



УТВЕРЖДАЮ:

Для Директор ГБПОУ ИО КППК
документов *Л.М. Россова* Л.М. Россова

Приказ № *170а*

от «*22*» *августа* 2024 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, не проживающих в общежитии,
детей-инвалидов и инвалидов**

на 2024-2025 уч.г.

(Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004, 2017. – 639 с.)

Меню

День 1. Неделя 1.

Возрастная категория: 16 лет и старше

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут													
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
Завтрак	6	Бутерброд: хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
		масло сливочное	1/10	74,98	0,01	8,30	0,06	0,00	0,00	0,00	84,00	3,50	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	725	Вареники с творогом, масло	1//250	286,56	6,97	15,16	30,56	1,00	0,25	0,30	172,00	2,50	313,00	193,00	21,00	0,70	55,00	0,02	0,00	0,78
	262	Чай с молоком, сахар	1/200	70,44	1,60	1,60	12,41	0,60	0,02	0,04	0,00	0,00	66,00	25,00	6,00	0,40	24,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,10	0,02	0,05	0,00	0,00	63,00	64,50	21,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,00
		Банан	1/200	164,00	3,00	1,00	38,00	17,40	0,00	0,10	30,00	0,00	10,00	22,00	30,00	0,60	85,00	0,00	0,00	0,44
Итого за Завтрак:		750,00	799,35	17,97	26,99	121,14	19,30	0,35	0,51	286,00	6,00	486,00	354,50	94,00	3,10	300,00	0,02	0,01	1,73	
Обед	307	Салат "Зайчик"	1/100	111,60	2,00	6,40	11,50	1,80	0,00	0,01	0,00	0,00	10,00	35,00	13,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,10
	124, 411	Щи с мясом, сметана	1/270/10	133,14	2,81	9,10	10,00	7,50	0,11	0,20	40,00	2,50	13,00	154,00	21,00	6,40	110,00	0,04	0,01	0,05
	332, 516	Макароны отварные	1/180	219,57	5,64	9,81	27,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	58,00	18,00	0,90	44,00	0,01	0,00	0,00
	439	Сердце в соусе	1/120	167,68	8,77	12,00	6,15	0,00	0,10	0,30	10,00	1,00	14,00	6,00	5,00	0,20	45,00	0,01	0,01	0,80
	638	Компот из с/фруктов	1/200	128,00	0,60	0,00	31,40	6,00	0,00	0,01	100,00	0,00	26,00	19,80	10,00	0,30	56,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
Итого за Обед:		920,00	837,46	22,26	37,74	102,19	15,50	0,27	0,54	150,00	3,50	106,00	322,80	83,00	9,20	391,00	0,06	0,02	1,46	
Итого за День:		1670,00	1636,81	40,23	64,73	223,33	34,80	0,62	1,05	436,00	9,50	592,00	677,30	177,00	12,30	691,00	0,08	0,03	3,19	

Меню

День 2. Неделя 1.

Возрастная категория: 16 лет и старше

	№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут												
					Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	З	Бутерброд: хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
		сыр порционно	1/35	105,96	8,04	8,20	0,00	0,00	0,00	0,07	59,00	0,10	114,00	46,30	5,28	0,30	6,40	0,00	0,00	0,00
		масло сливочное	1/10	74,98	0,01	8,30	0,06	0,00	0,00	0,00	84,00	3,50	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	311	Каша рисовая молочная, масло	1//250	169,37	2,78	7,25	23,25	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	22,50	30,00	4,00	0,38	32,50	0,00	0,00	0,18
	693	Какао	1/200	110,02	3,77	3,90	14,96	2,50	0,00	0,00	55,00	0,00	24,10	66,20	16,50	0,01	51,00	0,01	0,00	0,30
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,10	0,02	0,05	0,00	0,00	63,00	64,50	11,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Груша	1/185	76,15	0,74	0,55	17,06	9,25	0,04	0,05	3,70	0,00	35,10	30,00	12,00	4,25	28,60	0,00	0,03	0,40
Итого за Завтрак:			770,00	730,85	21,73	29,13	95,44	12,05	0,22	0,19	201,70	3,60	292,70	287,00	64,78	6,34	254,50	0,01	0,03	1,39
Обед	27	Помидоры св,перец сладкий	1/100	24,48	1,02	0,60	3,75	13,70	0,00	0,00	48,00	0,00	10,00	24,00	11,00	0,13	32,20	0,00	0,00	1,05
	139	Суп картофель с бобовыми с мясом	1/270	193,31	9,15	6,63	24,26	10,15	0,05	0,05	88,00	0,10	102,00	90,00	12,22	0,70	31,00	0,01	0,00	0,00
	534	Капуста тушеная	1/180	169,56	4,50	8,28	19,26	12,00	0,02	0,00	96,00	0,10	81,30	71,00	19,00	0,60	15,00	0,00	0,00	0,50
	437	Гуляш	1/100	166,90	10,90	9,70	9,00	0,00	0,03	0,10	15,00	0,10	34,00	57,00	21,00	1,00	62,00	0,00	0,00	0,00
	631	Компот из свежих яблок	1/200	144,00	0,20	0,00	35,80	4,95	0,00	0,00	58,50	0,00	25,20	39,60	12,40	0,01	37,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49	0,10	0,02	0,05	0,00	0,00	63,00	64,50	21,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
Итого за Обед:			920,00	845,86	30,58	25,94	122,52	41,10	0,18	0,22	305,50	0,30	345,50	396,10	112,62	3,84	313,20	0,01	0,00	2,06

Меню

День 3. Неделя 1.

Возрастная категория: 16 лет и старше

	№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут												
					Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак	З	Бутерброд: хлеб ржаной	1//40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
		сыр порционно	1//35	105,96	8,04	8,20	0,00	0,00	0,00	0,07	59,00	0,10	84,00	46,30	5,28	0,30	6,40	0,00	0,00	0,00
	340	Омлет натуральный, масло	1//100	161,90	8,00	12,70	3,90	0,00	0,10	0,08	181,00	2,77	50,00	75,00	10,00	1,20	60,00	0,06	0,00	0,10
	508	Каша ячневая молочная, масло	1//150	125,47	2,28	3,95	20,20	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	18,00	24,00	27,00	0,30	16,20	0,00	0,00	0,63
	262	Чай, сахар, лимон	1//200	61,12	0,26	0,00	15,02	3,72	0,00	0,02	0,00	0,00	5,50	1,60	1,90	0,17	4,95	0,00	0,00	0,10
	ПВ	Хлеб пшеничный	1//50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,10	0,02	0,05	0,00	0,00	63,00	64,50	21,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,00
		Апельсин	1//200	73,84	1,85	0,00	16,61	23,21	0,03	0,10	0,00	0,00	34,00	96,00	26,00	1,80	30,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак:			775,00	722,66	26,82	25,78	95,84	27,23	0,28	0,34	240,00	2,87	284,50	357,40	107,18	5,17	253,55	0,06	0,01	1,34
Обед	51	Салат из свеклы с изюмом	1/100	85,51	1,20	4,99	8,95	3,60	0,00	0,00	7,00	0,00	9,00	8,00	4,00	0,40	24,00	0,00	0,01	0,00
	132	Рассольник ленинградский с мясом, сметана	1/270/10	191,70	7,51	9,90	18,14	16,40	0,04	0,18	147,00	2,12	82,00	4,00	10,00	0,60	41,00	0,00	0,00	0,47
	518	Картофель отварной	1/180	227,80	3,88	8,20	34,62	3,30	0,12	0,00	0,00	0,00	14,40	25,00	36,00	0,54	205,00	0,00	0,00	0,00
	371,593	Рыба, припущенная с соусом томатным	1/120	130,86	11,59	4,26	11,54	0,00	0,03	0,02	52,00	1,00	50,00	92,00	10,00	1,70	55,00	0,00	0,00	0,00
	705	Напиток из шиповника	1/200	96,00	0,40	0,00	23,60	0,10	0,00	0,00	85,00	0,20	4,56	3,50	0,00	0,70	37,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49	0,10	0,02	0,05	0,00	0,00	63,00	64,50	21,00	0,30	30,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
Итого за Обед:			950,00	879,48	29,39	28,08	127,30	23,70	0,27	0,27	291,00	3,32	252,96	247,00	97,00	5,34	458,00	0,00	0,01	0,98

Меню

День 4. Неделя 1.

Возрастная категория: 16 лет и старше

	№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут												
					Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Завтрак	6	Бутерброд: хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
		масло сливочное	1/10	74,98	0,01	8,30	0,06	0,00	0,00	0,00	84,00	3,50	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	185	Яйцо вареное	1/54	85,09	6,89	6,21	0,41	0,00	0,00	0,00	50,00	0,10	2,10	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
	311	Каша Геркулес молочная, масло	1//250	164,37	2,78	6,25	24,25	0,00	0,10	0,00	90,00	0,00	20,00	130,00	3,75	0,38	51,00	0,00	0,00	0,65
	692	Кофейный напиток	1/200	91,72	2,50	3,60	12,33	0,00	0,00	0,00	60,00	0,00	239,52	6,00	6,00	0,20	46,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,10	0,02	0,05	0,00	0,00	63,00	64,50	21,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,00
		Яблоко	1/185	64,28	0,74	0,00	15,33	8,51	0,00	0,00	5,55	0,00	11,10	20,40	18,20	1,14	82,00	0,01	0,00	0,00
Итого за Завтрак:			789,00	674,81	19,31	25,29	92,49	8,81	0,18	0,07	289,55	3,60	369,72	270,90	64,95	3,12	317,00	0,01	0,01	1,16
Обед	91	Салат "Фасолька"	1/100	156,12	3,87	4,84	24,27	0,70	0,10	0,10	25,00	1,10	10,00	34,00	47,00	1,90	68,00	0,01	0,01	0,10
	138	Суп с рыбными консервами	1/275	178,41	2,78	8,25	23,26	15,03	0,05	0,50	112,00	2,59	43,00	90,40	12,00	2,30	62,00	0,01	0,00	0,03
	332, 516	Макаронные отварные с маслом	1/180	219,53	5,63	9,81	27,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47,00	25,57	0,70	36,00	0,00	0,01	0,40	
	439	Печень по-строгановски	1/120	171,28	11,86	11,68	4,68	2,50	0,13	0,43	0,00	0,80	61,10	154,20	25,00	2,50	22,00	0,02	0,00	0,00
	638	Компот из изюма	1/200	91,20	0,40	0,00	22,40	16,30	0,00	0,00	58,50	0,00	25,20	40,00	12,40	0,60	24,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,10	0,02	0,05	0,00	0,00	63,00	64,50	21,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
Итого за Обед:			965,00	1010,91	30,93	35,51	141,90	34,83	0,36	1,10	195,50	4,49	232,30	480,10	158,97	9,40	348,00	0,05	0,02	1,04

Меню

День 5. Неделя 1.

Возрастная категория: 16 лет и старше

	№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут												
					Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак	3	Бутерброд: хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
		сыр порционно	1//35	105,96	8,04	8,20	0,00	0,00	0,00	0,07	59,00	0,10	184,00	46,30	5,28	0,30	6,40	0,00	0,00	0,00
	311	Каша манная молочная, масло	1//250	192,85	2,65	10,25	22,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	82,50	130,00	33,75	0,38	32,50	0,00	0,01	0,18
	262	Чай с молоком, сахар	1//200	70,44	1,60	1,60	12,41	0,75	0,00	0,01	16,50	0,65	59,50	23,20	3,50	0,05	25,50	0,01	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,10	0,02	0,05	0,00	0,00	63,00	64,50	21,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,00
		Банан	1/200	173,00	3,00	1,00	38,00	14,93	0,00	0,02	6,60	0,00	11,00	24,20	29,40	0,07	126,70	0,01	0,00	0,40
Итого за Завтрак:			775,00	736,62	21,68	21,98	113,02	15,98	0,18	0,17	82,10	0,75	430,00	338,20	108,93	2,20	327,10	0,01	0,02	1,09
Обед	49	Морковь с курагой	1/100	97,19	1,04	5,67	10,50	3,60	0,00	0,00	47,00	0,00	39,00	8,00	4,00	0,40	24,00	0,00	0,01	0,00
	110, 411	Борщ с мясом, сметана	1/270/10	125,12	5,97	6,88	9,83	19,00	0,50	0,12	215,00	2,80	99,00	76,00	13,00	1,30	11,00	0,01	0,00	0,01
	520	Картофельное пюре	1/180	169,56	4,50	8,28	19,26	2,00	0,10	0,00	38,00	0,60	89,50	46,67	13,78	1,00	32,00	0,00	0,01	0,00
	391	Шницель рыбный с маслом	1/100/10	129,86	9,59	7,26	6,54	0,00	0,03	0,22	52,00	1,10	20,00	52,00	16,00	0,68	51,00	0,03	0,00	0,56
	639	Компот из кураги	1/200	89,60	1,20	0,00	21,20	14,95	0,00	0,20	58,50	0,00	50,20	40,00	21,40	0,60	74,00	0,00	0,00	0,50
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,10	0,02	0,05	0,00	0,00	63,00	64,50	21,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
Итого за Обед:			960,00	805,70	28,69	29,02	107,44	39,85	0,71	0,61	410,50	4,50	390,70	337,17	105,18	5,38	328,00	0,04	0,02	1,58

Меню

День 6. Неделя 2.

Возрастная категория: 16 лет и старше

	№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут												
					Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	6	Бутерброд: хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
		масло сливочное	1/10	74,98	0,01	8,30	0,06	0,00	0,00	0,00	84,00	3,50	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	725	Вареники с творогом, масло	1//250	286,56	6,97	15,16	30,56	1,00	0,25	0,30	250,00	2,50	313,00	193,00	21,00	0,70	55,00	0,02	0,00	0,78
	262	Чай с молоком, сахар	1/200	70,44	1,60	1,60	12,41	0,60	0,02	0,04	0,00	0,00	66,00	25,00	6,00	0,40	24,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,10	0,02	0,05	0,00	0,00	63,00	64,50	21,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,00
		Банан	1/200	173,00	3,00	1,00	38,00	17,40	0,00	0,10	30,00	0,00	10,00	22,00	30,00	0,60	85,00	0,00	0,00	0,44
Итого за Завтрак:			750,00	799,35	17,97	26,99	121,14	19,30	0,35	0,51	364,00	6,00	486,00	354,50	94,00	3,10	300,00	0,02	0,01	1,73
Обед	307	Салат "Зайчик"	1/100	111,60	2,00	6,40	11,50	1,80	0,00	0,01	0,00	0,00	10,00	35,00	13,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,10
	124, 411	Щи с мясом, сметана	1/270/10	133,14	2,81	9,10	10,00	7,50	0,25	0,20	40,00	2,50	13,00	121,00	21,00	6,40	110,00	0,04	0,01	0,05
	332, 516	Макароны отварные	1/180	219,57	5,64	9,81	27,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	58,00	18,00	0,90	44,00	0,01	0,00	0,00
	499, 582	Котлеты из птицы рубленые, с белым соусом	1/120	204,38	10,27	14,10	9,10	0,00	0,10	0,30	0,00	1,00	7,00	10,00	11,00	0,10	40,00	0,01	0,01	0,72
	638	Компот из с/фруктов	1/200	128,00	0,60	0,00	31,40	6,00	0,00	0,01	61,00	0,00	26,00	19,80	10,00	0,30	56,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
Итого за Обед:			920,00	874,16	23,76	39,84	105,14	15,50	0,41	0,54	101,00	3,50	99,00	293,80	89,00	9,10	386,00	0,06	0,02	1,38

Меню

День 7. Неделя 2.

Возрастная категория: 16 лет и старше

	№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут												
					Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Завтрак	3	Бутерброд: хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
		сыр порционно	1/35	105,96	8,04	8,20	0,00	0,00	0,00	0,07	59,00	0,10	114,00	46,30	5,28	0,30	6,40	0,00	0,00	0,00
		масло сливочное	1/10	74,98	0,01	8,30	0,06	0,00	0,00	0,00	84,00	3,50	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	311	Каша рисовая молочная, масло	1//250	208,37	2,78	10,25	26,25	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	22,50	30,00	33,75	0,38	32,50	0,00	0,00	0,01
	693	Какао	1/200	110,02	3,77	3,90	14,96	2,50	0,00	0,00	55,00	0,20	24,10	66,20	16,50	0,01	51,00	0,01	0,00	0,30
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,10	0,02	0,05	0,00	0,00	63,00	64,50	11,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Груша свежая	1/185	64,28	0,74	0,00	15,33	9,25	0,04	0,05	3,70	0,00	35,10	30,00	12,00	4,25	28,60	0,00	0,03	0,40
Итого за Завтрак:			770,00	757,98	21,73	31,58	96,71	12,05	0,22	0,19	201,70	3,80	292,70	287,00	94,53	6,34	254,50	0,01	0,03	1,22
Обед	27	Помидоры св,перец сладкий	1/100	24,48	1,02	0,60	3,75	13,70	0,00	0,00	48,00	0,00	10,00	24,00	2,00	0,13	32,20	0,00	0,00	1,10
	139	Суп картофель с бобовымис мясом	1/270	193,31	9,15	6,63	24,26	10,14	0,05	0,05	88,00	0,10	102,00	90,00	12,22	0,70	31,00	0,01	0,00	0,00
	534	Капуста тушеная	1/180	169,56	4,50	8,28	19,26	12,00	0,02	0,00	96,00	0,10	81,30	71,00	9,00	0,60	85,10	0,00	0,00	0,50
	423	Бефстроганов	1/100	170,30	5,70	10,70	12,80	0,00	0,00	0,10	10,00	0,00	45,00	50,00	17,00	0,50	32,00	0,00	0,00	0,00
	631	Компот из свежих яблок	1/200	144,00	0,20	0,00	35,80	4,95	0,00	0,00	58,50	0,00	25,20	39,60	12,40	0,01	37,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,10	0,02	0,05	0,00	0,00	63,00	64,50	21,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
Итого за Обед:			940,00	896,02	26,96	27,14	135,98	41,09	0,15	0,22	300,50	0,20	356,50	389,10	89,62	3,34	353,30	0,01	0,01	2,11

Меню

День 8. Неделя 2.

Возрастная категория: 16 лет и старше

	№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут												
					Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	3	Бутерброд: хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
		сыр порционнo	1/35	105,96	8,04	8,20	0,00	0,00	0,00	0,07	59,00	0,10	84,00	46,30	5,28	0,30	6,40	0,00	0,00	0,00
	340	Омлет натуральный, масло	1//100	161,90	8,00	12,70	3,90	0,00	0,10	0,08	181,00	2,77	50,00	75,00	10,00	1,20	60,00	0,06	0,00	0,10
	302	Каша ячневая молочная, масло	1//150	125,47	2,28	3,95	20,20	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	18,00	24,00	27,00	0,30	16,20	0,00	0,00	0,63
	262	Чай, сахар, лимон	1/200	61,12	0,26	0,00	15,02	3,72	0,00	0,02	0,00	0,00	5,50	1,60	1,90	0,17	4,95	0,00	0,00	0,10
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,10	0,02	0,05	0,00	0,00	63,00	64,50	21,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,00
		Апельсин	1/200	73,84	1,85	0,00	16,61	23,21	0,03	0,10	0,00	0,00	34,00	96,00	26,00	1,80	30,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак:			775,00	722,66	26,82	25,78	95,84	27,23	0,28	0,34	240,00	2,87	284,50	357,40	107,18	5,17	253,55	0,06	0,01	1,34
Обед	51	Салат из свеклы с изюмом	1/100	85,51	1,20	4,99	8,95	3,60	0,00	0,00	7,00	0,00	9,00	8,00	4,00	0,40	24,00	0,00	0,01	0,00
	131	Рассольник домашний с мясом, сметана	1/270/10	191,10	8,60	10,30	16,00	16,40	0,04	0,18	55,00	2,12	82,00	4,00	4,00	0,60	41,00	0,00	0,00	0,47
	519	Картофель в молоке	1/180	184,98	3,49	7,38	26,15	3,00	0,53	0,00	0,00	0,00	44,00	8,00	5,00	0,54	152,00	0,00	0,00	0,00
	373	Рыба, припущенная в молоке	1/120	130,86	11,59	4,26	11,54	0,00	0,03	0,02	52,00	1,00	50,00	92,00	15,00	1,70	55,00	0,00	0,00	0,00
	705	Напиток из шиповника	1/200	96,00	0,40	0,00	23,60	0,10	0,00	0,00	85,00	0,20	4,56	3,50	0,00	0,70	37,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,10	0,02	0,05	0,00	0,00	63,00	64,50	21,00	0,30	30,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
Итого за Обед:			970,00	882,82	31,67	27,86	126,35	23,70	0,27	0,27	324,00	3,32	252,96	247,00	121,60	5,34	458,00	0,00	0,02	0,98

Меню

День 9. Неделя 2.

Возрастная категория: 16 лет и старше

	№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут												
					Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Завтрак	6	Бутерброд: хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
		масло сливочное	1/10	74,98	0,01	8,30	0,06	0,00	0,00	0,00	84,00	3,50	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	185	Яйцо вареное	1/54	85,09	6,89	6,21	0,41	0,00	0,00	0,00	50,00	0,10	2,10	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00
	311	Каша Геркулес молочная, масло	1//250	164,37	2,78	6,25	24,25	0,00	0,10	0,00	90,00	0,00	120,00	130,00	3,75	0,38	51,00	0,00	0,00	0,65
	692	Кофейный напиток	1/200	91,72	2,50	3,60	12,33	0,00	0,00	0,00	60,00	0,00	239,52	6,00	6,00	0,20	46,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,10	0,02	0,05	0,00	0,00	63,00	64,50	21,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,00
		Яблоко	1/185	64,28	0,74	0,00	15,33	8,51	0,00	0,00	5,55	0,00	11,10	20,40	18,20	1,14	82,00	0,01	0,00	0,00
Итого за Завтрак:			789,00	674,81	19,31	25,29	92,49	8,81	0,18	0,07	289,55	3,60	469,72	270,90	64,95	3,12	317,00	0,01	0,01	1,16
Обед	91	Салат "Фасолька"	1/100	156,12	3,87	4,84	24,27	0,70	0,10	0,10	25,00	1,10	47,00	34,00	47,00	1,90	68,00	0,01	0,01	0,10
	138	Суп с рыбными консервами	1/275	178,41	2,78	8,25	23,26	16,44	0,05	0,50	112,00	2,59	50,00	90,40	12,00	2,30	62,00	0,01	0,00	0,03
	332, 516	Макароны отварные с маслом	1/180	219,57	5,64	9,81	27,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,50	47,00	25,57	0,70	36,00	0,00	0,01	0,40
	439	Печень в соусе сметанном	1/120	171,28	11,86	11,68	4,68	2,50	0,13	0,43	0,00	0,80	61,10	154,20	25,00	2,50	22,00	0,02	0,00	0,00
	638	Компот из изюма	1/200	91,20	0,40	0,00	22,40	16,30	0,00	0,00	58,50	0,00	25,20	40,00	12,40	0,60	24,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,10	0,02	0,05	0,00	0,00	63,00	64,50	21,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
Итого за Обед:			965,00	1010,95	30,94	35,51	141,90	36,24	0,36	1,10	195,50	4,49	296,80	480,10	158,97	9,40	348,00	0,05	0,02	1,04

Меню

День 10. Неделя 2.

Возрастная категория: 16 лет и старше

	№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут												
					Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Завтрак	3	Бутерброд: хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
		сыр порционно	1/35	105,96	8,04	8,20	0,00	0,00	0,00	0,07	59,00	0,10	184,00	46,30	5,28	0,30	6,40	0,00	0,00	0,00
	311	Каша манная молочная, масло	1//250	192,85	2,65	10,25	22,50	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	82,50	130,00	33,75	0,38	32,50	0,00	0,00	0,18
	262	Чай с молоком, сахар	1//200	70,44	1,60	1,60	12,41	0,75	0,00	0,01	16,50	0,65	59,50	23,20	3,50	0,05	25,50	0,01	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,10	0,02	0,05	0,00	0,00	63,00	64,50	21,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,00
		Банан	1/200	173,00	3,00	1,00	38,00	14,93	0,00	0,02	6,60	0,00	11,00	24,20	29,40	0,07	126,70	0,01	0,00	0,40
Итого за Завтрак:			775,00	736,62	21,68	21,98	113,02	15,98	0,18	0,17	82,10	0,75	430,00	338,20	108,93	2,20	327,10	0,01	0,01	1,09
Обед	49	Морковь с курагой	1/100	97,19	1,04	5,67	10,50	3,60	0,00	0,00	47,00	0,00	39,00	8,00	4,00	0,40	24,00	0,00	0,00	0,00
	110, 411	Свекольник с мясом, сметана	1/270/10	127,08	6,07	6,40	11,30	12,92	0,40	0,20	215,00	2,20	79,00	80,00	10,00	1,50	9,00	0,01	0,00	0,00
	520	Картофельное пюре	1/180	169,56	4,50	8,28	19,26	2,00	0,10	0,00	30,00	0,60	89,50	46,67	13,78	1,00	32,00	0,00	0,00	0,00
	391	Шницель рыбный с маслом	1/100/10	129,86	9,59	7,26	6,54	0,00	0,03	0,22	52,00	1,10	20,00	52,00	16,00	0,68	51,00	0,03	0,03	0,56
	639	Компот из кураги	1/200	89,60	1,20	0,00	21,20	14,95	0,00	0,20	58,50	0,00	50,20	40,00	21,40	0,60	74,00	0,00	0,00	0,50
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15	0,10	0,02	0,05	0,00	0,00	63,00	64,50	21,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,00
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	77,47	2,44	0,43	15,96	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	30,00	50,00	16,00	1,10	66,00	0,00	0,00	0,51
Итого за Обед:			960,00	807,66	28,79	28,54	108,91	33,77	0,61	0,69	402,50	3,90	370,70	341,17	102,18	5,58	326,00	0,04	0,04	1,57