

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник территориального  
отдела по Джанкойскому району  
Межрегионального управления  
Федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по Республике  
Крым и городу федерального значения  
Севастополю

Директор ГБПОУ РК  
«Джанкойского  
профессионального техникума»

Д.Л.СМИРНОВ

2018 г.

Д.А.КОСТЫРЯ

2018 г.

**ПРИМЕРНОЕ**

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Возрастная категория:

от 15 лет и старше

Статус обучающихся:

дети, относящиеся к льготной  
категории: многодетные и  
малообеспеченные

Джанкой  
2018 г.

## *Источник информации*

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна - 2011г. – 544с.
2. Сборник диетологии. Таблица минералов и витаминов.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания в общеобразовательных, учреждениях начального и среднего профессионального образования СанПиН 2.4.5.2409 – 08.
4. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи плюс, 2012. — 284 с.

рвая  
 ле-весенний  
 категория: 15-18 лет (энергетическая ценность

ккал)

## Первый день

наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Кало рий ность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Бел ки	Жи ры	Углев оды		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Отлеты из говядины	100	8.25	12.1	7.16	172	0.04	0.17	22.4	-	21.57	94.4	27.89	1.4
Гарнир: картофель отварной	205	3.57	8.04	23.97	192	0.18	24.78	-	-	34.42	105	35.8	1.53
Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
Овощи соленые	50	0.4	0.05	0.85	5	0.01	1.75	-	-	11.5	12	7	0.3
Хлеб пшеничный	55	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	-	-	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
Хлеб ржаной	52	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07	-	-	0.54	13.8	63.6	15	1.86
Кофейный напиток	200	3.6	2.67	29.2	155	0.03	1.47	-	-	158.6	132	29.33	2.4
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>28.13</b>	<b>38.52</b>	<b>115.2</b>	<b>844</b>	<b>0.6</b>	<b>28</b>	<b>102.4</b>	<b>1.19</b>	<b>256.1</b>	<b>456.5</b>	<b>131.5</b>	<b>8.08</b>
<b>Обед</b>													
Овощи(свежие, соленые)	50	0.55	0.1	11.9	50	0.03	8.75	0	2.39	19	13	10	0.45
Борщ со сметаной	300	7.5	13.4	26.5	256	0.06	10.5	6	3.3	75	273	39	1.8
Говядина тушеная	100	15.27	32.1	11.9	397	0.03	0.32	35.6	0	32.04	170.43	22.7	2.26
Гарнир: каша «Артек» с маслом	205	4	4.24	24.6	152	0.08	0	0	0	15.64	100.96	21.6	1.7
Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
Хлеб пшеничный	98	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40	0	0.27	0	0	13.6	22.13	11.73	2.13
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>47.5</b>	<b>59.4</b>	<b>170.7</b>	<b>1305</b>	<b>0.44</b>	<b>21.31</b>	<b>107.6</b>	<b>7.59</b>	<b>520.2</b>	<b>960.52</b>	<b>184.53</b>	<b>11.64</b>
<b>Всего</b>					<b>2149</b>								

2006

взрослая: 15-18 лет (энергетическая ценность)

ккал)

## Второй день

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша овсяная	105	9.43	4.08	0.45	76	0.033	0.26	24	0	8	108.8	22.91	0.45
Пюре: картофельное пюре с/м	205	3.06	4.8	20.4	137	0.14	18.2	0	0	37	86.6	27.8	1.1
Масло сливочное	10	0.2	14.4	0.26	132	0	0	80	0.2	4.8	6	0	0
Сыр	10	2.32	2.95		36	0	0.07	26	0.05	88	50	3.5	0.1
Овощи (соленые, натуральные)	50	0.4	0.05	0.85	5	0.01	1.75	0	0	11.5	12	7	0.3
Хлеб пшеничный	82	5.5	0.7	33.8	164	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.77
Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	15	1.86
<b>Обед</b>													
Суп овощной	300	9.73	7.79	13.5	163	0.09	12.75	0	2.0=9	51.9	225.9	33	0.99
Плов из птицы	300	18.71	14.85	30.8	332	0.08	4.52	14.6	0	34.76	131.5	40.53	1.48
Салат из соленых огурцов	100	1.4	2.52	11.3	73	0.07	2.05	0		11.89	11.61	6.66	0.3
Хлеб пшеничный	98	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Кофейный напиток с молоком	200	3.6	12.67	29.2	245	0.03	1.47	0	0	158.6	132	29.33	2.4
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>45.9</b>	<b>39.43</b>	<b>172.6</b>	<b>1187</b>	<b>0.43</b>	<b>21.06</b>	<b>14.6</b>	<b>3.9</b>	<b>307.8</b>	<b>674.14</b>	<b>159.25</b>	<b>10.3</b>

25

первая  
 зимне-весенний  
 целевая категория: 15-18 лет (энергетическая ценность ккал)

## екий день

Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Кало рий ность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Бел ки	Жи ры	Углев оды		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Птица отварная	100	11.74	12.91	0.24	164	0.02	1.18	49.1	0	28	83.5	10.14	0.95
Гарнир: каша ячневая с/м	205	4.8	4.4	30.9	183	0.09	0	0	0	39.2	164	23.7	0.86
Капуста тушеная	100	2.06	3.2	9.4	75	0.02	17.1	0	0	55.4	40.1	20.6	0.8
Масло сливочное	10	0.2	14.4	0.26	132	0	0	80	0.2	4.8	6	0	0
Хлеб пшеничный	82	5.5	0.7	33.8	164	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.77
Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	15	1.86
Чай с лимоном	7/15/200	0.53		9.87	41.6	2.13	0	0	0	15.33	23.2	12.27	2.13
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>28.19</b>	<b>36.27</b>	<b>114.1</b>	<b>898</b>	<b>2.32</b>	<b>18.28</b>	<b>129.1</b>	<b>1.64</b>	<b>172.6</b>	<b>441.3</b>	<b>104.81</b>	<b>7.37</b>
<b>Обед</b>													
Салат из свеклы	100	0.7	3	4.13	46	0	3.3	0	0	135	20.3	10.3	0.6
Суп гороховый с картофелем	300	5.88	6.39	23.07	173	0.18	6.99	0	2.94	49.77	165.33	45.9	2.19
Рыба припущенная	100	11.41	14.11	0.46	174	0.04	0.42	24.5	0	7.73	97.84	22.92	0.45
Гарнир: картофель отварной с/м	205	2.9	4.3	23.01	142	0.15	21	0	0	14.64	79.74	29.3	79.7
Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
Пудинг со сгущенкой (повидло)	50/20	9.06	7.09	23.21	193	0.05	0.31	41.7	0	127.0	140	18.89	0.57
Хлеб пшеничный	98	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Компот из яблок	200	0.43	0.12	38.6	158	0	4.4	0	0	20.7	18.5	4.9	0.25
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>45</b>	<b>39.96</b>	<b>200.6</b>	<b>1343</b>	<b>0.61</b>	<b>46.49</b>	<b>92.2</b>	<b>4.84</b>	<b>495.8</b>	<b>733.7</b>	<b>173.82</b>	<b>89.1</b>
<b>Всего</b>					<b>2241</b>								

07

### Четвертый день

наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Хлеб припущенная	100	9.28	5.28	2.14	93	0.11	0.75	8.29	0	45.43	114.41	26.09	0.53
Гарнир: картофель отварной с/м	205	2.9	4.3	23.01	142	0.15	21	0	0	14.64	79.74	29.3	0.7
Овощи припущенные с/м	100	1.71	2.44	8.82	64	0.04	11.3	14	0	50.8	36	17.4	0.9
Масло сливочное	20	0.2	14.4	0.26	132	0	0	80	0.2	4.8	6	0	0
Хлеб пшеничный	82	5.5	0.7	33.8	164	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.77
Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	15	1.86
Чай с лимоном	7/15/20	0.53		9.87	41.6	2.13	0	0	0	15.33	23.2	12.27	2.13
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>28.18</b>	<b>33.42</b>	<b>109.5</b>	<b>775</b>	<b>2.63</b>	<b>56.85</b>	<b>2083.3</b>	<b>1.64</b>	<b>166.9</b>	<b>452.05</b>	<b>125.96</b>	<b>89.39</b>
<b>Обед</b>													
Суп с лапшой домашней	300	9.97	14.05	15.02	226	0.41	1.19	24.7	0	48.26	87.95	17.87	1.17
Говядина отварная	100	14.04	11.24	1.76	163	0.03	0.01	10.1	0	23.19	114.36	15.43	1.86
Гарнир: картофель, капуста тушеные с/м	205	2.9	4.3	23.01	142	0.15	21	0	0	14.64	79.74	29.3	0.7
Овощи (натуральные, соленые)	100	0.55	0.1	1.9	11	0.03	8.75	0	2.39	19	13	10	0.45
Булка слобая	50	5.8	5.7	35.1	218	0.11	0.31	13.7	0	63.9	93.3	24.9	1.14
Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
Хлеб пшеничный	98	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Кофе с молоком	200	3.6	2.67	29.2	155	0.03	1.47	0	0	158.6	132	29.33	2.4
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>51.61</b>	<b>42.61</b>	<b>194.16</b>	<b>1325</b>	<b>3.05</b>	<b>32.8</b>	<b>74.5</b>	<b>4.29</b>	<b>467.9</b>	<b>744.55</b>	<b>190.7</b>	<b>91.95</b>

## Первый день

Виды блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Суп из рыбы с соусом	100/30	6.61	6.44	9.41	122	0.06	1.15	14.8	0	51.05	97.9	16.28	0.5
Мясная каша «Артек» с маслом	205	4	4.24	24.6	152	0.08	0	0	0	15.64	100.96	21.6	1.7
Салат овощной	50	1.01	4.85	5.39	69	0.04	6.51	0	2.39	98.4	55.67	17.27	0.69
Сметанное сливочное	20	0.2	14.4	0.26	132	0	0	80	0.2	4.8	6	0	0
Хлеб пшеничный	10	2.32	2.95		36	0	0.07	26	0.05	88	50	3.5	0.1
Хлеб пшеничный	61	5.5	0.7	33.8	164	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.77
Хлеб ржаной	52	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	15	1.86
Чайный напиток	200	0.28	3.03	16	95	0	0.04	0	0	12.1	3.8	2.4	0.38
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>23.28</b>	<b>37.27</b>	<b>119.1</b>	<b>908</b>	<b>0.32</b>	<b>7.77</b>	<b>120.8</b>	<b>4.08</b>	<b>299.8</b>	<b>438.83</b>	<b>99.15</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>													

Суп с макаронными изделиями	300	2.86	6.09	15.6	140	0.06	1.1	0	0	32.8	44.1	18.3	0.9
Колбаса вареная	100	7.06	19.79	0.3	208	0.1	0	25.45	0	23.5	103	12.7	1.1
Гарнир: капуста тушеная с маслом	205	2.06	3.2	9.4	75	0.02	17.1	0	0	55.4	40.1	20.6	0.8
Запеканка из творога со сгущенным м.	75/20	16.23	17.74	19.6	289	0.04	0.33	45.5	0	136.9	150.61	18.59	0.45
Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	100	0.24	22	76.8	4.8	1
Хлеб пшеничный	98	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>46.35</b>	<b>53.32</b>	<b>170.7</b>	<b>1345</b>	<b>0.43</b>	<b>19.33</b>	<b>170.95</b>	<b>2.34</b>	<b>313.4</b>	<b>611.61</b>	<b>155.99</b>	<b>8.21</b>
Печень жареная	68	14.2	10.8	2.6	162	0.18	8.691	170.95	2.34	313.4	566.07	155.99	8.21

## Пестой день

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Котлета из говядины	100	7.92	11.27	6.61	161	0.03	0	20	0	6.41	84.88	15.3	1.35
Макаронные изделия с/м	205	5.1	7.5	28.	200	0.06	0	0	1.95	12	34.5	7.5	0.75
Салат припущенные свекла	100	1.71	2.44	8.82	64	0.04	11.3	14	0	50.8	36	17.4	0.9
Сметана сливочное	10	0.2	14.4	0.26	132	0	0	80	0.2	4.8	6	0	0
Хлеб пшеничный	10	2.32	2.95		36	0	0.07	26	0.05	88	50	3.5	0.1
Хлеб пшеничный	68	5.5	0.7	33.8	164	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.77
Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	15	1.86
Сок из яблок	200	0.16	0.16	23.88	98	0.01	1.8	0	0	6.4	4.4	3.6	0.18
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>26.27</b>	<b>40.08</b>	<b>131.0</b>	<b>993</b>	<b>0.28</b>	<b>13.17</b>	<b>140</b>	<b>3.64</b>	<b>198.3</b>	<b>340.28</b>	<b>85.4</b>	<b>5.91</b>
<b>Обед</b>													
Суп крестьянский с крупой	300	3.24	3.33	17.49	109	0.07	12	0	0	59.1	267	31.8	0.93
Рыба тушеная в томате с овощами	150	16.75	24.95	23.8	387	0.05	3.73	5.82	0	39	162	48.5	0.85
Гарнир: картофельное пюре с/м	205	2.9	4.3	23.01	142	0.15	21	0	0	14.64	79.74	29.3	0.7
Овощи (соленые, натуральные)	50	0.4	0.05	0.85	5	0.01	1.75	0	0	11.5	12	7	0.3
Сырники из творога с повидлом	60	9.44	19	16.1	242	0.21	0.33	36	0	120	130	15	0.36
Хлеб пшеничный	98	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Чай с лимоном	7/15/200	0.53		9.87	41	2.13	0	0	0	15.33	23.2	12.27	2.13
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>45.16</b>	<b>53.23</b>	<b>169.4</b>	<b>1300</b>	<b>2.78</b>	<b>38.81</b>	<b>42</b>	<b>1.9</b>	<b>296.5</b>	<b>824.94</b>	<b>191.87</b>	<b>8.27</b>



**Седьмой день**

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Мясо тушеное с овощами	150	10.9	10.4	2.93	150	0.04	0.33	29.3	0	29.04	73.27	13.49	0.95
Хлеб зерновой пшеницы с/м	200/5	22.3	16	20.7	317	0.06	0.28	105.1	0	147.4	212.2	25.2	0.57
Масло сливочное	20	0.2	14.4	0.26	132	0	0	80	0.2	4.8	6	0	0
Витамин (растворимый, натуральные)	50	0.4	0.05	0.85	5	0.01	1.75	0	0	11.5	12	7	0.3
Хлеб пшеничный	82	5.5	0.7	33.8	164	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.77
Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	15	1.86
Сладкий напиток	200	0.28	3.03	16	95	0	0.04	0	0	12.1	3.8	2.4	0.38
<b>Итого за завтрак</b>		<b>42.94</b>	<b>45.24</b>	<b>106</b>	<b>1001</b>	<b>0.25</b>	<b>2.4</b>	<b>214.4</b>	<b>1.64</b>	<b>234.7</b>	<b>431.77</b>	<b>86.19</b>	<b>4.83</b>
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с клецками	300	4.3	5.51	22.6	173	0.12	6.9	25.2	0	40	86.7	30.4	1.4
Котлета из говядины	125	14.55	26.79	2.89	296	0.03		0.92	0	0	21.81	154.1	3.06
Хлеб зерновой пшеницы с/м	205	8.6	6.1	38.6	244	0.2	0	0	0	14.8	408	135.8	4.6
Салат припущенная с маслом	100	1.4	6	8.3	93	0.01	6.6	0	0	35.4	40.6	20.7	1.3
Суп	10	2.32	2.95	0	36	0	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
Хлеб пшеничный	98	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Кефир	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
<b>Итого за обед</b>		<b>49.4</b>	<b>54</b>	<b>168.2</b>	<b>1316</b>	<b>0.6</b>	<b>15.24</b>	<b>92.12</b>	<b>1.9</b>	<b>468.8</b>	<b>960.24</b>	<b>431.3</b>	<b>16.79</b>

## Восьмой день

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Хлеб пшеничный	100	15.2	17.38	2.56	225	0.03	0.18	0	0	21.23	159.3	23.06	256
Пюре картофельное пюре с/м	205	3.06	4.8	20.4	137	0.14	18.2	0	0	37	86.6	27.8	312
Сыр сливочный	100	1.71	2.44	8.82	64	0.04	11.3	14	0	50.8	36	17.4	315
Сыр сливочный	10	0.2	14.4	0.26	132	0	0	80	0.2	4.8	6	0	14
Сыр сливочный	10	2.32	2.95		36	0	0.07	26	0.05	88	50	3.5	15
Хлеб пшеничный	82	5.5	0.7	33.8	164	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	
Хлеб пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	15	
Хлеб пшеничный с маслом	200	1	0.2	20.2	87	0.02	4	0	0.2	14	14	8	389
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>32.35</b>	<b>43.53</b>	<b>115.6</b>	<b>983</b>	<b>0.37</b>	<b>33.75</b>	<b>120</b>	<b>1.89</b>	<b>245.7</b>	<b>476.4</b>	<b>117.86</b>	
<b>Обед</b>													
Хлеб с картофелем и капустой	300	8.7	12.5	15.7	222	0.07	1.7	24.55	0	46.76	85.88	23.3	1.3
Пюре по-строгановски	100	22.8	20.2	9.4	300	0.32	14	9500	1.5	18	424	22	9.2
Пюре: каша ячневая с/м	205	4.8	4.4	30.9	183	0.09	0	0	0	39.2	164	23.7	0.86
Оливки (натуральные, соленые)	50	1.01	4.85	5.39	69	0.04	6.51	0	2.39	98.4	55.67	17.27	0.69
Сыр	10	2.32	2.95		36	0	0.07	26	0.05	88	50	3.5	
Ябло вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	100	0.24	22	76.8	4.8	1
Хлеб пшеничный	98	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125	0.02	1.33	0	0	133.3	111.11	25.56	2
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>53.52</b>	<b>44.22</b>	<b>175.16</b>	<b>1372</b>	<b>0.7</b>	<b>23.81</b>	<b>119</b>	<b>5.79</b>	<b>386.2</b>	<b>1013.7</b>	<b>171.56</b>	<b>19.18</b>

382\*\* Какао с молоком - чередование через неделю

354 Кисель из сухофруктов

ккал)

**Пятый день**

	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Сыр сливочный	50	1.01	4.85	5.39	69	0.04	6.51	0	2.39	98.4	55.67	17.27	0.69
Хлеб пшеничный	100	14.04	11.24	1.76	163	0.03	0.01	10.1	0	23.19	114.36	15.43	1.86
Сыр сливочный с/м	205	3.67	5.62	36.67	210	0.03	0	27	0.6	2.61	61.5	19.01	0.53
Сыр сливочный	50	7.37	14.21	1.27	162	0.07	0.1	134.6	0	44.6	114.6	9.37	1.3
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
Хлеб пшеничный	82	5.5	0.7	33.8	164	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.77
Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	15	1.86
Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40	0	0.27	0	0	13.6	22.13	11.73	2.13
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>35.56</b>	<b>44.56</b>	<b>118.1</b>	<b>1012</b>	<b>0.31</b>	<b>6.89</b>	<b>211.7</b>	<b>118.6</b>	<b>214.7</b>	<b>495.761</b>	<b>110.91</b>	<b>9.16</b>
<b>Обед</b>													
Рассольник со сметаной	300	2.64	6.24	18.69	142	0.18	17.16	0	2.91	19.86	41.94	33.6	1.23
Биточки из говядины	100	13.92	17.27	6.61	238	0.03	0	20	0	6.41	84.88	15.3	1.35
Гарнир: макароны отварные с/м	205	5.1	7.5	28.	200	0.06	0	0	1.95	12	34.5	7.5	0.75
Салат из св. капусты	100	0.66	1.62	3.23	30	0.01	8.55	0	0	12.49	14.18	7.54	0.23
Запеканка из творога с повидлом	60	10.23	7.74	19.6	189	0.04	0.33	45.5	0	136.9	150.61	18.59	0.45
Хлеб пшеничный	84	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>45.6</b>	<b>42.3</b>	<b>201.6</b>	<b>1369</b>	<b>0.5</b>	<b>26.84</b>	<b>65.5</b>	<b>6.96</b>	<b>230.5</b>	<b>523.1</b>	<b>163.5</b>	<b>7.97</b>
<b>Всего</b>					<b>2381</b>								

Десятый день

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Говостроганов из говядины	150	15.2	23.1	5.12	290	0.05	0.74	2.4	0	43.32	171.15	22.45	2.4
Гарнир: картофель отварной в молоке	230	3.51	3.73	19.74	127	0.13	16.16	0	0	59.7	97.55	27.92	0.93
Трачана	50	5.71	7.58	3.04	103	0.05	0.1	116	0	41.4	89.6	6.77	1.07
Масло сливочное	20	0.2	14.4	0.26	132	0	0	80	0.2	4.8	6	0	0
Овощи ( солёные, натуральные)	50	0.4	0.05	0.85	5	0.01	1.75	0	0	11.5	12	7	0.3
Хлеб пшеничный	82	5.5	0.7	33.8	164	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.77
Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	15	1.86
Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96
<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>35.04</b>	<b>50.52</b>	<b>139.7</b>	<b>1155</b>	<b>0.4</b>	<b>19.55</b>	<b>198.4</b>	<b>1.84</b>	<b>196.4</b>	<b>546.8</b>	<b>135.24</b>	<b>8.29</b>
<b>Обед</b>													
Щи из свежей капусты	300	3.24	3.33	17.49	109	0.07	12	0	0	59.1	267	31.8	0.43
Рыба отварная с/м	100	13.43	24.08	10.45	76	0.03	0.26	24	0	8	108.8	22.91	0.45
Гарнир: картофельное пюре с/м	205	3.67	5.42	36.67	210	0.03	0	27	0.6	2.61	61.5	19.01	0.53
Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
Овощи солёные	50	0.4	0.05	0.85	5	0.01	1.75	0	0	11.5	12	7	0.3
Яйцо вареное	1 шт.	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	100	0.24	22	76.8	4.8	1
Хлеб пшеничный	98	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40	0	0.27	0	0	13.6	22.13	11.73	2.13
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>46.77</b>	<b>47.43</b>	<b>171.31</b>	<b>960</b>	<b>0.44</b>	<b>25.75</b>	<b>217</b>	<b>2.74</b>	<b>497.8</b>	<b>940.23</b>	<b>185.75</b>	<b>19.34</b>