Примерная раскладка десятидневного меню для обучающихся общеобразовательных учреждений Брянского района в возрасте старше 11 лет на весенне-летний период на 2018-2019 уч.года

Согласовано: Утверждаю:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Директор МУП «КШП Брянского района»

Брянской области в Брянском, Выгоническом Прозорова Е.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Карачевском и Навлинском районах В.В. Кокорев (подпись)

 «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец-ры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| белки, г | жиры,г | углеводы,г | Эн. Ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | В1 | С | А |
| **1 день** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Табл.4 стр.149 с-к 1996г | Каша геркулесовая молочная вязкая со сливочным маслом | 200/10 | 6,1 | 9,66 | 33,4 | 252 | 28 | 42 | 112 | 1,4 | 0,16 | 0 | 0 |
| 628 с-к 1996г | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 12 | 6,0 | 8,0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
|  | Батон | 25 | 1,3 | 0,4 | 29,1 | 91 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
|  | Итого: | 435 | 7,6 | 10,06 | 76,5 | 399 | 58,6 | 73,2 | 152 | 2,9 | 0,26 | 25,2 | 0,1 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК МУП КШП от 26.05. 2017 | Салат из свеклы припущенной | 100 | 1,7 | 3,0 | 8,4 | 67,0 | 17,7 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
| 135 с-к 2004г | Суп из овощей с мясом цыпленка | 25/250 | 7,8 | 12,3 | 12,4 | 161,5 | 38,7 | 29,12 | 26,75 | 4,96 | 0,006 | 1,1 | 0,01 |
| 394 с-к 1996г | Жаркое по-домашнему с мясом | 50/250 | 22,3 | 23,9 | 31,8 | 397,6 | 88,9 | 18,7 | 140,0 | 4,1 | 0,1 | 0,6 | 0,0 |
| 588 с-к 1996г | Компот из сухофруктов | 200 | 1,4 | 0,1 | 31,4 | 124,0 | 14,0 | 5,0 | 5,0 | 0,9 | 0,02 | 3,1 | 0 |
|  | Хлеб | 55 | 3,2 | 0,6 | 21,4 | 151,0 | 10,3 | 12,3 | 16,5 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
|  | Итого: | 930 | 36,4 | 40 | 105,4 | 901,1 | 140,6 | 149,3 | 158,5 | 6,78 | 0,52 | 38,5 | 2,9 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 591 колонка 3 с-к 1996г | Кисель из концентратов | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 |
|  | Булочка сдобная | 50 | 4 | 4,7 | 28 | 170 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
|  | Итого | 250 | 4 | 4,7 | 47,6 | 250 | 24,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 |  | 18,6 |  |
|  | Итого за день: | 1615 | 48,0 | 54,76 | 230 | 1550,1 | 199 | 222,5 | 310,5 | 9,6 | 0,78 | 63,7 | 3 |
| **2 день** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 492 с-к 2004г | Плов из мяса птицы | 150 | 11,1 | 11,1 | 20,4 | 231 | 8 | 27,8 | 83,5 | 0,4 | 0,2 | 1,9 | 0,2 |
| 628 с-к 1996г | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 12 | 6,0 | 8,0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
|  | Батон | 25 | 1,3 | 0,4 | 29,1 | 91 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
|  | Итого: | 375 | 12,6 | 11,5 | 63,5 | 378 | 120 | 24,6 | 57,5 | 4,26 | 0,12 | 23,5 | 0,02 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 148 с-к 1996г | Суп с макаронными изделиями с мясом цыпленка | 25/250 | 8,2 | 5,8 | 15,8 | 155,3 | 24,6 | 7,0 | 60,66 | 0,7 | 0,11 | 24,01 | 0,00 |
| 224 с-к 2004г | Рагу из овощей | 200 | 3,8 | 11,8 | 9,6 | 162,0 | 21,96 | 43,99 | 119,59 | 1,73 | 0,23 | 31,5 | 0,15 |
| 416 с-к 1996г. | Котлета мясная | 75 | 12,0 | 11,0 | 12,0 | 197,0 | 16,5 | 19,5 | 97,5 | 1,2 | 0 | 0 | 0,00 |
| 648 с-к 1996г | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,4 | 1,6 | 20,4 | 103,0 | 34,0 | 0 | 50 | 0 | 0,02 | 0,4 | 0 |
|  | Хлеб | 55 | 3,2 | 0,6 | 21,4 | 151,0 | 10,3 | 12,3 | 16,5 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
|  | Итого: | 805 | 28,6 | 30,8 | 79,2 | 768,3 | 156,2 | 100,8 | 457 | 3 | 0,4 | 20,2 | 0,2 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 629 с-к 1996г | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60,0 | 12 | 6,0 | 8,0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
|  | Батон | 25 | 1,3 | 0,4 | 29,1 | 91 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,2 | 0,014 | 75 | 3,05 | 6,6 | 8,6 | 0,1 | 0,1 | 6,6 | 0,1 |
|  | Итого: | 235 | 1,61 | 8,6 | 44,3 | 226 | 30,6 | 31,2 | 40 | 1,5 | 0,1 | 25,2 | 0,1 |
|  | Итого за день: | 1415 | 42,8 | 50,9 | 187,0 | 1412,7 | 276,2 | 125,4 | 514,5 | 7,2 | 0,52 | 43,7 | 0,22 |
| **3 день** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 753/422 колонка III с-к 1996г | Макароны отварные с сахаром | 150/10 | 8,1 | 9,26 | 32 | 251 | 53,3 | 45,3 | 198,3 | 6,8 | 0,05 | 1,1 | 0,03 |
| 628 с-к 1996г | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 12 | 6,0 | 8,0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
|  | Батон | 25 | 1,3 | 0,4 | 29,1 | 91 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
|  | Сыр | 10 | 2,3 | 2,9 | 0 | 36 | 1,52 | 3,3 | 4,3 | 0,05 | 0,05 | 3,3 | 0,05 |
|  | Итого: | 395 | 11,9 | 12,5 | 75,1 | 434 | 80,9 | 69,9 | 229,7 | 8,2 | 0,05 | 19,7 | 0,03 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 с-к 2004г | Салат «Степной» | 100 | 1,8 | 7,9 | 14,1 | 95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 0 |
| 120 с-к 1996г | Щи из свежей капусты с картофелем и мясом цыпленка | 25/250 | 7,9 | 4,7 | 9,0 | 133,4 | 71,0 | 24,0 | 187,0 | 0,7 | 0 | 0 | 0,0 |
| 744 с-к 1996г | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,4 | 6,1 | 26,3 | 181,3 | 21,6 | 88,7 | 129,6 | 2,88 | 0,16 | 0,0 | 0,00 |
| 528 с-к 1996г | Соус красный основной | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,1 | 25,4 | 9,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| 310 с-к 1996г | Рыба жареная | 75 | 14,7 | 9,3 | 3,2 | 159 | 42,0 | 22,5 | 117,0 | 0,8 | 0,02 | 0 | 0 |
| 591 колонка 3 с-к 1996г | Кисель из концентратов | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 |
|  | Хлеб | 55 | 3,2 | 0,6 | 21,4 | 151,0 | 10,3 | 12,3 | 16,5 | 0,25 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
|  | Итого | 935 | 33,3 | 33,1 | 88,4 | 854,7 | 179,3 | 147,5 | 450,1 | 5,43 | 0,38 | 30,2 | 0,2 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 | 0,3 | 0 | 7,02 | 43 | 1,2 | 0,06 | 0,06 | 4,2 | 0,84 | 1,2 | 0 |
|  | Печенье | 30 | 4 | 4,7 | 28 | 170 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
|  | Итого | 230 | 4,3 | 4,7 | 35,02 | 213 | 16,8 | 18,6 | 23,46 | 4,8 | 0,84 | 19,8 | 0 |
|  | Итого за день | 1540 | 51,7 | 43,86 | 204,4 | 1465,7 | 260,2 | 217,4 | 679,8 | 13,63 | 0,43 | 49,9 | 0,23 |
| **4 день** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 472 с-к 1996г | Картофельное пюре | 150 | 3,6 | 8,1 | 26,3 | 196,8 | 48,6 | 36 | 100,8 | 1,26 | 0,18 | 0,0 | 6,0 |
| 386 с-к 1996г | Печень жареная | 50 | 12,0 | 11,5 | 2,2 | 160 | 62,2 | 0 | 0 | 4,9 | 0,36 | 0 | 0,14 |
| 628 с-к 1996г | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 12 | 6,0 | 8,0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
|  | Батон | 25 | 1,3 | 0,4 | 29,1 | 91 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
|  | Итого | 425 | 17,1 | 20 | 71,6 | 503,8 | 138,4 | 60,6 | 132,2 | 7,56 | 0,54 | 18,6 | 6,14 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 с-к 2004г | Салат из свеклы припущенной с сыром | 100 | 5,9 | 7,2 | 12,7 | 124,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 7,8 | 0 |
| 131 | Суп картофельный с рыбой | 25/250 | 11,4 | 9,1 | 22,3 | 280,3 | 54,8 | 15 | 42 | 4,43 | 0 | 17,1 | 2 |
| 401 с-к 1996г | Гуляш | 50/75 | 13,9 | 6,5 | 4,5 | 132,0 | 11,0 | 0 | 0 | 1,5 | 0,3 | 0 | 0,00 |
| 744 с-к 1996г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,4 | 6,1 | 26,3 | 181,3 | 21,6 | 88,7 | 129,6 | 2,88 | 0,16 | 0,0 | 0,00 |
| 699 с-к 2004г | Напиток апельсиновый или лимонный | 200 | 0,2 | 0,5 | 17,9 | 72,5 | 16,7 | 31,0 | 18,0 | 1,0 | 0,04 | 1,3 | 20 |
|  | Хлеб | 55 | 3,2 | 0,6 | 21,4 | 151,0 | 10,3 | 12,3 | 16,5 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
|  | Итого | 935 | 40,0 | 30,0 | 105,1 | 941,7 | 78,99 | 66,63 | 47,8 | 4,85 | 0,584 | 27,25 | 0,22 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 637 с-к 1996г | Кофе на молоке | 200 | 2,4 | 3,6 | 27,9 | 148 | 36 | 0 | 8,0 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0 |
|  | Батон | 25 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 12 | 6,0 | 8,0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сыр | 20 | 4,6 | 5,8 | 0 | 73 | 3,05 | 6,6 | 8,6 | 0,1 | 0,1 | 6,6 | 0,1 |
|  | Итого | 245 | 7,2 | 9,4 | 41,9 | 277 | 51,0 | 6,6 | 24,6 | 1,7 | 0,1 | 6,8 | 0,1 |
|  | Итого за день | 1605 | 64,3 | 59,4 | 218,6 | 1722,5 | 217,39 | 127,23 | 180 | 12,41 | 1,124 | 45,85 | 6,36 |
| **5 день** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 286 с-к 1996г | Омлет с колбасными изделиями | 130 | 16,9 | 21,2 | 12,21 | 253,63 | 92,4 | 0 | 26,1 | 2,86 | 0,12 | 4,9 | 0,02 |
|  | Батон | 25 | 1,3 | 0,4 | 29,1 | 91 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
| 628 с-к 1996г | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 12 | 6,0 | 8,0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого | 355 | 18,4 | 21,6 | 55,31 | 378 | 35,6 | 52,4 | 114,9 | 1,8 | 0,2 | 20,5 | 0,2 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 с-к 1996г | Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом цыпленка | 25/250 | 7,8 | 5,8 | 25,1 | 140,3 | 51,5 | 47,0 | 105,0 | 1,2 | 0 | 7,9 | 0,0 |
| 674 с-к 1996г. | Блины со сгущеным молоком | 150/30 | 8 | 15,2 | 50 | 372 | 135 | 0 | 0 | 1,65 | 0 | 0 | 0 |
| 642 с-к 1996г | Какао-напиток на молоке | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | 125 | 31,0 | 18,0 | 1,0 | 0,04 | 1,3 | 20 |
|  | Хлеб | 55 | 3,2 | 0,6 | 21,4 | 151,0 | 10,3 | 12,3 | 16,5 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
|  | Итого | 710 | 23,9 | 26,6 | 129,0 | 853,3 | 359,4 | 111 | 146,9 | 4,95 | 0,28 | 29,5 | 22,9 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бифилайф | 200 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 220 | 0,07 | 0,30 |  | 216 | 0,18 | 1,26 |  |
|  | Печенье | 30 | 4 | 4,7 | 28 | 170 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
|  | Итого | 230 | 9,22 | 9,2 | 35,2 | 390 | 15,76 | 18,36 | 23,4 | 216 | 0,18 | 1,26 | 0 |
|  | Итого за день | 1295 | 51,52 | 57,4 | 219,51 | 1621,3 | 395 | 163,4 | 261,8 | 6,75 | 0,48 | 50 | 23,1 |
| **6 день** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 465 с-к 1996г | Рис отварной | 150 | 4,5 | 7,4 | 46,3 | 274,0 | 50,4 | 36 | 100 | 0,4 | 0,07 | 0,0 | 0 |
| ТТК МУП от 27.02. 2017 | Котлета рыбная из минтая | 50 | 9,75 | 6,6 | 7,6 | 98,0 | 29,885 | 26,055 | 68,01 | 0,345 | 0,23 | 0 | 0 |
| 628 с-к 1996г | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 12 | 6,0 | 8,0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
|  | Батон | 25 | 1,3 | 0,4 | 29,1 | 91 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
|  | Итого | 425 | 15,75 | 14,4 | 97 | 519 | 107,8 | 86,6 | 199,41 | 2,145 | 0,3 | 18,6 | 0 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кукуруза консервированная | 50 | 2 | 0,7 | 11,5 | 60 |  | 51 | 150 |  | 0,04 | 5,1 | 0,7 |
| 139 с-к 2004г | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,1 | 4,2 | 8,9 | 99,1 | 28,2 | 0 | 0 | 0,8 | 0,1 | 6,6 | 0 |
| ТТК МУП от 24.09.2015 | Цыплёнок отварной | 100 | 16,6 | 4,4 | 0,4 | 108 | 19,6 | 22,6 | 0 | 1,0 | 0 | 8,5 | 0 |
| 528 с-к 1996г | Соус красный основной | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,1 | 25,4 | 9,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| 753/422 колонка III с-к 1996г | Макароны отварные | 180 | 6,3 | 7,4 | 46,1 | 250,7 | 7,3 | 6,0 | 24,0 | 0,6 | 0,014 | 0 | 0,01 |
| 648 с-к 1996г | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,4 | 1,6 | 20,4 | 103,0 | 34,0 | 0 | 50 | 0 | 0,02 | 0,4 | 0 |
|  | Хлеб | 55 | 3,2 | 0,6 | 21,4 | 151,0 | 10,3 | 12,3 | 16,5 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,174 |
|  | Итого | 885 | 32,3 | 20,5 | 110,8 | 797,2 | 385,9 | 96,3 | 431,16 | 3,1 | 0,38 | 25,61 | 20,174 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 637 с-к 1996г | Кофе на молоке | 200 | 2,4 | 3,6 | 27,9 | 148 | 36 | 0 | 8,0 | 0,8 | 0 | 0,2 | 0 |
|  | Батон | 25 | 1,3 | 0,4 | 29,1 | 91 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
|  | Колбаса | 30 | 5 | 7 | 1 | 90 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого | 255 | 8,7 | 11 | 58 | 329 | 51,6 | 18,6 | 31,4 | 0,14 |  | 18,8 |  |
|  | Итого за день | 1565 | 56,75 | 45,9 | 265,8 | 1645,2 | 493,78 | 182,95 | 630,57 | 5,245 | 0,68 | 44,21 | 20,174 |
| **7 день** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК МУП КШП от 24.08.2018 | Капуста тушеная с колбасными изделиями | 150 | 9,1 | 13,4 | 11,5 | 176 | 7,3 | 6,0 | 24,0 | 0,6 | 0,014 | 0 | 0,01 |
|  | Батон | 25 | 1,3 | 0,4 | 29,1 | 91 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
| 628 с-к 1996г | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 12 | 6,0 | 8,0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого | 380 | 10,6 | 13,8 | 54,6 | 323 | 54,5 | 53,2 | 55,4 | 3 | 0,114 | 18,7 | 0,01 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160-161 с-к 2004г | Суп молочный | 250 | 7,0 | 8,0 | 23 | 170 | 37,6 | 20,7 | 7,4 | 0,7 | 0,04 | 20,1 | 2,7 |
| 297 с-к 1996г | Запеканка из творога со сгущеным молоком | 150/15 | 23 | 1,95 | 20,55 | 359 | 226 | 46 | 336 | 1 | 0,03 | 0,1 | 0,0 |
| 591 колонка 3 с-к 1996г | Кисель из концентратов | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 |
|  | Хлеб | 55 | 3,2 | 0,6 | 21,4 | 151,0 | 10,3 | 12,3 | 16,5 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
|  | Итого | 520 | 33,2 | 10,55 | 84,55 | 760 | 118,4 | 138 | 133,9 | 5,2 | 0,46 | 24,45 | 2,91 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 648 с-к 1996г | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,4 | 1,6 | 20,4 | 103,0 | 34,0 | 0 | 50 | 0 | 0,02 | 0,4 | 0 |
|  | Батон | 25 | 1,3 | 0,4 | 29,1 | 91 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
|  | Колбаса | 30 | 5 | 7 | 0 | 90 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого | 255 | 7,7 | 9 | 49,5 | 284 | 50,6 | 18,6 | 73,4 | 0,6 | 0,02 | 19 | 0 |
|  | Итого за день | 1155 | 51,5 | 33,35 | 188,65 | 1467 | 172,9 | 191,2 | 189,3 | 8,2 | 0,574 | 43,15 | 2,92 |
| **8 день** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 744 с-к 1996г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,4 | 6,1 | 26,3 | 181,3 | 21,6 | 88,7 | 129,6 | 2,88 | 0,16 | 0,0 | 0,00 |
| 423 с-к 1996г | Тефтели с рисом | 60/50 | 7,8 | 12,2 | 10,8 | 198 | 11,0 | 9,5 | 155,75 | 0,4 | 0 | 0,45 | 0,14 |
| 628 с-к 1996г | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 12 | 6,0 | 8,0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
|  | Батон | 25 | 1,3 | 0,4 | 29,1 | 91 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
|  | Итого | 515 | 14,7 | 18,7 | 80,2 | 526,3 | 60,2 | 122,8 | 316,75 | 4,68 | 0,16 | 19,05 | 0,14 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 с-к 1996г | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10,8 | 6,8 | 124,0 | 16,1 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 |
| 153 с-к 1996г | Суп с крупой и мясом цыпленка | 25/250 | 1,81 | 3,91 | 13,9 | 202,5 | 36,39 | 43,33 | 2,3 | 1,45 | 0,05 | 10,75 | 0,01 |
| 305 с-к 1996г | Рыба припущенная скумбрия | 75 | 14,7 | 3,1 | 3,2 | 159 | 42 | 22,5 | 117 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| 472 с-к 1996г | Картофельное пюре | 180 | 3,6 | 8,1 | 26,3 | 196,8 | 48,6 | 36 | 100,8 | 1,26 | 0,18 | 0,0 | 6,0 |
| 699 с-к 2004г | Напиток апельсиновый или лимонный | 200 | 0,2 | 0,5 | 17,9 | 72,5 | 16,7 | 31,0 | 18,0 | 1,0 | 0,04 | 1,3 | 20 |
|  | Хлеб | 55 | 5,2 | 0,6 | 10,2 | 157,2 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
|  | Итого | 885 | 26,91 | 27,01 | 78,3 | 912 | 186,3 | 105,1 | 451,2 | 4,36 | 0,3 | 19,1 | 6,1 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 642 с-к 1996г | Какао-напиток на молоке | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | 125 | 31,0 | 18,0 | 1,0 | 0,04 | 1,3 | 20 |
|  | Батон | 25 | 1,3 | 0,4 | 29,1 | 91 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,2 | 0,014 | 75 | 3,05 | 6,6 | 8,6 | 0,1 | 0,1 | 6,6 | 0,1 |
|  | Итого | 235 | 6,21 | 13,6 | 61,6 | 356 | 143,6 | 56,2 | 50 | 1,7 | 0,14 | 26,5 | 20,1 |
|  | Итого за день: | 1635 | 47,82 | 59,31 | 220,1 | 1794,3 | 246,5 | 227,9 | 767,95 | 9,04 | 0,46 | 38,15 | 6,24 |
| **9 день** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТТК МУП КШП от 26.05. 2017 | Салат из свеклы припущенной | 100 | 1,7 | 3,0 | 8,4 | 67,0 | 17,7 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
| 216 с-к 2004г | Картофель тушеный | 150 | 7,2 | 37,8 | 42,3 | 216,0 | 4,5 | 20,0 | 24,1 | 1,4 | 0,02 | 9,3 | 0,25 |
| 628 с-к 1996г | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 12 | 6,0 | 8,0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
|  | Батон | 25 | 1,3 | 0,4 | 29,1 | 91 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
|  | Итого | 475 | 10,4 | 41,2 | 93,8 | 430 | 49,8 | 44,6 | 55,5 | 3,6 | 0,02 | 27,9 | 0,25 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая | 50 | 0,5 | 3 | 3,5 | 45 | 15,6 | 10,7 | 7,4 | 0,7 | 0,04 | 5,1 | 2,7 |
| 129 с-к 1996г | Рассольник «Ленинградский» с мясом | 25/250 | 7,8 | 12,4 | 12,7 | 162,5 | 45 | 33,0 | 193 | 1,0 | 0,1 | 11,8 | 0,0 |
| 416 с-к 1996г | Котлета мясная | 100 | 16,0 | 14,4 | 16,0 | 262,0 | 22,0 | 26,0 | 130,0 | 1,6 | 0 | 0 | 0 |
| 465 с-к 1996г | Рис отварной | 180 | 4,5 | 7,4 | 46,3 | 274,0 | 50,4 | 36 | 100 | 0,4 | 0,07 | 0,0 | 0 |
| 528 с-к 1996г | Соус красный основной | 50 | 0,7 | 1,6 | 2,1 | 25,4 | 9,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| 591 колонка 3 с-к 1996г | Кисель из концентратов | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 0 |
|  | Хлеб | 55 | 3,2 | 0,6 | 21,4 | 151,0 | 10,3 | 12,3 | 16,5 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,174 |
|  | Итого | 960 | 33,6 | 41,5 | 127,0 | 1042,9 | 72,2 | 127 | 276,1 | 4,98 | 0,36 | 30,2 | 0,174 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 | 0,3 | 0 | 7,02 | 43 | 1,2 | 0,06 | 0,06 | 4,2 | 0,84 | 1,2 | 0 |
|  | Булочка сдобная | 50 | 4 | 4,7 | 28 | 170 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
|  | Итого | 250 | 4,3 | 4,7 | 35,02 | 213 | 16,8 | 18,66 | 23,46 | 4,8 | 0,84 | 19,8 | 0 |
|  | Итого за день: | 1715 | 48,3 | 87,4 | 255,82 | 1685,9 | 122 | 171,6 | 331,6 | 8,58 | 0,38 | 58,1 | 0,424 |
| **10 день** |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 753/422 колонка III с-к 1996г | Макароны отварные | 150 | 6,3 | 7,4 | 46,1 | 250,7 | 7,3 | 6,0 | 24,0 | 0,6 | 0,014 | 0 | 0,01 |
| 416 с-к 1996г | Биточки мясные | 50 | 12,0 | 9,2 | 8,0 | 175 | 0,98 | 0,1 | 0,1 | 80 | 0,5 |  | 0,8 |
| 628 с-к 1996г | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,0 | 12 | 6,0 | 8,0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
|  | Батон | 25 | 1,3 | 0,4 | 29,1 | 91 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
|  | Итого | 455 | 19,8 | 17 | 97,2 | 572,7 | 68,58 | 134,1 | 351,9 | 6,75 | 0,38 | 18,6 | 0,22 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Горошек консервированный | 50 | 1,5 | 0,3 | 5,3 | 30 | 16,1 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 |
| ТТК МУП от 28.04. 2017 | Свекольник с яйцом и мясом цыпленка | 1/4/25/250 | 7,8 | 5,5 | 13,1 | 140,3 | 51,5 | 47 | 105 | 1,2 | 0,0 | 1,05 | 0,01 |
| 403 с-к 1996г | Плов | 200/50 | 38,4 | 14,8 | 47,3 | 438,0 | 5 | 53 | 0 | 2 | 0,2 | 0 | 0,0 |
| 588 с-к 1996г | Компот из сухофруктов | 200 | 1,4 | 0,1 | 31,4 | 124,0 | 14,0 | 5,0 | 5,0 | 0,9 | 0,02 | 3,1 | 0 |
|  | Хлеб | 55 | 3,2 | 0,6 | 21,4 | 151,0 | 10,3 | 12,3 | 16,5 | 0,4 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
|  | Итого | 880 | 52,2 | 24,3 | 124,9 | 935,3 | 137,9 | 47,3 | 98,5 | 6,23 | 0,2 | 47,3 | 2,35 |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 629 с-к 1996г | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60,0 | 12 | 6,0 | 8,0 | 0,8 | 0 | 0 | 0 |
|  | Булочка сдобная | 50 | 4 | 4,7 | 28 | 170 | 15,6 | 18,6 | 23,4 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 |
|  | Итого | 250 | 4,3 | 4,7 | 43,2 | 230 | 27,6 | 24,6 | 31,4 | 1,4 | 0,2 | 18,6 | 2,35 |
|  | Итого за день: | 1585 | 76,3 | 46,0 | 265,3 | 1738 | 206,48 | 181,4 | 450,4 | 12,98 | 0,58 | 65,9 | 2,57 |

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни по меню | Пищевые вещества | Минеральные вещества, мг | Витамины, мг |
| белки, г | жиры,г | углеводы,г | Эн. Ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | В1 | С | А |
| 1 | 48,0 | 54,76 | 230,0 | 1550,1 | 216,05 | 220,4 | 411,8 | 9,27 | 0,8 | 67,5 | 0,7 |
| 2 | 42,8 | 50,9 | 187 | 1512,7 | 252,1 | 130,75 | 355,2 | 15,15 | 0,47 | 46,44 | 1,21 |
| 3 | 51,7 | 43,86 | 204,4 | 1565,7 | 393,7 | 175,7 | 560,6 | 17,55 | 0,59 | 40,99 | 0,63 |
| 4 | 64,3 | 59,4 | 218,6 | 1722,5 | 307,4 | 166,1 | 321,61 | 14,43 | 0,49 | 59,31 | 0,34 |
| 5 | 51,52 | 57,4 | 219,51 | 1621,3 | 234,25 | 176,33 | 353,7 | 14,43 | 0,73 | 58,7 | 0,24 |
| 6 | 56,75 | 45,9 | 265,8 | 1645,2 | 279,22 | 219,07 | 473,7 | 15,44 | 1,08 | 46,49 | 0,57 |
| 7 | 51,5 | 33,35 | 188,65 | 1467,0 | 250,00 | 126,35 | 327,50 | 18,73 | 0,48 | 61,45 | 1,11 |
| 8 | 47,82 | 59,31 | 220,1 | 1794,3 | 302,2 | 202,8 | 473,85 | 10,95 | 0,72 | 54,13 | 0,87 |
| 9 | 48,3 | 87,4 | 255,82 | 1685,9 | 354,2 | 166,7 | 331,8 | 15,51 | 0,47 | 48,51 | 0,52 |
| 10 | 76,3 | 46,0 | 265,3 | 1738,0 | 371,68 | 165,1 | 317,27 | 11,89 | 0,71 | 60,21 | 1,14 |
| среднее | 53,9 | 53,8 | 225,52 | 1630,3 | 296,08 | 174,93 | 392,70 | 14,34 | 0,654 | 54,37 | 0,73 |