатая	2017	302	200	5,10	6,89	47,76	261,54	17,31	43,33	5,27	144,67	0,13	0,00	0,03	0,50
Салат из геолокочанной капусты	2017	45	100	1,54	0,11	10,91	48,12	104,64	19,09	0,73	35,38	0,03	13,49	9,09	0,12
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Чай с сахаром и лимоном	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,7	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0	0,06
Итого:		680	18,04	18,60	127,42	734,66	244,53	88,30	8,10	304,33	0,40	16,39	177,48	15,88	
П Ужин															
Сырок творожный глазированный	к/к	к/к	40	3,78	8,24	8,42	122,96	47,21	8,04	0,14	54,96	0,06	0,47	35,21	0,00
Кефир	к/к	к/к	200	6,00	0,20	8,00	62,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,08	2,00	0,00	0,00
Итого:		240	9,78	8,44	16,42	184,96	229,21	38,04	196,14	0,14	54,96	0,14	2,47	35,21	0,00
Итого за день:		2735,00	84,60	91,19	380,47	2676,95	1395,96	362,00	216,33	1211,90	1,45	74,11	743,86	52,18	
День десятый															
Завтрак															
Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	2017	174	250	16,68	21,78	28,78	377,84	246,21	46,28	2,60	228,91	0,22	0,00	181,54	0,04
Джем/Повидло	к/к	к/к	20	0,10	0,00	14,32	57,68	2,40	1,80	0,08	3,60	0,00	0,48	0,00	4,92
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00	0,25
Напиток из плодов шиповника	2017	8	200	0,68	0,28	17,98	77,12	21,33	3,44	0,63	3,44	0,01	19,00	0,00	16,32
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00	0,13
Итого:		630	22,60	23,06	99,85	697,32	301,04	75,22	4,51	309,35	0,41	27,28	188,54	21,66	
Обед															
Суп картофельный с рыбой отварной на рыбном бульоне	2017	97	250	5,85	3,31	16,70	119,75	208,40	66,17	1,33	187,34	0,13	2,07	1,71	0,16
Сосиски отварные	к/к	к/к	100	11,00	15,90	3,40	200,70	118,42	10,00	0,27	1,00	0,10	0,00	0,10	0,20
Фасоль отварная	2017	197	200	9,24	12,40	41,38	162,22	71,24	2,81	0,15	113,74	0,00	15,27	309,47	23,11
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Ягодный морс	200	200	0,10	0,10	24,90	100,90	4,00	4,00	3,00	0,00	0,00	0,10	4,00	0,00	0,10
Итого:		830	31,59	32,55	125,46	769,05	420,46	106,18	6,43	421,68	0,49	21,34	311,28	23,77	
Полдник															
Сок фруктовый в ассортименте	к/к	к/к	200	0,28	0,00	9,04	37,28	8,36	4,57	1,1	0,00	0,00	3,73	0,00	2,80
Пряник	к/к	к/к	50	2,7	2,7	24,38	132,62	36,72	5,67	0	0	0,1	0,9	4,06	0,20
Итого:		250	2,98	2,70	33,42	169,90	45,08	10,24	1,10	0,00	0,10	4,63	4,06	3,00	
Ужин															
Тфтели из курицы в соусе №331	2017	297/331	90	9,33	14,59	9,87	208,11	189,22	12,40	1,13	109,30	0,04	0,40	212,37	4,56
Рыба отварная	2012	539	200	2,73	3,21	11,54	85,97	10,31	10,55	0,27	5,43	0,06	6,12	28,64	1,37
Салат из свежих овощей	2017	20	60	0,86	3,65	8,08	66,37	21,09	12,54	0,8	24,58	0,01	5,7	0	0,37
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	34,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	84,80	0,08	0,00	0,00	0,10
Кисель плодово-ягодный	2017	350	200	0,10	0,10	27,90	113,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
Итого:		630	18,42	22,39	96,47	658,93	244,02	60,69	11,88	259,31	0,28	14,22	241,01	6,60	
П Ужин															
Булочка молочная	2008	477	100	5,70	1,80	18,67	113,68	28,66	10,08	0,50	1,87	0,14	0,18	14,73	0,87

День девятый

День десятый

Кефир	к/к	к/к	200	6,00	0,20	8,00	62,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,08	2,00	0,00	0,00
Итого:			300	11,70	2,00	26,67	175,68	280,66	40,08	196,50	1,87	0,22	2,18	14,73	0,87
Итого за день:			2640,00	87,29	82,70	381,87	2470,88	1291,26	292,41	220,42	992,21	1,50	69,65	759,62	55,90
Средний показатель за 10 дней:	-	-		91,22	88,25	391,83	2726,44	1271,54	303,31	135,86	1158,37	1,48	76,98	85,58	52,08

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426826

Владелец Шишкин Николай Александрович

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024