

Согласовано

Утверждаю

Захаров С.Н.

ООО "Быт - Сервис"
Примерное меню (7 - 10 лет)

День 1

№ рец.	Наименование, состав блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Калорийн. кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
93 СБ 2013	Бутерброд с маслом	40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,02		0,12	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
	масло сливочное (20,0), хлеб пшеничный (20,0)													
405 СБ 2013	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,41	160,00	0,01	1,91	0,02	0,41	28,33	75,00	13,33	0,83
	курица 1 категории потрошенная (173,3/153,3), масло сливочное (7,5), лук репчатый (7,8/6,3), томат-пюре (7,8), мука пшеничная (1,6), чеснок (0,8), сметана (4,2), морковь (7,8/6,3), соль йодированная (0,4)													
237 СБ 2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,08	253,05	0,20		0,04	0,61	14,25	202,65	135,30	4,54
	крупа гречневая (69,0), масло сливочное (6,8), соль йодированная (0,4)													
493 СБ 2013	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00					11,00	3,00	1,00	0,30
	чай высшего и 1-го сорта (1,0), сахар (15,0)													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38
	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Завтрак, итого:		24,75	38,28	87,33	792,54	0,27	1,91	0,18	2,68	65,58	324,67	157,19	6,35

Обед

106 СБ 2013	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
	помидоры свежие (42,0/40,0)													
153 СБ 2013	Суп с рыбными консервами	250	9,22	7,22	16,05	166,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
	консервы рыбные в собственном соку (40,0), картофель (93,3/70,0), морковь (20,0/16,0), лук репчатый (9,5/8,0), крупа рисовая (5,0), масло сливочное (3,8), укроп или петрушка (1,8/1,7)													
412 СБ 2013	Биточки из кур припущенные	90	12,00	8,57	7,43	150,86	0,08	0,69	0,03	0,34	29,71	75,43	14,86	0,91
	курица 1 категории потрошенная (165,7/59,4), хлеб пшеничный (14,9), молоко (20,6), соль йодированная (0,5)													
291 СБ 2013	Макаронные изделия отварные	150	5,65	6,23	36,01	222,87	0,05	0,01		0,79	5,70	35,70	8,10	0,78
	макаронные изделия (51,0), масло сливочное (6,8), соль йодированная (0,5)													
508 СБ 2013	Компот из сухофруктов	200	0,50		27,00	110,00	0,01	0,50			28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов (25,0), сахар (15,0)													
109 СБ 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07			0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	хлеб ржаной формовой													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38

	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Обед, итого:		33,62	25,07	123,21	851,67	0,37	19,10	0,06	3,98	152,76	396,50	109,57	6,74
	День 1, итого:		58,37	63,35	210,54	1644,21	0,64	21,01	0,25	6,66	218,34	721,17	266,76	13,09

День 2

№ рец.	Наименование, состав блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Калорийн. кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
100 СБ 2013	Сыр сычужный твердый порциями	25	6,40	6,50		85,75	0,01	0,18	0,06	0,13	225,00	147,50	12,50	0,23
	сыр Костромской (25,3/25,0)													
260 СБ 2013	Каша "Дружба"	150	3,94	8,74	18,79	169,65	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,30	22,95	0,42
	крупа рисовая (11,3), крупа пшеничная (8,3), молоко (76,5), сахар (3,8), масло сливочное (7,5)													
588 СБ 2013	Рулет с начинкой (пром.произв)	35	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01			0,28	6,40	14,40	4,00	0,60
	Рулет с фруктово-ягодными начинками													
501 СБ 2013	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток (5,0), сахар (10,0)													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38
	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Завтрак, итого:		17,83	21,75	87,45	596,89	0,16	2,47	0,14	1,82	458,35	384,22	58,01	1,73

Обед

106 СБ 2013	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00		0,04	9,20	16,80	5,60	0,24
	огурцы свежие (42,0/40,0)													
128, 479 СБ 2013	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/20	2,34	8,00	11,37	127,40	0,05	10,38	0,02	2,46	52,10	65,20	28,05	1,24
	свекла (50,0/40,0), капуста свежая (25,0/20,0), картофель (26,8/20,0), морковь (15,8/12,5), лук репчатый (12,0/10,0), масло растительное (5,0), сахар (2,5), томатное пюре (7,5), сметана 15% ж. (20,0)													
381 СБ 2013	Котлета мясная	90	14,24	14,00	11,44	228,80	0,07		0,03	0,40	31,20	148,00	20,80	2,24
	говядина 1 категории котлетное мясо (92,8/68,8), хлеб пшеничный (15,2), сухари (8,8), молоко (18,4), масло сливочное (5,6), соль йодированная (0,5)													
429 СБ 2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
	картофель (169,5/126,0), молоко (24,0), масло сливочное (6,8), соль йодированная (0,4)													
509 СБ 2013	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30		0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
	яблоки свежие (56,0/50,0), лимон (16,0/7,0), сахар (20,0)													
109 СБ 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07			0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	хлеб ржаной формовой													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38

	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Обед, итого:		26,16	31,81	100,46	794,89	0,38	22,78	0,09	4,97	162,50	412,72	111,31	7,91
	День 2, итого:		43,99	53,56	187,91	1391,78	0,54	25,25	0,24	6,79	620,85	796,94	169,32	9,64

День 3

№ рец.	Наименование, состав блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Калорийн. кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
112 СБ 2013	Мандарины	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	мандарины (143,0/100,0)													
313, 481 СБ 2013	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/40	28,32	30,30	57,20	621,75	0,09	1,20	0,21	0,81	481,20	478,40	58,40	1,11
	творог (141,0/139,5), крупа манная (9,8), молоко (36,0), яйца (4,5), сахар (9,8), ванилин (0,02), сметана (5,3), сухари (5,3), масло сливочное (5,3), молоко сгущенное ж. 8,5% (40,0)													
498 СБ 2013	Какао с молоком сгущенным	200	3,70	3,80	24,50	147,00	0,03	0,40	0,02	0,10	122,00	109,00	30,00	1,00
	какао-порошок (4,0), молоко цельное сгущенное с сахаром (38,0), сахар (3,0)													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38
	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Завтрак, итого:		36,09	36,79	111,64	934,24	0,20	61,60	0,23	2,37	643,20	637,42	105,96	2,79

Обед

115 СБ 2013	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,01	2,80		1,24	16,40	14,80	6,00	0,28
	Икра кабачковая (40,0)													
136, 479 СБ 2013	Солянка из птицы со сметаной	250/20	7,99	14,07	3,77	174,65	0,06	3,25	0,08	0,68	47,10	206,70	24,55	1,11
	курица (46,5/35,7), лук репчатый (26,7/22,5), огурцы соленые (25,0/15,0), маслины (10,0), томатное пюре (10,0), масло сливочное (5,0), лимоны (3,2/2,0), сметана 15% ж. (20,0)													
337 СБ 2013	Рыба, запеченная в омлете	90	12,72	6,24	2,56	117,60	0,07	0,40	0,04	3,28	32,00	162,40	20,00	0,80
	минтай (96,0/70,4), мука пшеничная (4,0), масло растительное (5,6), яйца (20,8), молоко (8,0), мука пшеничная (2,1), соль йодированная (0,5)													
414 СБ 2013	Рис отварной	150	3,69	6,07	33,81	204,60	0,02		0,04	0,28	5,10	70,80	22,80	0,52
	крупа рисовая (54,0), масло сливочное (6,8), соль йодированная (0,4)													
512 СБ 2013	Компот из кураги	200	0,30		20,10	81,00		0,80			10,00	6,00	3,00	0,60
	курага (20,0), сахар (15,0)													
109 СБ 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07			0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	хлеб ржаной формовой													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38

	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Обед, итого:		31,27	32,91	98,52	817,54	0,27	7,25	0,16	7,30	130,60	550,92	99,71	5,25
	День 3, итого:		67,36	69,70	210,16	1751,78	0,47	68,85	0,40	9,67	773,80	1188,34	205,67	8,04

День 4

№ рец.	Наименование, состав блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Калорийн. кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

Завтрак

112 СБ 2013	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	яблоки свежие (114,0/100,0)													
381 СБ 2013	Биточки из говядины	90	14,24	14,00	11,44	228,80	0,07		0,03	0,40	31,20	148,00	20,80	2,24
	говядина 1 категории котлетное мясо (92,8/68,8), хлеб пшеничный (15,2), сухари (8,8), молоко (18,4), масло сливочное (5,6), соль йодированная (0,5)													
291 СБ 2013	Макаронные изделия отварные	150	5,65	6,23	36,01	222,87	0,05	0,01		0,79	5,70	35,70	8,10	0,78
	макаронные изделия (51,0), масло сливочное (6,8), соль йодированная (0,5)													
493 СБ 2013	Чай с сахаром	200	0,10		15,00	60,00					11,00	3,00	1,00	0,30
	чай высшего и 1-го сорта (1,0), сахар (15,0)													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38

	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Завтрак, итого:		23,56	23,12	94,09	681,16	0,19	10,01	0,03	2,65	69,90	224,72	43,46	5,90

Обед

35 СБ 2013	Салат зеленый	60	0,78	9,06	1,02	88,80	0,02	5,82		4,32	42,60	18,00	21,00	0,30
	салат зеленый (71,7/51,6), соль йодированная (0,15), масло растительное (9,0)													
142, 479 СБ 2013	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/20	2,27	7,97	8,49	115,40	0,01	18,55	0,02	2,43	51,60	59,70	24,05	0,84
	капуста белокочанная (62,5/50,0), картофель (40,0/30,0), морковь (15,8/12,5), лук репчатый (12,0/10,0), томатное пюре (2,5), масло растительное (5,0), сметана 15% ж. (20,0)													
405 СБ 2013	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,41	160,00	0,01	1,91	0,02	0,41	28,33	75,00	13,33	0,83
	курица 1 категории потрошенная (173,3/153,3), масло сливочное (7,5), лук репчатый (7,8/6,3), томат-пюре (7,8), мука пшеничная (1,6), чеснок (0,8), сметана (4,2), морковь (7,8/6,3), соль йодированная (0,4)													
244 СБ 2013	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,92	6,83	30,76	204,30	0,08		0,03	0,81	40,05	169,35	20,85	0,90
	крупа ячневая (45,0), масло сливочное (6,8), соль йодированная (0,5)													
514 СБ 2013	Компот из плодов консервированных	200	0,50	0,20	32,40	133,00		2,00		0,20	16,00	16,00	6,00	1,50

	персики (80,0),сахар (13,0)													
109 СБ 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07			0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	хлеб ржаной формовой													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38
	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Обед, итого:		25,61	38,28	111,28	893,59	0,23	28,28	0,07	9,99	198,58	428,27	108,59	6,31
	День 4, итого:		49,17	61,40	205,37	1574,75	0,42	38,29	0,11	12,64	268,48	652,99	152,05	12,21

День 5

№ рец.	Наименование, состав блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Калорийн. кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
90 СБ 2013	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
	сыр "Костромской" (21,0/20,0), масло сливочное (5,0), хлеб пшеничный (20,0)													
268 СБ 2013	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	0,04	1,15	0,04	0,13	107,55	113,85	23,70	0,33
	крупа рисовая (23,1), молоко (88,5), сахар (3,8), масло сливочное (3,8)													
472 СБ 2013	Соус вишневый	40	0,16	0,04	26,11	105,48	0,01	2,22		0,06	8,28	6,12	5,32	0,17
	вишня (24,0/20,4), сахар (24,0)													
589 СБ 2013	Оладушка с начинкой (пром. производства)	35	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04			1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
	оладушка с фруктовой начинкой													
501 СБ 2013	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126,00	90,00	14,00	0,10

	кофейный напиток (5,0),сахар (10,0)													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38
	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Завтрак, итово:		20,33	23,54	135,55	815,02	0,20	4,77	0,14	3,05	438,33	393,99	65,08	1,78

Обед

106 СБ 2013	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,72
	помидоры свежие (42,8/40,0)													
144, 170 СБ 2013	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	250/15	3,98	4,41	25,58	158,13	0,21	8,67	0,03	0,47	46,03	152,49	41,43	2,04
	горох (20,2/20,0), картофель (83,2/62,5), морковь (12,5/10,0), петрушка корень (3,2/2,5), лук репчатый (12,0/10,0), масло сливочное (5,0); гренки (15,0): хлеб пшеничный (28,1/23,6)													
411 СБ 2013	Кнели из кур с рисом	90	13,83	14,06	5,94	204,57	0,07	0,80	0,06	0,23	18,29	86,86	16,00	1,14
	курица 1 категории потрошенная (176,0/75,4), крупа рисовая (7,4), молоко (8,6), масло сливочное (3,2), соль йодированная (0,5)													
195 СБ 2013	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135,00	0,09	11,47	0,01	2,92	51,00	78,75	29,25	1,05

	картофель (64,5/48,0), морковь (30,0/24,0), капуста белокочанная (37,5/30,0), лук репчатый (14,3/12,0), репа или брюква (31,5/24,0), масло растительное (6,0), соль йодированная (0,8); соус сметанный (45,0): мука пшеничная (1,1), масло сливочное (1,1), сметана (22,5), соль йодированная (0,4)													
519 СБ 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00			12,00	3,00	3,00	1,50
	шиповник (20,0), сахар (15,0)													
109 СБ 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07			0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	хлеб ржаной формовой													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38
	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Обед, итого:		27,76	29,84	103,79	796,39	0,51	100,94	0,10	5,72	152,92	421,72	121,04	8,39
	День 5, итого:		48,09	53,38	239,34	1611,41	0,71	105,71	0,25	8,77	591,25	815,71	186,12	10,17

День 6

№ рец.	Наименование, состав блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Калорийн. кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
112 СБ 2013	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Бананы (0,143/0,100)													
202, 442 СБ 2013	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	4,56	10,44	16,20	202,80	0,13	4,92	0,08	0,36	56,40	112,80	31,20	0,96

	картофель (165,6/123,6), масло сливочное (7,2), соус сметанный (75,6):мука пшеничная (1,9),масло сливочное (1,9), сметана (37,8); сыр (3,24/3,0)													
548 СБ 2013	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	10,30	13,40	31,00	286,00	0,12		0,02	1,70	26,00	111,00	16,00	1,30
	сосиски (52,0/50,0) или колбаса вареная (58,0/50,0), мука пшеничная в/с (40,0), сахар (2,5), масло сливочное (1,5), яйцо (3,0), соль йодированная (0,5), дрожжи (1,5)													
494 СБ 2013	Чай с лимоном	200	0,10		15,20	61,00		2,80			14,20	4,00	2,00	0,40
	чай-заварка (50,0), вода (150,0), сахар (15,0), лимон (8,0/7,0)													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38
	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Завтрак, итого:		19,63	26,83	105,24	768,29	0,33	17,72	0,10	3,72	110,60	282,82	95,76	3,64

Обед

24 СБ 2013	Салат из свежих овощей	60	1,10	7,20	3,50	83,00	0,04	12,60		3,50	31,00	34,00	21,00	0,70
	помидоры свежие (24,0/20,4), огурцы свежие (18,0/17,1), салат кочанный (11,4/8,7), масло растительное (4,2)													
143 СБ 2013	Суп из свежих овощей	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,11	15,70	0,04	0,25	49,75	100,25	33,50	1,45

	капуста белокочанная (47,0/37,5), картофель (50,0/37,5), морковь (12,5/10,0), петрушка-корень (6,75/5,0), лук репчатый (12,0/10,0), масло сливочное (5,0)													
406 СБ 2013	Плов из отварной птицы	220	16,76	16,66	39,70	376,10	0,03	1,36	0,01	5,66	34,57	139,33	32,48	1,36
	курица 1категории потрошенная (217,4/192,8), масло растительное (11,5), лук репчатый (23,1/11,5), морковь (14,7/11,5), крупа рисовая (51,3)													
520 СБ 2013	Напиток клюквенный	200	0,10		20,70	83,00		1,20			3,00	2,00	3,00	0,20
	клюква (22,0/20,0), сахар (20,0)													
109 СБ 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07			0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	хлеб ржаной формовой													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38
	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Обед, итого:		27,45	31,23	114,38	849,69	0,29	30,86	0,05	11,23	138,32	365,80	113,34	5,65
	День 6, итого:		47,08	58,06	219,62	1617,98	0,62	48,58	0,16	14,95	248,92	648,62	209,10	9,29

День 7

№ рец.	Наименование, состав блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Калорийн. кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
300 СБ 2013	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03		0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
	яйца (1 шт./40,0)													
517 СБ 2013	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,60	0,02		119,00	91,00	14,00	0,10

334 СБ 2013	Кнели рыбные припущенные	90	10,88	1,12	4,40	71,20	0,05	0,32	0,02	0,64	39,20	134,40	19,20	0,40
	минтай (140,8/64,8), молоко (24,0), яйца (2,2), хлеб пшеничный (7,2), соль йодированная (0,4)													
442 СБ 2013	Соус сметанный	40	0,62	4,25	1,35	46,12	0,01	0,03	0,02	0,08	16,96	19,76	1,92	0,04
	мука пшеничная (1,0), масло сливочное (1,0), сметана (20,0)													
237 СБ 2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,08	253,05	0,20		0,04	0,61	14,25	202,65	135,30	4,54
	крупа гречневая (69,0), масло сливочное (6,8), соль йодированная (0,4)													
510 СБ 2013	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60		0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	апельсины (59,0/40,0), яблоки свежие (42,0/30,0), сахар (20,0)													
109 СБ 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07			0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	хлеб ржаной формовой													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38
	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Обед, итого:		29,46	27,94	114,68	830,46	0,46	25,13	0,10	6,95	177,91	539,03	221,83	9,24
	День 7, итого:		51,08	47,62	192,96	1411,50	0,64	27,16	0,28	8,90	546,51	933,95	290,54	12,05

День 8

№ рец.	Наименование, состав блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Калорийн. кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

Завтрак

112 СБ 2013	Мандарины	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	мандарины (143,0/100,0)													
313, 481 СБ 2013	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/40	28,32	30,30	57,20	621,75	0,09	1,20	0,21	0,81	481,20	478,40	58,40	1,11
	творог (141,0/139,5), крупа манная (9,8), молоко (36,0), яйца (4,5), сахар (9,8), ванилин (0,02), сметана (5,3), сухари (5,3), масло сливочное (5,3), молоко сгущенное ж. 8,5% (40,0)													
494 СБ 2013	Чай с лимоном	200	0,10		15,20	61,00		2,80			14,20	4,00	2,00	0,40
	чай высшего и 1-го сорта (1,0), сахар (15,0), лимон (8,0/7,0)													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38
	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Завтрак, итово:		32,49	32,99	102,34	848,24	0,17	64,00	0,21	2,27	535,40	532,42	77,96	2,19

Обед

48 СБ 2013	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,40	0,01	11,34		2,70	25,80	19,20	9,00	0,36
	капуста квашеная (69,6/48,6), лук репчатый (7,2/6,0), масло растительное (6,0)													
161, 170 СБ 2013	Суп - пюре из разных овощей с гречками	250/15	4,60	5,18	23,76	160,38	0,09	9,42	0,04	0,57	76,53	96,74	31,18	0,99

	морковь (38,8/30,0), капуста белокочанная (31,3/25,0), картофель (30,0/22,5), лук репка (12,0/10,0), мука пшеничная (5,0), масло сливочное (5,0), молоко (37,5), гренки (15,0): хлеб пшеничный (28,1/23,6)													
398 СБ 2013	Печень говяжья по-строгановски	90	13,09	10,03	3,12	154,90	0,21	6,18	5,84	3,92	16,72	229,81	13,09	4,87
	печень говяжья (90,2/74,9), масло растительное (6,5), соус сметанный (30,0): мука пшеничная (0,8), масло сливочное (0,8), сметана (15,0), соль йодированная (1,2)													
291 СБ 2013	Макаронные изделия отварные	150	5,65	6,23	36,01	222,87	0,05	0,01		0,79	5,70	35,70	8,10	0,78
	макаронные изделия (51,0), масло сливочное (6,8), соль йодированная (0,5)													
512 СБ 2013	Компот из изюма	200	0,46	0,10	28,13	115,26		0,80			10,00	6,00	3,00	0,60
	изюм (20,0), сахар (15,0)													
109 СБ 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07			0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	хлеб ржаной формовой													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38
	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Обед, итого:		30,57	30,57	128,02	910,90	0,47	27,75	5,88	9,80	154,75	477,67	87,73	9,54
	День 8, итого:		63,06	63,56	230,36	1759,14	0,64	91,75	6,10	12,07	690,15	1010,09	165,69	11,73

День 9

№ рец.	Наименование, состав блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Калорийн. кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

Завтрак

100 СБ 2013	Сыр сычужный твердый порциями	25	6,40	6,50		85,75	0,01	0,18	0,06	0,13	225,00	147,50	12,50	0,23
	сыр Костромской (25,3/25,0)													
301 СБ 2013	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	244,62	0,09	0,46	0,30	0,69	122,31	230,77	18,46	2,31
	яйца (92,3), молоко (57,7), масло сливочное (11,5)													
588 СБ 2013	Рулет с начинкой (Пром. Производ	35	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03		0,01	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
	Рулет с фруктово-ягодными начинками													
501 СБ 2013	Кофейный напиток	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02		126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток (5,0), сахар (10,0)													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38
	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Завтрак, итого:		28,69	35,69	70,96	698,66	0,21	1,94	0,39	3,48	490,91	531,29	57,52	3,86

Обед

72 СБ 2013	Салат картофельный	60	1,14	3,24	8,04	66,00	0,05	7,32		1,38	8,40	33,60	12,60	0,48
	картофель (69,3/50,4), лук репчатый (12,1/10,2), масло растительное (3,0)													
134, 479 СБ 2013	Рассольник ленинградский со сметаной	250/20	2,57	8,25	16,97	153,65	0,10	7,75	0,02	2,41	33,10	75,20	28,05	0,96

	картофель (100,0/75,0), крупа рисовая (5,0), морковь (12,5/10,0), лук репчатый (6,0/5,0), огурцы соленые (16,8/15,0), масло растительное (5,0), сметана 15% ж. (20,0)													
390 СБ 2013	Тефтели из говядины с рисом	90	10,86	17,49	13,03	252,57	0,06	0,91	0,13	0,57	24,00	123,43	18,29	1,71
	говядина 1 категории котлетное мясо (69,7/50,3), крупа рисовая (6,9), лук репчатый (28,0/24,0), масло сливочное (11,5), мука пшеничная (5,7), соль йодированная (0,5)													
423 СБ 2013	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,50	0,06	25,50	0,04	1,05	91,50	82,50	36,00	1,50
	капуста белокочанная (196,9/157,5), масло сливочное (6,8), морковь (7,5/6,0), петрушка (4,0/3,0), лук репчатый (10,6/9,0), томат-пюре (12,0), мука пшеничная (1,8), сахар (4,5), соль йодированная (0,4)													
518 СБ 2013	Сок яблочный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00			14,00			2,80
109 СБ 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07			0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	хлеб ржаной формовой													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38
	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Обед, итого:		26,93	37,55	79,29	850,81	0,40	45,48	0,19	7,23	191,00	404,95	118,30	9,39

День 9, итог:		55,62	73,24	150,25	1549,47	0,61	47,42	0,59	10,71	681,91	936,24	175,82	13,25
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

День 10

№ рец.	Наименование, состав блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Калорийн. кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

112 СБ 2013	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	яблоки свежие (114,0/100,0)													
589 СБ 2013	Оладушка с начинкой (пром. производства)	35	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04			1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
	оладушка с фруктовой начинкой													
266 СБ 2013	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,30	0,12	1,15	0,04	0,40	117,60	154,50	41,70	0,93
	крупа "Геркулес" (23,1), молоко (88,5), сахар (3,8), масло сливочное (3,8)													
477 СБ 2013	Сироп шоколадный	40	1,06	0,66	21,40	95,84	0,01			0,01	23,55	28,80	18,68	1,03
	сахар (21,0), какао-порошок (4,4), ванилин (0,02)													
498 СБ 2013	Какао с молоком сгущенным	200	3,70	3,80	24,50	147,00	0,03	0,40	0,02	0,10	122,00	109,00	30,00	1,00
	какао-порошок (4,0), молоко цельное сгущенное с сахаром (38,0), сахар (3,0)													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38
	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Завтрак, итог:		16,65	16,75	136,64	766,63	0,27	11,55	0,06	3,17	290,65	355,32	108,44	5,94

Обед

106 СБ 2013	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00		0,04	9,20	16,80	5,60	0,24
	огурцы свежие (42,0/40,0)													
144, 170 СБ 2013	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	250/15	3,98	4,41	25,58	158,13	0,21	8,67	0,03	0,47	46,03	152,49	41,43	2,04
	горох (20,2/20,0), картофель (83,2/62,5), морковь (12,5/10,0), петрушка корень (3,2/2,5), лук репчатый (12,0/10,0), масло сливочное (5,0); гренки (15,0): хлеб пшеничный (28,1/23,6)													
407 СБ 2013	Рагу из птицы	220	17,34	18,10	19,98	311,77	0,15	13,07	0,02	3,89	31,42	174,74	49,02	2,26
	кураца 1 категории потрошенная (101,8/90,5), масло растительное (2,5), картофель (134,5/100,5), морковь (26,4/21,4), томатное пюре (7,5), лук репчатый (15,1/12,6), масло растительное (5,0), мука пшеничная (1,3), соль йодированная (1,0)													
507 СБ 2013	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30		0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	яблоки свежие (45,4/40,0), сахар (15,0), кислота лимонная (0,2)													
109 СБ 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07			0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	хлеб ржаной формовой													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38

	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Обед, итого:		27,95	25,72	104,86	763,59	0,50	30,04	0,05	6,42	128,65	450,25	133,41	7,58
	День 10, итого:		44,60	42,47	241,50	1530,22	0,77	41,59	0,12	9,59	419,30	805,57	241,85	13,52

День 11

№ рец.	Наименование, состав блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Калорийн. кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
35 СБ 2013	Салат зеленый	60	0,78	9,06	1,02	88,80	0,02	5,82		4,32	42,60	18,00	21,00	0,30
	салат зеленый (71,7/51,6), соль йодированная (0,15), масло растительное (9,0)													
429 СБ 2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
	картофель (169,5/126,0), молоко (24,0), масло сливочное (6,8), соль йодированная (0,5)													
345 СБ 2013	Биточки рыбные	90	11,12	1,68	7,68	90,40	0,06	0,32	0,01	0,80	28,00	128,00	18,40	0,48
	минтай (104,8/64,0), хлеб пшеничный (15,2), молоко (11,2), яйца (4,8), масло сливочное (1,6), соль йодированная (0,5)													
494 СБ 2013	Чай с лимоном	200	0,10		15,20	61,00		2,80			14,20	4,00	2,00	0,40
	чай высшего и 1-го сорта (1,0), сахар (15,0), лимон (8,0/7,0)													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38

	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Завтрак, итого:		18,32	19,83	62,09	500,69	0,25	14,04	0,05	6,53	129,80	262,52	74,46	2,61

Обед

90 СБ 2013	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
	сыр "Костромской" (21,0/20,0), масло сливочное (5,0), хлеб пшеничный (20,0)													
157 СБ 2013	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	16,40	120,75	0,04	0,95		2,57	9,75	29,75	9,00	0,45
	вермишель (20,0), морковь (12,5/10,0), лук репчатый (12,0/10,0), масло растительное (5,0), томатное пюре (1,5)													
313, 481 СБ 2013	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/40	28,32	30,30	57,20	621,75	0,09	1,20	0,21	0,81	481,20	478,40	58,40	1,11
	творог (141,0/139,5), крупа манная (9,8), молоко (36,0), яйца (4,5), сахар (9,8), ванилин (0,02), сметана (5,3), сухари (5,3), масло сливочное (5,3), молоко сгущенное ж. 8,5% (40,0)													
503 СБ 2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40		29,00	122,00					1,00			0,10
	концентрат киселя (24,0), сахар (10,0)													
109 СБ 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07			0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	хлеб ржаной формовой													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38

	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Обед, итого:		47,60	55,86	160,45	1344,59	0,36	13,72	0,30	8,52	747,95	809,12	133,01	5,05
	День 11, итого:		65,92	75,69	222,54	1845,28	0,61	27,76	0,36	15,05	877,75	1071,64	207,47	7,66

День 12

№ рец.	Наименование, состав блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Калорийн. кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
273 СБ 2013	Плов из риса с курагой	150	3,30	5,40	42,00	249,00	0,02	0,45	0,03	0,30	12,00	76,50	27,00	0,75
	крупа рисовая (42,0), соль йодированная (0,4), масло сливочное (6,0), сахар-песок (6,0), курага (12,0)													
549 СБ 2013	Пицца школьная	100	10,20	10,80	30,20	259,00	0,10	4,90	0,10	1,00	147,00	144,00	23,00	0,70
	мука пшеничная в/с (40,0), сахар (2,5), масло сливочное (1,5), яйца (3,0), соль йодированная (0,5), дрожжи (1,5), колбаса вареная (15,3/15,0), сыр (15,6/15,0), помидоры свежие (23,5/20,0), зелень (4,0/3,0), томатная паста (5,0)													
500 СБ 2013	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,010		129,00	87,00	13,00	0,80
	кофейный напиток (5,0), молоко цельное сгущенное с сахаром (40,0)													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38

	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Завтрак, итого:		19,57	20,69	114,94	743,49	0,18	5,75	0,14	2,56	294,00	334,52	67,56	2,63

Обед

4 СБ 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,02	16,68		2,70	26,40	19,20	10,20	0,36
	капуста белокочанная (63,6/50,4), морковь (7,8/6,0), масло растительное (6,0), сахар (3,0), лимонная к-та (0,1)													
154, 479 СБ 2013	Суп крестьянский с крупой	250/20	2,12	5,10	14,55	112,50	0,06	9,95		2,43	26,25	67,00	19,50	0,73
	капуста белокочанная (37,5/30,0), картофель (33,2/25,0), крупа перловая (10,0), морковь (12,5/10,0), лук репчатый (12,0/10,0), масло растительное (5,0), сметана 15% ж. (20,0)													
377 СБ 2013	Картофельная запеканка с мясом	220	25,63	25,85	20,79	334,40	0,23	4,40	0,08	0,88	27,50	320,10	61,60	3,85
	говядина (котлетное мясо) (167,2/123,2), картофель (242,0/181,5), масло сливочное (11,0), яйца (4,4), сухари (3,3)													
520 СБ 2013	Напиток клюквенный	200	0,10		20,70	83,00		1,20			3,00	2,00	3,00	0,20
	клюква (22,0/20,0), сахар (20,0)													
109 СБ 2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07			0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	хлеб ржаной формовой													
547 СБ 2013	Хлеб пшеничный	40	3,17	2,49	21,84	122,49	0,04		0,004	1,26	6,00	27,02	4,56	0,38

	мука пшеничная в/с (27,1), сахар (2,9), масло растительное (1,9), яйца (1,9), соль йодированная (0,5), дрожжи прессованные (1,0)													
	Обед, итого:		34,62	39,98	97,00	803,59	0,42	32,23	0,08	7,83	103,15	498,52	117,66	7,08
	День 12, итого:		54,19	60,67	211,94	1547,08	0,60	37,98	0,23	10,39	397,15	833,04	185,22	9,71