

42	Суп картофельный №4	300	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,80	84,75
304	Макаронные изделия отварные	200	2,4	2,88	3,54	0,39	0	0,09	1	3,2	51,94	16,97	0,74	162,5
261	Шницель рыбный	100	13,26	8,82	2,62		0,94			24,77		16,83	1,24	160
42	Салат из моркови	100	1,53	5,07	9,39	0	36,0			40,7	29,9	16,4	0,55	90,5
349	Компот из с/Ф	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,20
	Соус553	75												
878	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего	890	27,71	22,89	107,6	0,63	56,48	009	2,22	128,2	227,5	93,35	5,41	883,5
	Полдник													
687	Ватрушка с творогом	100	1,1	1,3	31	0,3	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
380	Сок Ф/Я	200	6,0	5,0	10	0,8	2,6	80	0	240		28	0,2	104

	Повидло	0,030												
	всего		7,9	6,3	41	1,2	2,6	81	0,3	246	14	32	0,8	246
	Ужин													
259	Жаркое по домашнему	250/80	27,53	7,47	21,95	0,21	8,97	24,0	0	31,1	337,0	65,7	4,03	265,0
53	Овощи свежие порционно	100	1,66	4,18	8,19	0,05	9,8	0		27,93	41,96	18,57	1,31	77,1
380	Какао с молоком	200	1,0	0,0	20,2		04	0	0	14		10	2,8	84,8
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего	600	37,35	12,68	99,24	0,4	19,17	24,0	1	82,43	450,4	112,3	9,81	594,27
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	2,9	2,5	4,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	0,1	0,3	6	144	0,6		142
	Всего		5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	ИТОГО		43,15	61,75	337,52	2,43	91,04	252,5	4,52	783,29	1311,	364,2	21,96	2252,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: вторник

Сезон:01.03.-31.09.(Весна -лето)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом от 12 и старше

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
25	Сосиски отварные	100	10,4	20	24,2	0	0	0	0	159	20	20	1,8	224
309	Каша гречневая вязкая	200	0,87	9,35	57,93	0,16	0	10	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55	336,51
4	Овощи свежие порционно	100	2	0,8	4,6		10	0	0	23		14	0,6	42
1	Сыр порционно	15	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2	72,8
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	0	0	40	0	2	3	0	0,1	66
25	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	16,4	0,02	2,6	0	0	66	50	12	0,8	86
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		26,57	45,88	152,13	0,33	12,74	102	6,25	436,95	317,87	84,8	6,72	1070,9

	2й завтрак													
338	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
	Борщ с капустой и картофелем	300	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19	102,5
168	Каша пшеничная	200	6,21	5,28	32,79	0,15	0	20	0	12,2	147,7	98,1	3,32	203
52	Салат из свежей капусты	100	1,43	6,09	8,36	0,02	9,5	1,49	0	5,07	40,97	20,9	1,33	93,3
246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	0,07	0,92	53,3	2,99	30,52	119,9	24,03	2,1	182,25
349	Компот из свежих фруктов	200	0,04	0,0	24,76	0,02	0,8	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2
878	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего	850	3	34,39	253,9	0,48	21,51	74,7	4,21	108,38	449,9	190,18	10,0	966,85
	Полдник													
695	Запеканка из творога	100	12	8	45	0,07	0,25	57	155,8	228	26	26,0	0,77	234

389	Сок Ф/Я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	Сметана	20												
	всего		13	8	65,2	0,09	4,25	57	155,8	242	30	36	3,57	318,8
	Ужин													
443	Рагу из птицы	350	31	35	35									585
25	Икра кабачковая	150	1,5	5,1	8,83	0	8,15	0	0	23,49	25,2	16,34	0,72	71,67
593	Кисель из Фруктов	200	0,18	0,18	4,4		1,83	0	0	11,46		3,64	0,57	20,3
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего	480	39,84	35,19	97,13	0,14	9,98	0	1	44,35	96,7	38	2,96	920,87
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
ИТОГО			89,91	95,17	622,0	2,17	49,91	314	167,56	967,68	1344,2	422,48	27,35	3589,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: среда

Сезон:01.03.-31.09.(Весна -лето)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом от 12 и старше

№ р-а	Наименование блюд	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
267	Плов из птицы	200/ 80	19, 4	9,5	34,7		0	0	0	36		34	1,0	301
71	Овощи свежие порционно	100	2	0,8	4,6		10			23		14	0,6	42
2	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,1 2	193
389	Сок ф/я	200	1	0	20,2		0,03			14		10	2,8	84,8
878	Хлеб пшеничный	80	5,5 3	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,7 7	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,6 3	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		34, 16	22,83	125,5	0,15	10,12	26,0	1	188,4	111,2 5	81,55	6,1	864,7

	2й завтрак													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	300	5,8 3	5,28	16,33	0,23	5,81	0	0	38,8	87,18	35,30	2,0 3	134,7 5
168	Каша гречневая	200	6,2 1	5,28	32,79	0,15	0		0	12,2	147,7	98,1	3,3 2	203
268	Котлеты из говядины	100	15, 5	11,55	15,7		0,15	28,7		43,75	166,3	32,13	1,5	228,7 5
833	Соус красный основной	100	0,7 7	2,24	6,09	0,2	1,6	0	0	7,05	13,15	5,34	0,2 1	
52	Салат из свеклы припущенный	100	1,4 3	6,09	8,36	0,002	9,5	0		35,15	40,97	20,90	1,3 3	93,9
349	Компот из с/Ф	200	0,6 6	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,9 9	215
879	Хлеб ржаной	50	1,6 3	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6

	Всего		38,95	31,76	169,78	0,95	17,36	28,7	1,22	176,2	284	230	18,94	1084,7
	Полдник													
404	Пудинг из творога	200	22,4	17,07	57,47		0,86			281,11		43,67	1,45	449,32
389	Молоко	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	всего		19,9	16,44	96,14	0,02	4,86			260	4	71,99	5,5	611
	Ужин													
520	Картофель пюре	200	4,34	10,2	29	0,1	17,4	18	0	16,8	51,2	21,2	0,81	227,7
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,24	8,49	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,7	1,25	195
43	Салат из свежей капусты	100	1,53	5,07	9,39	0	36	0	0	40,7	29,9	16,4	0,55	90,5
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06		1,3	20	0	122,4	96,8	19,32	0,38	161,36
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	0,1	0	0,3		22	77	5		63
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3

879	Хлеб ржаной	50	1,6 3	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		40	34,94	121,1 4	0,47	59,06	38,3 1	1	279,0 4	636,4	157,7 2	4,6 1	981,4
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
ИТОГО			140 ,51	112, 87	566,2 6	2,72	102, 8	174, 0	3,52	1039, 6	1298 ,4	614,7 6	39,25	2768, 7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: четверг

Сезон:01.03.-31.09.(Весна -лето)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом от 12 и старше

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,51	0,13	0,33	45,29	0	151,72	346,4	25,97	3,91	345,9
572	Сосиска отварная	0.90	10,4	20	24,2	0	0	0		159	20	20	1,8	224
52	Салат из свежих овощей	100	10,43	6,09	8,36	0,02	9,5	0		35,15	40,97	20,9	1,33	93,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	0		0	0	6	0	0	0,4	28
3	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	75,7
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		52,08	66,94	116,0	0,2	9,92	71,29	1	465,2	538,62	90,42	9,23	1011,2

126	Картофель отварной с луком	200	3,1	6,99	20,84	28,73	21,55			27,33		31,16	1,33	166,96
227	Рыба припущенная с маслом	100/15	17,12	8,22	0,92		0,84			15,46		45,84	0,9	146
24	Салат полыньский	100	1,0	10,0	4,2	0	45,7	0	0	29,8	25,2	13,7	0,4	114
692	Кофейный напиток	200	1,7	1,84	18,05	0,1	0,38	7,5	52,06	128,78	42,66	14,25	0,3	97,24
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		30,1	28,05	92,91	28,93	68,47	7,5	53,06	210,77	139,36	123,	4,6	768,1
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0,48	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	ИТОГО		124,9	132,4	406,63	30,47	134,4	159,7	57,81	520,7	1263,4	434,4	29,65	3281,2

88	Щи из свежей капусты	300	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0	0	44,33	47,63	0,8	1,19	84,75
265	Плов	280	19,4	9,5	34,7	0,15	0	20	0	36	147,7	34	1,0	301
16	Салат из свежих овощей	100	1,0	4,0	2,2	0,03	5,6	30	0	30,7	36,3	13,3	0,4	50
349	Компот из с/Ф	200	0,04	0,0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2
878	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		30,92	19,62	128,65	0,42	25,14	50	1,22	127,23	316,13	69	4,66	821,5
	Полдник													
219	Сырники из творога	200	18,69	12,67	11,4	0,07	0,25	57		155,8	228,1	26,0	0,77	234,0
	Повидло	20												
389	Сок ф/я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	всего	9,06	12,90	72,9	0,09	4,25	57	0	0	169,8	285	36	3,57	451,78
	Ужин													
249	Рыба запечённая	100	18,03	10,21	8,49	0,13	4,36		0	67,74	310	77,7	1,25	195
4	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	100	0	0,03		22	77	5	1,0	63

142	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	4,35	16,7	30,21	26,63				43,41		41,95	1,6	288
171	Овощисвежие порционно	100	2	0,8	4,6	0,05	10	30	0	23	39,4	14	0,6	42
352	Кисель из свежих фруктов	200	0,11	0,12	25,1		1,83	0	0	11,46		3,64	0,57	119,2
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		36,75	34,46	117,6	126,95	16,19	30,0	1	177	497,9	160,3	6,69	951,1
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	ИТОГО		106,05	152,0	417,9	132,9	109,8	207	3,52	915	1768,	382,2	22,08	3256,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: суббота

Сезон:01.03.-31.09.(Весна -лето)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом от 12 и старше

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	0,13	0,33	452,9		151,72	346,49	25,97	3,91	345,9
425	Оладьи из печени	120	22	21	9									317
2	Бутерброд с маслом	50	0,1	7,2	0,1	0,1	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	66
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	0,4	0,38	20	0	128	96,8	18	0,64	161,36
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	1,3	0	0,77	122,4	45,5	19,32	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		52,12	61,35	86,57	0,77	2,1	498,9	1	516,12	574,54	77,04	6,34	1134,1
	2й завтрак													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3

126	Картофель отварной с луком	200	4,13	9,32	27,79		28,73			36,44		41,55	1,77	222,61
229	Рыба тушёная в томатном соусе	120/100	18,03	10,21	8,49	0,13	4,36	0,01	0	67,74	310	77,70	1,25	195
16	Салат из свежих овощей	100	1	4,0	2,2	0,03	5,6	33	0	30,7	36,3	13,3	0,4	50
389	Сок ф/я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		30,32	24,56	107,5	0,32	42,69	33,01	1	156,86	421,8	160,6	7,89	796,3
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
ИТОГО			140,8	141,1	466,7	2,93	98,72	723,5	9,33	1065	2202,5	501	31,4	3420,4

	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
104	Суп с фрикадельками	300/40	7,29	5,7	16,99	0,15	12,34	4,95	0	31,9	129,96	40,01	1,61	148,5
663	пельмени	200	25,38	21,25	44,61	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74	471,25
49	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48	150
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		50,32	35,07	176,84	0,69	32,85	65,22	7,03	205,37	596,59	169,5	10,42	1194,2
	Полдник													
687	Пирожок с повидлом	100	6	6	41	0,07	0,25	57	0	155,8	228,1	26,0	0,77	239
352	Кисель молочный	200	1	0,12	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	всего		7	6	61,2	0,09	75,51	57		169,8	232,1	36	3,57	323,8

	Ужин													
128	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18		24,92			58,32		38,36	1,44	241
266	Шницель рыбный	100	15,55	11,55	15,7	0,94	4,36	0,01	0	60,15	310	24,36	1,24	228,75
	Соус 553	75												
53	Салат из свеклы с зелён. горошком	100	1,65	4,12	7,29	0,01	6,86	55	0	28,33	62	18,39	1,31	72,9
352	Сок ф/я	200	0,11	0,12	25,1		1,83	0	0	11,46		3,64	0,57	119,2
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		28,798	29,64	122,17	1,09	37,97	55,01	1	167,63	443,5	102,6	5,73	905,75
	2й ужин													
385	Молоко	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
ИТОГО			139,88	117,98	417	8,82	142,69	243,5	3,52	838	15,92	54,6	23,47	3347,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: понедельник

Сезон:01.03.-31.09.(Весна -лето)

Неделя :2

Возраст: Детский Дом от 12 и старше

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
210	Суп молочный с рисом	200	5,1	10,72	33,42		0,28			89,2		18,74	2,6	251
648	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4		0,38			66	50	12,0	0,07	86
2	Бутерброд с№1	35	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	75,7
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		18,56	24,85	82,22	0,14	0,75	26	1	269,6	181,25	54,29	4,46	656,4
	2й завтрак													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3

	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	300	1,81	4,91	125,25	0,05	10,2	0	0	44,38	53,2	25,25	1,19	102,5
309	Макароны отварные	200	8,77	9,35	57,93	0,15	0	20	0	1,55	73,37	13,7	1,55	336,5
266	Шницель рыбный натуральный	100	15,55	11,55	15,7	0,10	0,15	28,7	0	43,75	166,38	32,12	1,5	228,75
71	Овощи свежие порционно	100	2	0,8	4,6	0,001	10	0	0	23	62	14	0,6	42
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		37,52	27,93	293,99	0,49	20,65	48,7	1,11	154,96	451	123,4	7,43	113
	Полдник													
710	Пирожок с мясом	75/33	10,2	10	41,8		0,86			246,73		63,99	2,27	309
389	Сок ф\я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	всего		11,2	10	62,8	0,02	4,86	0	0	246,73	4	73,93	5,01	392,8
	Ужин													
259	Жаркое по	250/80	27,53	7,47	21,95	0,21	8,97	24		31,1	337	65,7	4,03	265

	домашнему													
693	Какао с молоком	200	0,97	0,6	0,4		10,82	0	0	1,8	6,8	5,32	0,22	21,56
49	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73					74,81	121,45	42,79	3,48	187,24
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		43,95	15,9	95,98	0,35	19,79	24	1	117,11	536,07	131,9	9,4	717,7
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	ИТОГО		118,7	85,5	588,6	2,13	57,4	179,7	3,1	1069,3	1622,1	325,1	37,83	2192,2

	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
104	Суп картофельный с фрикадельками	300/40	7,29	5,7	16,99	0,15	12,3	4,95		31,9	129,9	40	1,61	148,5
246	Гуляш	100	12,55	12,99	4,01	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	118,19	24,03	2,1	182,55
302	Каша гречневая	200	2,4	2,88	25,02	0,39	0	0,9	0	3,54	51,94	16,97	0,74	151
42	Салат из свежей капусты	100	1,53	5,07	9,39	0,01	36	0	0	40,7	29,9	16,04	0,55	90,5
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		33,16	27,96	145,9	0,81	53,64	7,34	3,47	150,94	425,8	145,3	7,59	996,9
	Полдник													
219	Сырники из творога	160/40	18,69	12,67	11,4	0,07	0,25	57		155,8	228,1	26,0	0,77	234,0
385	молоко	200	5,8	5,0	9,6		2,6	0	0	240		28	0,2	107

	всего		41,8	32,87	42,44		2,85	0	0	586,8	0	76,34	1,47	631
	Ужин													
227	Рыба припущенная на слив. масле	110	17,2	8,22	0,92	0,13	0,84	0,01	0	15,46	310	45,84	0,90	146
126	Картофель отварной	200	4,13	9,32	27,79		28,73			36,44		41,55	1,77	222,6
71	Овощи свежие	100	2	0,8	4,6	0,01	10	0	0	23	62	14	0,6	42
389	Сок фля	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		31,49	33,83	102,41	0,26	43,17	0,01	1	98,3	447,5	129,49	7,74	739,3
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		140,71	118,09	424,75	1,3	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	ИТОГО		205,39	162,68	413,78	101,82	121	171,05	5,5	1152,4	1620,4	154	23,89	3489

	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	300	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	20	0	44,38	53,23	26,25	1,19	102,6
520	Картофель пюре	200	4,2	10,2	29	0,18	17,1	18	0	16,1	51,2	21,1	0,81	227,7
53	Икра овощная закусочная	100	1,65	4,12	7,29	0,01	6,86	0	0	28,3	62	18,39	1,31	72,9
261	Печень тушёная в соусе	150	13,26	8,82	2,62		24,77			25,62		16,8	13,51	160
349	Сок ф/я	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		31,51	29,13	154,67	0,43	59,92	38	1,20	148,68	262,48	112,68	5,9	987,6
	Полдник													
296	Пудинг из творога	205	30	21	46	0,1	0,82	0,37		251,5	383	54,36	0,93	310,66
389	Молоко	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	208	84,8
	всего		31	21	66,2	0,12	4,82	0,37	0	266,5	387	64,56	208,93	395,46

	Ужин													
147	Картофель овощи запечённые	200	3,2	5,2	22,88		21,75			18		33	1,2	151,36
29	Птица запечённая	100	22,06	18,23	5,88	0,06	0,03	53,7	0	68,13	66,13	25,38	2,03	276,25
11	Салат из свежих овощей	100	1	10	4,2	0,01	18,2	55	0	45,7	29,8	13,7	0,9	114,0
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	20	0,38			122	96,8	19,32	0,64	161,36
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		37,29	38,26	86,92	0,21	41,33	108,7	1	264,23	238,23	109,5	5,53	946,87
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	ИТОГО		133,46	130,8	491,5	2,4	135,09	254,1	4,49	978,7	1741	440,7	230,09	3399,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: четверг

Сезон:01.03.-31.09.(Весна -лето)

Неделя :2

Возраст: Детский Дом от 12 и старше

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
218	Вареники ленивые с творогом	220	16,33	8	16,31		0,37			132,81		21	0,4	37
385	Молоко	200	5,8	5,0	9,6		2,6	0	0	240		28	0,2	107
2	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	75,7
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		34,19	25,53	91,91	0,15	3,06	26	1	488,2	131,25	72,55	1,85	463,4
	2й завтрак													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3

126	Картофель отварной	200	4,13	9,32	27,79		28,7			36,64		41,55	1,77	222
24	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	0,13	4,36	0	0	67,74	310	77,7	1,25	195
7	Овощи соленые	100	2	0,8	4,6	0,03	10	0	0	23	41	14	0,6	42
	Кисель молочный	200	0,11	0,12	25,1		1,83	0	0	11,46		3,64	0,57	119,2
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		31,43	21,48	114,88	0,4	44,89	0,	1	148,21	422,5	154,99	5,86	822,1
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	ИТОГО		122,59	89,3	494,79	2,66	91	135,7	3,52	975,39	1509,9	467,26	24,0	3072,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: пятница

Сезон:01.03.-31.09.(Весна -лето)

Неделя :2

Возраст: Детский Дом от 12 и старше

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
182	Суп молочный с манной крупой	200	7,51	11,72	37,05	0,15	117	0	0	138,1	147,7	47,6	1,23	285
285	Омлет с сосиской	120	15	22	2									264
24	Кофейный напиток	200	1,7	1,84	18,05	0,1	0,48	7,5		52,06	42,66	14,25	0,3	97,24
2	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	75,7
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		36,27	48,09	123,1	0,49	117,47	34,5	1	305,56	321,6	85,4	3,09	955,84
	2й завтрак													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3

	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
12	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0		43,33	43,63	22,25	0,8	84,75
302	Каша гречневая вязкая	200	2,4	2,88	25,02	0,39	0	0,9	0	3,54	51,94	16,97	0,74	135,7
30	Поджарка	100	12,55	12,99	4,01		5,07	1,49		30,25	119,1	24,03	3,06	182,25
4	Овощи свежие порционно	100	2	0,8	4,6	10	5,6	0	0	23	36,3	14	0,6	42
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		28,09	22,88	132,63	0,33	23,53	2,39	1,22	138,86	346,4	199,23	10,47	828,65
	Полдник													
687	Пирожок с повидлом	100	5	6	41		0,73			209		54,79	1,93	239
389	Сок Ф/Я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	всего		6	6	61,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	329,8

	Ужин													
22	Картофель, запечённый с овощами	200	3,2	5,2	22,88		21,75			18		33	1,2	151,36
24	Рыба запечённая	120	18,03	10,21	8,49	0,13	4,36	0	0	67,74	310	77,7	1,25	195
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0		0,03			6		0	0,40	28
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		40,38	31,46	103,12	0,27	27,28	0	1	122,51	38,05	98,25	5,13	618,26
	2й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	ИТОГО		118,24	83,87	473,75	2,24	183,68	117,89	3,52	716,93	1159,8	463,01	25,13	3044,8

	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	300	1,81	4,91	125,2	0,05	10,2	0	0	44,38	53,23	26,2	1,19	102,5
19	Каша пшеничная	200	2,4	2,88	25,02	0,39	0	20	0	3,54	51,94	16,97	0,74	203
4	Овощи свежие порционно	100	2	0,8	4,6	0,01	10	0	0	23	41	14	0,6	42
390	Мясо тушёное	100/125	33	37	8		0,92			21,81		22,03	3,06	492
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		48,6	46,91	296,5	0,64	21,42	20	1,22	135,0	333,28	205,49	11,06	1263,9
	Полдник													
385	Молоко	200	5,8	5,0	9,6		2,6			240		28	0,2	107
710	Пирожок с картофелем	100	10,2	10	41,8	0,73				209		54,39	1,93	309

	всего		16	15	51,4	0,73	2,6			449		82,33	2,13	416
	Ужин													
309	Макаронны отварные	200	8,77	9,35	57,93	0,15	0,16	20	0	1,55	73,37	13,7	1,55	336,51
387	Печень по строгановски	100/75	28	32	5	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8	224
74	Икра из свеклы	100	1	5	8									84
21	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06		0,38			122,4		18	0,38	161,36
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		48,8	51,18	144,89	0,33	0,54	20	1	157,35	303,87	69,8	5,4	1049,7
	2й ужин													
	Молоко	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	ВСЕГО		6,9	6,3	31,8	0,83	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	ИТОГО		161,76	236,52	657,9	2,84	40,05	153,	43,52	1122,7	1381,2	566,57	64,18	3811,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: воскресенье

Сезон:01.03.-31.09.(Весна -лето)

Неделя :2

Возраст: Детский Дом от 12 и старше

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	Завтрак													
168	Каша манная на молоке	210	4,52	4,07	35,46	0,04	0	20	0	10,70	38,6	7,9	0,47	197
2	Бутерброд с маслом	50	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	75,7
25	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	0,02	1,33	0	0	66	50	12	0,8	86
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		17,98	18,2	88,19	0,21	1,42	46	1	192,1	219,85	43,45	3,06	602,6
	2й завтрак													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3

	Обед													
96	Рассольник с рисовой крупой	300	2,7	7,2	6,35		9,92			38,72		14,18	0,71	127
265	Плов	200/80	19,4	9,5	34,7		28,63			36		34	1	301
35	Салат из свеклы кукурузой конс.	100	4,18	8,19	77,1	0,01	9,8	0	0	27,93	41,96	18,57	1,31	56,34
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	90	7,1	0,9	43,2	0,13	0	0	0,99	1,8	58,5	12,6	0,99	215
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	1,6
	Всего		35,67	26,21	208,66	0,2	48,65	0	1,22	263,62	138,01	105,11	5,6	383,4
	Полдник													
404	Блины со сметаной	175	8,69	12,96	52,7		0,86			246,73		63,99	2,27	366,0
389	Сок Ф/Я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	всего		9,69	12,96	72,9	1,02	4,86	0	0	260,73	4	73,99	5,07	450
	Ужин													
126	Картофель отварной с луком	200	4,13	9,32	27,79		28,73			36,44		41,55	1,77	222

249	Рыба запечённая	120	18,03	10,21	8,49	0,013	4,36	0	0	67,74	310	77,7	1,25	195
42	Салат из капусты	100	1,53	5,07	9,39	0	36	0	0	40,7	29,9	16,4	0,55	90,5
692	Кофейный напиток	200	1,7	1,84	18,05		0,03			52,06	42,66	14,25	0,3	97,24
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	50	1,63	0,33	15,3	0,04	0	0	0,23	8	26	8,3	0,9	76,6
	Всего		32,55	50,15	112,62	0,15	69,09	0	1	206,31	454	168	5,54	758,14
	2Й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	ВСЕГО		6,9	6,3	39	0,83	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	ИТОГО		103,39	114,3 1	356,07	2,44	135,4 2	208	3,52	1059	1264,1	464,05	23,37	2264,4

Составил _____

Утвердил Директор _____ Л.М.Никитченко