

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: понедельник

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом с 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
17	Каша манная на молоке	210	3,09	4,07	36,98	0,03	0	20		5,9	67,0	21,8	0,47	197,0
168	Масло слив. порционно	10	0,1	7,2	0,1	0	0	40	0	2	3	0	0	66
389	Кофейный напиток	200	1	1,98	18,05		0,38	7,5	0	128,7	42,66	12,78	0,3	97,24
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0,48	0	0,77	52,06	45,5	14,25	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
	<b>Всего</b>	<b>580</b>	<b>13,35</b>	<b>14,28</b>	<b>104,03</b>	<b>0,17</b>	<b>0,86</b>	<b>67,5</b>	<b>1</b>	<b>196,66</b>	<b>184,1</b>	<b>57,13</b>	<b>2,44</b>	<b>604,3</b>
	<b>2й завтрак</b>													
338	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>75,8</b>	<b>13,5</b>	<b>3,3</b>	<b>70,3</b>
	<b>Обед</b>													
42	Щи из свежей кап. и картофеля	250	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,80	84,75
304	Каша рисовая рассыпчатая	200	2,4	2,88	3,54	0,39	0	0,09	1	3,2	51,94	16,97	0,74	162,5
261	Печень по строгановски	100	13,26	8,82	2,62		0,94			24,77		16,83	1,24	160
42	Салат из квашен. капусты	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
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
	<b>Всего</b>	<b>890</b>	<b>27,71</b>	<b>22,89</b>	<b>107,6</b>	<b>0,63</b>	<b>56,48</b>	<b>009</b>	<b>2,22</b>	<b>128,2</b>	<b>227,5</b>	<b>93,35</b>	<b>5,41</b>	<b>883,5</b>
	<b>Полдник</b>													
687	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,3	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
3885	Молоко	200	6,0	5,0	10	0,8	2,6	80	0	240		28	0,2	104
	<b>всего</b>		<b>7,9</b>	<b>6,3</b>	<b>41</b>	<b>1,2</b>	<b>2,6</b>	<b>81</b>	<b>0,3</b>	<b>246</b>	<b>14</b>	<b>32</b>	<b>0,8</b>	<b>246</b>
	<b>Ужин</b>													
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	Салат из квашен. овощей	100	1,66	4,18	8,19	0,05	9,8	0		27,93	41,96	18,57	1,31	77,1
380	Сок Ф/Я	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
	<b>Всего</b>	<b>600</b>	<b>37,35</b>	<b>12,68</b>	<b>99,24</b>	<b>0,4</b>	<b>19,17</b>	<b>24,0</b>	<b>1</b>	<b>82,43</b>	<b>450,4</b>	<b>112,3</b>	<b>9,81</b>	<b>594,27</b>
	<b>2й ужин</b>													
386	Кисломолочный продукт	200	2,9	2,5	4,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	<b>Всего</b>		<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,4</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>120</b>	<b>360</b>	<b>56</b>	<b>0,2</b>	<b>100</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>43,15</b>	<b>61,75</b>	<b>337,52</b>	<b>2,43</b>	<b>91,04</b>	<b>252,5</b>	<b>4,52</b>	<b>783,29</b>	<b>1311,</b>	<b>364,2</b>	<b>21,96</b>	<b>2252,3</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: вторник

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом с 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
25	Сосиски отварные	100	10,4	20	24,2	0	0	0	0	159	20	20	1,8	224
309	Макароны отварные	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 квашен. 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	Чай 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
	<b>Всего</b>		<b>26,57</b>	<b>45,88</b>	<b>152,13</b>	<b>0,33</b>	<b>12,74</b>	<b>102</b>	<b>6,25</b>	<b>436,95</b>	<b>317,87</b>	<b>84,8</b>	<b>6,72</b>	<b>1070,9</b>
	<b>2й завтрак</b>													
338	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>75,8</b>	<b>13,5</b>	<b>3,3</b>	<b>70,3</b>
	<b>Обед</b>													
	Борщ с капустой и картофелем	250	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 квашен. овощей	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 с/Ф	200	0,04	0,0	24,76	00,2	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
	<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>3</b>	<b>34,39</b>	<b>253,9</b>	<b>0,48</b>	<b>21,51</b>	<b>74,7</b>	<b>4,21</b>	<b>108,38</b>	<b>449,9</b>	<b>190,18</b>	<b>10,0</b>	<b>966,85</b>
	<b>Полдник</b>													
695	Ватрушка с творогом	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
	<b>всего</b>		<b>13</b>	<b>8</b>	<b>65,2</b>	<b>0,09</b>	<b>4,25</b>	<b>57</b>	<b>155,8</b>	<b>242</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>3,57</b>	<b>318,8</b>
	<b>Ужин</b>													
443	Рагу из птицы	350	31	35	35									585
25	Овощи квашен. порционно	100	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
	<b>Всего</b>	<b>480</b>	<b>39,84</b>	<b>35,19</b>	<b>97,13</b>	<b>0,14</b>	<b>9,98</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>44,35</b>	<b>96,7</b>	<b>38</b>	<b>2,96</b>	<b>920,87</b>
	<b>2й ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>		<b>6,9</b>	<b>6,3</b>	<b>39,0</b>	<b>1,1</b>	<b>1,4</b>	<b>81</b>	<b>0,3</b>	<b>126</b>	<b>374</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>242</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>89,91</b>	<b>95,17</b>	<b>622,0</b>	<b>2,17</b>	<b>49,91</b>	<b>314</b>	<b>167,56</b>	<b>967,68</b>	<b>1344,2</b>	<b>422,48</b>	<b>27,35</b>	<b>3589,7</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: среда

Сезон: 01.10.-31.03. (Осень-зима)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом с 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюд	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
267	Плов из птицы	200/ 80	19, 4	9,5	34,7		0	0	0	36		34	1,0	301
71	Овощи квашен. 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
	<b>Всего</b>		34, 16	22,83	125,5	0,15	10,12	26,0	1	188,4	111,2 5	81,55	6,1	864,7
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	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
	<b>Всего</b>		38, 95	31,76	169,7 8	0,95	17,36	28,7	1,22	176,2	284	230	18, 94	1084, 7
	<b>Полдник</b>													
404	Пудинг из творога	200	22, 4	17,07	57,47		0,86			281,1 1		43,67	1,4 5	449,3 2
389	Молоко	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	<b>всего</b>		19, 9	16,44	96,14	0,02	4,86			260	4	71,99	5,5	611
	<b>Ужин</b>													
520	Картофель пюре	200	4,3 4	10,2	29	0,1	17,4	18	0	16,8	51,2	21,2	0,8 1	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	1,2 5	195
43	Салат из квашен. капусты	100	1,5 3	5,07	9,39	0	36	0	0	40,7	29,9	16,4	0,5 5	90,5
693	Какао с молоком	200	3,8 7	3,8	25,06		1,3	20	0	122,4	96,8	19,32	0,3 8	161,3 6
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	0,1	0	0,3		22	77	5		63
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		40	34,94	121,14	0,47	59,06	38,31	1	279,04	636,42	157,72	4,61	981,4
	<b>2й ужин</b>													
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
<b>ИТОГО</b>			140,51	112,87	566,26	2,72	102,8	174,0	3,52	1039,6	1298,4	614,76	39,25	2768,7

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День : четверг

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом с 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
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 квашен. 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
	<b>Всего</b>		<b>52,08</b>	<b>66,94</b>	<b>116,0</b>	<b>0,2</b>	<b>9,92</b>	<b>71,29</b>	<b>1</b>	<b>465,2</b>	<b>538,62</b>	<b>90,42</b>	<b>9,23</b>	<b>1011,2</b>
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>75,8</b>	<b>13,5</b>	<b>3,3</b>	<b>70,3</b>
	<b>Обед</b>													
105	Лапша домашняя	250	7,29	5,7	16,99	0,15	12,34	4,95		31,9	129,9	40,01	2,31	148,5
336	Капуста тушёная	200	3,7	8,64	46,03	0,31	42	42		29,28	159,45	58,65	1,61	284,7
376	Поджарка	100	12,55	12,99	4,01	0,1	1,08	0	2,25	21,81		22,03	3,06	221
349	Компот из с/Ф	200	0,04	0	24,76	0,02	0,3	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		32,31	28,56	107,09	0,19	44,08		1,22	200	96	129,1	8,36	795,67
	<b>Полдник</b>													
223	Запеканка творожная	150	30,93	22,89	36	310,66	0,82	0,3	0	126,6	383,2	54,36	0,93	310,66
389	Сок ф/я	200	1	0	20,2	0,02	0,38	0	0	128,78	4	10	2,8	84,8
	<b>всего</b>		<b>2,82</b>	<b>2,04</b>	<b>36,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,56</b>			<b>136,2</b>	<b>4</b>	<b>17,4</b>	<b>3,46</b>	<b>394</b>
	<b>Ужин</b>													
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 полынский	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
	<b>Всего</b>		<b>30,1</b>	<b>28,05</b>	<b>92,91</b>	<b>28,93</b>	<b>68,47</b>	<b>7,5</b>	<b>53,06</b>	<b>210,77</b>	<b>139,36</b>	<b>123,</b>	<b>4,6</b>	<b>768,1</b>
	<b>2й ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>		<b>6,9</b>	<b>6,3</b>	<b>39,0</b>	<b>1,1</b>	<b>1,4</b>	<b>81</b>	<b>0,3</b>	<b>126</b>	<b>374</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>242</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>124,9</b>	<b>132,4</b>	<b>406,63</b>	<b>30,47</b>	<b>134,4</b>	<b>159,7</b>	<b>57,81</b>	<b>520,7</b>	<b>1263,4</b>	<b>434,4</b>	<b>29,65</b>	<b>3281,2</b>

ГКУСО РО Кочетовский центр помощи детям

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: пятница

Сезон: 01.10.-31.03. (Осень-зима)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом с 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
168	Каша манная на молоке	210	4,52	4,07	35,46	0,04	0	20	0	183,58	38,6	7,9	0,47	197,0
3	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	193
688	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	0,02	0	0	0	6	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
	<b>Всего</b>		17,98	18,2	117,86	0,21	0,09	46	1	304,98	219,8	43,45	3,06	719,9
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Обед</b>													
88	Щи из свежей капусты	250	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 квашен. 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
	<b>Всего</b>		30,92	19,62	128,65	0,42	25,14	50	1,22	127,23	316,13	69	4,66	821,5
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>всего</b>	9,06	12,90	72,9	0,09	4,25	57	0	0	169,8	285	36	3,57	451,78

	<b>Ужин</b>													
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	Овощиквашен. 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
	<b>Всего</b>		<b>36,75</b>	<b>34,46</b>	<b>117,6</b>	<b>126,95</b>	<b>16,19</b>	<b>30,0</b>	<b>1</b>	<b>177</b>	<b>497,9</b>	<b>160,3</b>	<b>6,69</b>	<b>951,1</b>
	<b>2й ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>		<b>6,9</b>	<b>6,3</b>	<b>39,0</b>	<b>1,1</b>	<b>1,4</b>	<b>81</b>	<b>0,3</b>	<b>126</b>	<b>374</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>242</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>106,05</b>	<b>152,0</b>	<b>417,9</b>	<b>132,9</b>	<b>109,8</b>	<b>207</b>	<b>3,52</b>	<b>915</b>	<b>1768,</b>	<b>382,2</b>	<b>22,08</b>	<b>3256,5</b>

ГКУСО РО Кочетовский центр помощи детям

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: суббота

Сезон: 01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом с 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Всего</b>		<b>52,12</b>	<b>61,35</b>	<b>86,57</b>	<b>0,77</b>	<b>2,1</b>	<b>498,9</b>	<b>1</b>	<b>516,12</b>	<b>574,54</b>	<b>77,04</b>	<b>6,34</b>	<b>1134,1</b>
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>75,8</b>	<b>13,5</b>	<b>3,3</b>	<b>70,3</b>
	<b>Обед</b>													
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09	104,75
128	Картофель пюре	200	4,34	12,82	25,18		24,92			58,32	121,4	38,36	3,48	241
226	Бифштекс рубленный	100	12,2	13,58	10,52	0,07	0,28	53,33		74,81	149,34	42,79	1,02	213,34
49	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	0,27	8,15	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48	187,24
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
	<b>Всего</b>		<b>39,91</b>	<b>37,36</b>	<b>168,0</b>	<b>0,64</b>	<b>41,9</b>	<b>53,6</b>	<b>7,03</b>	<b>200,0</b>	<b>528,36</b>	<b>146,5</b>	<b>11,66</b>	<b>1170,7</b>
	<b>Полдник</b>													
382	Булочка	75	5	6	41	0,07	0,25	57	0	155	228	26	0,77	245

644	Молоко	200	6	5	10		0,38	0	0	128		18	0,64	104
	<b>всего</b>		11	11	51	0,07	0,63	57	0	183	228	44	1,41	249
	<b>Ужин</b>													
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 квашен. 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
	<b>Всего</b>		30,32	24,56	107,5	0,32	42,69	33,01	1	156,86	421,8	160,6	7,89	796,3
	<b>2й ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
<b>ИТОГО</b>			140,8	141,1	466,7	2,93	98,72	723,5	9,33	1065	2202,5	501	31,4	3420,4

ГКУСО РО Кочетовский центр помощи детям

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Детский Дом

День: воскресенье

Сезон: 01.10.-31.03. (Осень-зима)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом с 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
212	Яйцо варёное	40	14,74	28,42	2,54		0,2			89,2		18,74	2,6	31,5
168	Каша пшеничная на молоке	200	6,21	5,28	32,79	0,15	0	20		12,2	147,7	98,1	3,32	203,0
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	75,7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		0,03			11,1		1,4	0,28	60,0
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
	<b>Всего</b>		<b>33,08</b>	<b>46,25</b>	<b>116,33</b>	<b>0,26</b>	<b>0,32</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>227,9</b>	<b>278,95</b>	<b>141,7</b>	<b>7,99</b>	<b>614,1</b>
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>75,8</b>	<b>13,5</b>	<b>3,3</b>	<b>70,3</b>
	<b>Обед</b>													
104	Суп с фрикадельками	250/40	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 попынский	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
	<b>Всего</b>		<b>50,32</b>	<b>35,07</b>	<b>176,84</b>	<b>0,69</b>	<b>32,85</b>	<b>65,22</b>	<b>7,03</b>	<b>205,37</b>	<b>596,59</b>	<b>169,5</b>	<b>10,42</b>	<b>1194,2</b>
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>всего</b>		7	6	61,2	0,09	75,51	57		169,8	232,1	36	3,57	323,8
	<b>Ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>		28,798	29,64	122,17	1,09	37,97	55,01	1	167,63	443,5	102,6	5,73	905,75
	<b>2й ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
<b>ИТОГО</b>			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 приготавливаемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: понедельник

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом с 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Всего</b>		<b>18,56</b>	<b>24,85</b>	<b>82,22</b>	<b>0,14</b>	<b>0,75</b>	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>269,6</b>	<b>181,25</b>	<b>54,29</b>	<b>4,46</b>	<b>656,4</b>
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>75,8</b>	<b>13,5</b>	<b>3,3</b>	<b>70,3</b>
	<b>Обед</b>													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	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 квашен.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
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>всего</b>		11,2	10	62,8	0,02	4,86	0	0	246,73	4	73,93	5,01	392,8
	<b>Ужин</b>													
259	Жаркое по домашнему	250/80	27,53	7,47	21,95	0,21	8,97	24		31,1	337	65,7	4,03	265
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	Винигрет	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
	<b>Всего</b>		43,95	15,9	95,98	0,35	19,79	24	1	117,11	536,07	131,9	9,4	717,7
	<b>2й ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
<b>ИТОГО</b>			118,7	85,5	588,6	2,13	57,4	179,7	3,1	1069,3	1622,1	325,1	37,83	2192,2

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: вторник

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом с 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюд	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
267	Плов из птицы	80/200	19,4	9,5	34,7	0,06	0	53,7	0	36	166,13	34	1,0	301
71	Овощи квашен.	100	2	0,8	4,6		10			23		14	0,6	42
3	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	193
376	Чай	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4	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
	<b>Всего</b>		<b>33,66</b>	<b>22,83</b>	<b>119,3</b>	<b>0,21</b>	<b>10,0</b>	<b>79,7</b>	<b>1</b>	<b>180,4</b>	<b>297,3</b>	<b>71,55</b>	<b>3,79</b>	<b>809,9</b>
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>75,8</b>	<b>13,5</b>	<b>3,3</b>	<b>70,3</b>
	<b>Обед</b>													
104	Суп картофельный с фрикадельками	250/40	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
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>всего</b>		41,8	32,87	42,44		2,85	0	0	586,8	0	76,34	1,47	631
	<b>Ужин</b>													
227	Рыбаприпущенная 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 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
	<b>Всего</b>		31,49	33,83	102,41	0,26	43,17	0,01	1	98,3	447,5	129,49	7,74	739,3
	<b>2й ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>		140,71	118,09	424,75	1,3	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	<b>ИТОГО</b>		205,39	162,68	413,78	101,82	121	171,05	5,5	1152,4	1620,4	154	23,89	3489

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: среда

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом с 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
572	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	0,04			0	24	159	20	1,8	224
302	Каша пшеничная	200	2,4	2,88	25,02	0,39	0	0,09	0	3,54	51,94	16,97	0,74	203
71	Икра кабачковая	100	1,1	0,2	3,8	0,01	17,5	0	0	14	62	20	0,9	22
2	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	36
376	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0		0,03			6		0	0,4	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
	<b>Всего</b>		<b>26,16</b>	<b>35,53</b>	<b>130,02</b>	<b>0,59</b>	<b>17,62</b>	<b>26,09</b>	<b>1</b>	<b>162,94</b>	<b>404,19</b>	<b>80,52</b>	<b>5,63</b>	<b>756,9</b>
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>75,8</b>	<b>13,5</b>	<b>3,3</b>	<b>70,3</b>
	<b>Обед</b>													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	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
	<b>Всего</b>		<b>31,51</b>	<b>29,13</b>	<b>154,67</b>	<b>0,43</b>	<b>59,92</b>	<b>38</b>	<b>1,20</b>	<b>148,68</b>	<b>262,48</b>	<b>112,68</b>	<b>5,9</b>	<b>987,6</b>
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>всего</b>		<b>31</b>	<b>21</b>	<b>66,2</b>	<b>0,12</b>	<b>4,82</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>266,5</b>	<b>387</b>	<b>64,56</b>	<b>208,93</b>	<b>395,46</b>
	<b>Ужин</b>													
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 квашен. 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
	<b>Всего</b>		<b>37,29</b>	<b>38,26</b>	<b>86,92</b>	<b>0,21</b>	<b>41,33</b>	<b>108,7</b>	<b>1</b>	<b>264,23</b>	<b>238,23</b>	<b>109,5</b>	<b>5,53</b>	<b>946,87</b>
	<b>2й ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>		<b>6,9</b>	<b>6,3</b>	<b>39,0</b>	<b>1,1</b>	<b>1,4</b>	<b>81</b>	<b>0,3</b>	<b>126</b>	<b>374</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>242</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>133,46</b>	<b>130,8</b>	<b>491,5</b>	<b>2,4</b>	<b>135,09</b>	<b>254,1</b>	<b>4,49</b>	<b>978,7</b>	<b>1741</b>	<b>440,7</b>	<b>230,09</b>	<b>3399,1</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: четверг

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом с 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Всего</b>		<b>34,19</b>	<b>25,53</b>	<b>91,91</b>	<b>0,15</b>	<b>3,06</b>	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>488,2</b>	<b>131,25</b>	<b>72,55</b>	<b>1,85</b>	<b>463,4</b>
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>75,8</b>	<b>13,5</b>	<b>3,3</b>	<b>70,3</b>
	<b>Обед</b>													
107	Суп крестьянский с крупой	250	2,69	2,84	17,14	0, 11	8,25	0		24,6	66,65	27	1,09	104,75
302	Каша рисовая	200	2,4	2,88	25,02	0,39	0	0	0	3,54	51,94	16,97	0,74	135,7
268	Котлеты из говядины	100	15,5	11,55	15,70	0,1	0,15	28,7		43,75	166,38	31,13	1,5	228,75
49	Салат полынский	100	8,29	6,8	24,73	0,27	18,95	0,27	0	74,81	121,45	42,79	3,48	187,24

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
	<b>Всего</b>		<b>38,27</b>	<b>25,39</b>	<b>173,1</b>	<b>0,96</b>	<b>27,65</b>	<b>28,7</b>	<b>1,22</b>	<b>188,98</b>	<b>502,37</b>	<b>156,22</b>	<b>9,4</b>	<b>1080,8</b>
	<b>Полдник</b>													
710	Пирожок с печенью	100	10,2	10	41,8									309
389	Сок ф/я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	<b>всего</b>		<b>11,2</b>	<b>10</b>	<b>61,2</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>2,8</b>	<b>393,8</b>
	<b>Ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>		<b>31,43</b>	<b>21,48</b>	<b>114,88</b>	<b>0,4</b>	<b>44,89</b>	<b>0,</b>	<b>1</b>	<b>148,21</b>	<b>422,5</b>	<b>154,99</b>	<b>5,86</b>	<b>822,1</b>
	<b>2й ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>		<b>6,9</b>	<b>6,3</b>	<b>39,0</b>	<b>1,1</b>	<b>1,4</b>	<b>81</b>	<b>0,3</b>	<b>126</b>	<b>374</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>242</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>122,59</b>	<b>89,3</b>	<b>494,79</b>	<b>2,66</b>	<b>91</b>	<b>135,7</b>	<b>3,52</b>	<b>975,39</b>	<b>1509,9</b>	<b>467,26</b>	<b>24,0</b>	<b>3072,4</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: пятница

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом с 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				ККЛ
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Всего</b>		<b>36,27</b>	<b>48,09</b>	<b>123,1</b>	<b>0,49</b>	<b>117,47</b>	<b>34,5</b>	<b>1</b>	<b>305,56</b>	<b>321,6</b>	<b>85,4</b>	<b>3,09</b>	<b>955,84</b>
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>75,8</b>	<b>13,5</b>	<b>3,3</b>	<b>70,3</b>
	<b>Обед</b>													
12	Щи из свежей капусты с картофелем	250	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	Овощ квашен. 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
	<b>Всего</b>		28,09	22,88	132,63	0,33	23,53	2,39	1,22	138,86	346,4	199,23	10,47	828,65
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>всего</b>		6	6	61,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	329,8
	<b>Ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>		40,38	31,46	103,12	0,27	27,28	0	1	122,51	38,05	98,25	5,13	618,26
	<b>2й ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
<b>ИТОГО</b>			118,24	83,87	473,75	2,24	183,68	117,89	3,52	716,93	1159,8	463,01	25,13	3044,8

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: суббота

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом с 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюд	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
47	Драники по-домашнему	100	17,4	84	11,3	0,11	0	6,6	40	82		82	36	142
25	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	0	0	0	0	24	159	20	1,8	224
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
	Чай	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
	<b>Всего</b>		<b>40,86</b>	<b>116,53</b>	<b>118,7</b>	<b>0,28</b>	<b>4,09</b>	<b>32,6</b>	<b>41,0</b>	<b>245,4</b>	<b>294,25</b>	<b>135,55</b>	<b>41,49</b>	<b>770,4</b>
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>75,8</b>	<b>13,5</b>	<b>3,3</b>	<b>70,3</b>
	<b>Обед</b>													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	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 квашен.	100	2	0,8	4,6	0,01	10	0	0	23	41	14	0,6	42

	порционно													
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
	<b>Всего</b>		<b>48,6</b>	<b>46,91</b>	<b>296,5</b>	<b>0,64</b>	<b>21,42</b>	<b>20</b>	<b>1,22</b>	<b>135,0</b>	<b>333,28</b>	<b>205,49</b>	<b>11,06</b>	<b>1263,9</b>
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>всего</b>		<b>16</b>	<b>15</b>	<b>51,4</b>	<b>0,73</b>	<b>2,6</b>			<b>449</b>		<b>82,33</b>	<b>2,13</b>	<b>416</b>
	<b>Ужин</b>													
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
	<b>Всего</b>		<b>48,8</b>	<b>51,18</b>	<b>144,89</b>	<b>0,33</b>	<b>0,54</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>157,35</b>	<b>303,87</b>	<b>69,8</b>	<b>5,4</b>	<b>1049,7</b>
	<b>2й ужин</b>													
	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
	<b>ВСЕГО</b>		<b>6,9</b>	<b>6,3</b>	<b>31,8</b>	<b>0,83</b>	<b>1,4</b>	<b>81</b>	<b>0,3</b>	<b>126</b>	<b>374</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>242</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>161,76</b>	<b>236,52</b>	<b>657,9</b>	<b>2,84</b>	<b>40,05</b>	<b>153,</b>	<b>43,52</b>	<b>1122,7</b>	<b>1381,2</b>	<b>566,57</b>	<b>64,18</b>	<b>3811,6</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: воскресенье

Сезон:01.10.-31.03.(Осень-зима)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом с 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
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 смолоком	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
	<b>Всего</b>		<b>17,98</b>	<b>18,2</b>	<b>88,19</b>	<b>0,21</b>	<b>1,42</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>192,1</b>	<b>219,85</b>	<b>43,45</b>	<b>3,06</b>	<b>602,6</b>
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>75,8</b>	<b>13,5</b>	<b>3,3</b>	<b>70,3</b>
	<b>Обед</b>													
96	Рассольник с рисовой крупой	250	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
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>всего</b>		9,69	12,96	72,9	1,02	4,86	0	0	260,73	4	73,99	5,07	450
	<b>Ужин</b>													
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 кваш. 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
	<b>Всего</b>		32,55	50,15	112,62	0,15	69,09	0	1	206,31	454	168	5,54	758,14
	<b>2Й ужин</b>													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	<b>Кондитерские изделия</b>	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	<b>ВСЕГО</b>		6,9	6,3	39	0,83	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	<b>ИТОГО</b>		103,39	114,31	356,07	2,44	135,42	208	3,52	1059	1264,1	464,05	23,37	2264,4

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил Директор \_\_\_\_\_ Л.М.Никитченко