Примерное 10 дневное меню для детей с 12 лет и старше

Меню составлено: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий .

 Уральский региональный центр питания 2013года.

СанПин2.3/2.43590-20

**1день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции гр. | Химический состав | У | Энерг. ценность | Витамины | Минеральные вещества | витаминизация |
| Б | Ж |
| В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| всего | В том числе живых | всего | В том числе живых |
| Салат из свежих огурцов и помидоровКарт.№ 2 | 100 | 0,9 | 0,0 | 5,1 | 5,1 | 3,6 | 64 | 0,04 | 0,03 | 14,1 | 17 | 0,7 |  |
| Каша рисовая молочная жидкаяКарт.№264 | 200 | 5,54 | 3,42 | 8,62 | 0,3 | 32,4 | 229,4 | 0,064 | 0,182 | 1,54 | 143,4 | 0,44 |  |
| Хлеб с масломКарт №100 | 50 | 1,2 | 0,1 | 12,5 | 0,1 | 7,5 | 147 | 0,02 | 0,01 | 0,0 | 5 | 0,2 |  |
| Чай с сахаром и лимономКарточка №504 | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15,2 | 61 | 0,00 | 0,00 | 2,8 | 14,2 | 0,4 | 25 |
| **Суммарный объем блюда** | 550 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед;** |  |
| Суп картофельный с бобовымикарт.№150 | 250 | 2,3 | 0,025 | 4,25 | 0,32 | 15,12 | 108 | 0,195 | 0,06 | 8,67 | 19 | 0,92 |  |
| Картофельная запеканка с мясомКарт.№200 | 200 | 23,3 | 19,9 | 23,5 | 0,6 | 18,9 | 380 | 0,21 | 0,25 | 4 | 25 | 3,5 |  |
| Хлеб пшеничныйкарт.№114 | 100 | 7,6 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0,03 | 0,0 | 20 | 11,1 |  |
| Икра кабачковаякарт №121 | 50 | 0,95 | 0,0 | 4,45 | 4,45 | 3,85 | 59,5 | 0,01 | 0,025 | 3,5 | 20,2 | 0,35 |  |
| Компот из сухофруктовкарт № 527 | 200 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,01 | 0,5 | 28 | 1,5 |  |
| Всего: |  | 42,39 | 23,445 | 59,22 | 11,67 | 172,77 | 1393,9 | 0,659 | 0,597 | 35,11 | 292,1 | 19,11 | 25 |
| **Суммарный объем блюда** | 800 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции гр. | Химический состав | У | Энерг. ценность | Витамины | Минеральные вещества | витаминизация |
| Б | Ж |
| В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| всего | В том числе живых | всего | В том числе живых |
| Салат из капусты с морковьюКарт.№ 2 | 100 | 1,6 | 0,0 | 10,1 | 10,1 | 9,6 | 136 | 0,04 | 0,04 | 27,8 | 44 | 0,6 |  |
| Каша пшенная вязкаяКарт.№264 | 200 | 8,72 | 3,04 | 12,86 | 1,64 | 37,12 | 299 | 0,186 | 0,148 | 1,36 | 138 | 11,46 |  |
| Хлеб с масломКарт №100 | 50 | 1,2 | 0,1 | 12,5 | 0,1 | 7,5 | 147 | 0,02 | 0,01 | 0,0 | 5 | 0,2 |  |
| Чай с сахаромКарточка №502 | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 5 | 0,4 | 25 |
| **Суммарный объем блюда** | 550 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед;** |  |
| Борщ из свежей капустыКарт.№131 | 250 | 1,65 | 0,0 | 4,85 | 4,85 | 7 | 78,25 | 0,028 | 0,035 | 13,57 | 42,75 | 1,1 |  |
| Плов из отварной курыКарт.№411 | 200 | 15,2 | 12,09 | 15,14 | 10,9 | 36,09 | 341,9 | 0,028 | 0,076 | 1,23 | 31,42 | 1,23 |  |
| Салат из морковиКарт.№ 19 | 100 | 1,1 | 0,0 | 10,1 | 10,1 | 9,1 | 132 | 0,04 | 0,05 | 3,2 | 24 | 0,6 |  |
| Компот из яблок с лимономКарт. №528 | 200 | 0,3 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 25,1 | 103 | 0,01 | 0,01 | 3,3 | 11 | 1,2 |  |
| Груши свежие | 200 | 0,8 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,04 | 0,06 | 10,0 | 38 | 4,6 |  |
| Хлеб пшеничныйкарт.№114 | 100 | 7,6 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0,03 | 0,0 | 20 | 11,1 |  |
| Всего; |  | 38,27 | 15,2 | 67,35 | 39,49 | 215,31 | 1626,15 | 0,502 | 0,459 | 60,46 | 359,17 | 31,95 | 25 |
| **Суммарный объем блюда** | 1050 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции гр. | Химический состав | У | Энерг. ценность | Витамины | Минеральные вещества | витаминизация |
| Б | Ж |
| В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| всего | В том числе живых | всего | В том числе живых |
| Салат из свежих помидоровКарт.№30 | 100 | 1,0 | 0,0 | 10,2 | 10,2 | 3,5 | 110 | 0,04 | 0,04 | 16,5 | 13 | 0,8 |  |
| Омлет натуральныйКарт.№307 | 150 | 11,2 | 11,2 | 17,4 | 0,0 | 3,0 | 212 | 0,08 | 0,44 | 0,4 | 106 | 2 |  |
| Хлеб с маслом | 50 | 1,2 | 0,1 | 12,5 | 0,1 | 7,5 | 147 | 0.02 | 0,01 | 0,0 | 5 | 0,2 |  |
| Сыр костромскойКарт.№106 | 50 | 0,77 | 0,77 | 0,78 | 0,0 | 0,0 | 10,29 | 0,009 | 0,108 | 0,21 | 270 | 0,27 |  |
| Какао со сгущенным молокомКарт.№ 510 | 200 | 3,7 | 2,7 | 3,8 | 0,6 | 24,5 | 147 | 0,03 | 0,15 | 0,4 | 122 | 1,0 | 25 |
| **Суммарный объем блюда** | 550 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед;** |  |
| Суп картофельный с макаронными изд.Карт.№ 152 | 250 | 2,7 | 0,0 | 2,85 | 2,85 | 18,83 | 111,25 | 0,105 | 0,058 | 8,25 | 15,25 | 0,95 |  |
| Сложный гарнирКарт.№440 | 150 | 3,1 | 0,3 | 5,7 | 0,3 | 3,8 | 131 | 0,8 | 0,1 | 15,3 | 61 | 2,2 |  |
| Фрикадельки из говядины паровыеКарт №396 | 100 | 14,2 | 13,2 | 12,6 | 0,1 | 6,8 | 197 | 0,05 | 0,11 | 0,0 | 9 | 2 |  |
| Напиток из шиповникаКарт. №527 | 200 | 0,7 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 22,8 | 97 | 0,01 | 0,06 | 70 | 12 | 1,5 |  |
| Киви карточ №118 | 200 | 1,6 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 16,2 | 94 | 0,04 | 0,08 | 360 | 80 | 1,6 |  |
| Хлеб пшеничныйкарт.№114 | 100 | 7,6 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0,03 | 0,0 | 20 | 11,1 |  |
| Всего: |  | 47,77 | 28,27 | 67,73 | 15,15 | 182,53 | 1491,54 | 1,3 | 1,07 | 471,06 | 479,25 | 23,62 | 25 |
| **Суммарный объем блюда** | 1000 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции гр. | Химический состав | У | Энерг. ценность | Витамины | Минеральные вещества | витаминизация |
| Б | Ж |
| В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| всего | В том числе живых | всего | В том числе живых |
| Каша манная вязкаяКарточ № 256 | 200 | 7,74 | 3,2 | 11,82 | 0,44 | 35,54 | 297,4 | 0,084 | 0,152 | 1,42 | 140,6 | 0,56 |  |
| Оладьи с джемомКарт №156 | 165 | 11,9 | 2,9 | 12,2 | 9,6 | 71,8 | 445 | 0,16 | 0,18 | 1,5 | 121 | 1,2 |  |
| Хлеб с масломКарт. №100 | 30 | 1,2 | 0,1 | 12,5 | 0,1 | 7,5 | 147 | 0,02 | 0,01 | 0,0 | 5 | 0,2 |  |
| Чай с молокомКарт.№ 506 | 200 | 1,5 | 1,5 | 1,3 | 0,0 | 15,9 | 81 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 127 | 0,4 | 25 |
| **Суммарный объем блюда** | 595 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед;** |  |
| Щи из свежей капусты карт №147 | 250 | 1,75 | 0,0 | 4,97 | 4,97 | 7,77 | 83 | 0,057 | 0,045 | 18,47 | 34 | 0.08 |  |
| Пюре картофельноеКарт № 434 | 150 | 3,15 | 0,6 | 6,6 | 0,45 | 16,35 | 138 | 0,.135 | 0,105 | 5,1 | 39 | 1,05 |  |
| Рыба жаренаяКарт № 339 | 100 | 18,2 | 17,5 | 9,5 | 6,3 | 4,6 | 157 | 0,.14 | 0,14 | 0,8 | 49 | 0,8 |  |
| Кисель из концентратаКарт. №516 | 200 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,01 | 0,5 | 28 | 1,5 |  |
| АпельсинКарт №188 | 200 | 1,8 | 0,0 | 0,4 | 0,4 | 16,1 | 86 | 0,008 | 0,006 | 120 | 68 | 0,6 |  |
| Хлеб пшеничныйкарт.№114 | 100 | 7,6 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0,03 | 0,0 | 20 | 11,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего |  | 56,24 | 25,8 | 60,09 | 23,06 | 253,76 | 1791,04 | 0,79 | 146,21 | 148,59 | 604,6 | 16,09 | 25 |
| **Суммарный объем блюда** | 1000 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции гр. | Химический состав | У | Энерг. ценность | Витамины | Минеральные вещества | витаминизация |
| Б | Ж |
| В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| всего | В том числе живых | всего | В том числе живых |
| Суп молочный с макаронными изделиямиКарт № 171 | 250 | 7,12 | 4,97 | 6,57 | 0,25 | 23,73 | 182,5 | 0,095 | 0,24 | 11,5 | 205,5 | 0,45 |  |
| Хлеб с масломКарт. №100 | 100 | 1,2 | 0,1 | 12,5 | 0,1 | 7,5 | 147 | 0,02 | 0,01 | 0,0 | 5 | 0,2 |  |
| Кофейный напиток на сгущённом молокеКарт.№ 512 | 200 | 2,9 | 2,7 | 2,0 | 0,1 | 20,9 | 113 | 0,02 | 0,08 | 0,4 | 129 | 0,8 | 25 |
| **Суммарный объем блюда** | 550 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед;** |  |
| Салат из свежих овощейКарт № 35 | 100 | 1,1 | 0,0 | 7,2 | 7,2 | 3,5 | 83 | 0,04 | 0,04 | 12,6 | 31 | 0,7 |  |
| Суп картофельный с рыбойКарт № 156 | 250 | 9,85 | 7,2 | 4,82 | 0,47 | 15,15 | 143,5 | 0.185 | 0,137 | 12,12 | 43,25 | 1,57 |  |
| Рис отварнойКарт № 419 | 180 | 3,69 | 0,0з3 | 6,07 | 0,54 | 33,81 | 204,6 | 0,027 | 0,021 | 0,0 | 5,1 | 0,52 |  |
| Котлета куриная припущеннаяКарт № 417 | 100 | 10,5 | 9,5 | 7,5 | 0,1 | 6,5 | 132 | 0,07 | 0,11 | 0,6 | 26 | 0,8 |  |
| Сок яблочныйКарт № 537 | 200 | 1,0 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 102 | 0,02 | 0.02 | 4 | 14 | 2,8 |  |
| Хлеб пшеничныйкарт.№114 | 100 | 7,6 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0,03 | 0,0 | 20 | 11,1 |  |
| ЯблокиКарт № 118 | 200 | 0,8 | 0,0 | 0,8 | 0.8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 0,04 | 20,0 | 32 | 4,4 |  |
| Всего |  | 45,56 | 24,5 | 48,06 | 10,16 | 172,09 | 1436,6 | 0,75 | 0,73 | 61,22 | 507,9 | 23,34 | 25 |
| **Суммарный объем блюда** | 1130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции гр. | Химический состав | У | Энерг. ценность | Витамины | Минеральные вещества | витаминизация |
| Б | Ж |
| В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| всего | В том числе живых | всего | В том числе живых |
| Запеканка из творогаКарт № 319 | 200 | 32 | 30 | 33,6 | 0,267 | 31,87 | 566 | 0,93 | 0,68 | 0,8 | 396 | 1,6 |  |
| Салат из свежих огурцов и помидоровКарт.№ 2 | 100 | 0,9 | 0,0 | 5,1 | 5,1 | 3,6 | 64 | 0,04 | 0,03 | 14,1 | 17 | 0,7 |  |
| Хлеб с масломКарт. №100 | 50 | 1,2 | 0,1 | 12,5 | 0,1 | 7,5 | 147 | 0,02 | 0,01 | 0,0 | 5 | 0,2 |  |
| Чай с сахаромКарт.№ 502 | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15 | 60 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5 | 0,4 | 25 |
| **Суммарный объем блюда** | 550 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед;** |  |
| Суп лапша домашняяКарт № 162 | 250 | 2,55 | 0,6 | 5,57 | 5,02 | 13,9 | 111 | 0,03 | 0,027 | 0,37 | 9 | 0,4 |  |
| Каша гречневая рассыпчатаяКарт № 243 | 150- | 8,55 | 0,03 | 7,86 | 2,28 | 37,08 | 253 | 0.2 | 0,11 | 0,0 | 14,25 | 4,55 |  |
| Котлета из говядиныПрипущенная карт № 386 | 100 | 17,8 | 15,4 | 17,5 | 0,3 | 14,3 | 286 | 0,09 | 0,16 | 0,0 | 39 | 2,8 |  |
| Салат из свежих огурцовКарт № 31 | 100 | 0,7 | 0,0 | 10,1 | 10,1 | 2,0 | 102 | 0,03 | 0,03 | 5,0 | 18 | 0,5 |  |
| Сок морковныйКарт № 537 | 200 | 1,1 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 12,6 | 56 | 0,01 | 0.02 | 3,0 | 19 | 0,6 |  |
| Хлеб пшеничныйкарт.№114 | 100 | 7,6 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0,03 | 0,0 | 20 | 11,1 |  |
| Мандарины | 200 | 0,8 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,12 | 0,06 | 76 | 70 | 0,2 |  |
| Всего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 72,4 | 46,13 | 88,23 | 9,16 | 190,75 | 1853 | 5,52 | 1,127 | 90,17 | 595,25 | 1,75 | 25 |
| **Суммарный объем блюда** | 1100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции гр. | Химический состав | У | Энерг. ценность | Витамины | Минеральные вещества | витаминизация |
| Б | Ж |
| В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| всего | В том числе живых | всего | В том числе живых |
| Макаронные изделия отварныеКарт. № 297 | 150 | 5,65 | 0,0 | 0,67 | 0,67 | 29,04 | 144,9 | 0,057 | 0,015 | 0,015 | 5,7 | 0,78 |  |
| Сосиски отварныекарт № 400 | 100 | 10,4 | 10,4 | 20,9 | 0,0 | 0,0 | 230 | 0,14 | 0,09 | 0,0 | 31 | 1,6 |  |
| Салат из свеклы с сыром и чеснокомКарт № 58 | 100 | 1,5 | 0,0 | 10,1 | 10,1 | 8,5 | 131 | 0,02 | 0,04 | 5,5 | 37 | 1,4 |  |
| Хлеб с масломКарт. №100 | 30 | 1,2 | 0,1 | 12,5 | 0,1 | 7,5 | 147 | 0,02 | 0,01 | 0,0 | 5 | 0,2 |  |
| Чай с сахаромКарт.№ 502 | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15 | 60 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5 | 0,4 | 25 |
| **Суммарный объем блюда** | 580 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед;** |  |
| Рассольник ленинградскийКарт № 139 | 250 | 2,05 | 0,0 | 5,25 | 5,25 | 16,25 | 121,25 | 0,09 | 0,055 | 7,67 | 15,5 | 0,925 |  |
| Макароны отварныеКарт № 297 | 180 | 5,65 | 0,0 | 0,67 | 0,67 | 29,04 | 144,9 | 0,57 | 0,15 | 0,015 | 5,7 | 0,78 |  |
| Котлета куриная припущеннаяКарт № 417 | 100 | 10,5 | 9,5 | 7,5 | 0,1 | 6,5 | 132 | 0,07 | 0,11 | 0,6 | 26 | 0,8 |  |
| Икра кабачковаякарт №121 | 70 | 0,95 | 0,0 | 4,45 | 4,45 | 3,85 | 59,5 | 0,01 | 0,025 | 3,5 | 20,5 | 0,35 |  |
| Сок абрикосовыйКарт № 537 | 200 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,7 | 55 | 0,02 | 0.04 | 4 | 20 | 0,2 |  |
| Хлеб пшеничныйкарт.№114 | 100 | 7,6 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0,03 | 0,0 | 20 | 11,1 |  |
| БананыКарт №118 | 200 | 3,0 | 0,0 | 1,0 | 1,0 | 42 | 192 | 0.08 | 0,01 | 20 | 16 | 1,2 |  |
| всего |  | 50,1 | 20,0 | 88,73 | 23,14 | 219,58 | 1652,55 | 1,19 | 0,58 | 41,3 | 207,4 | 19,74 | 25 |
| **Суммарный объем блюда** | 1100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции гр. | Химический состав | У | Энерг. ценность | Витамины | Минеральные вещества | витаминизация |
| Б | Ж |
| В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| всего | В том числе живых | всего | В том числе живых |
| Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцамиКарт № 3 | 100 | 2,3 | 1,0 | 11,0 | 10,1 | 3,9 | 124 | 0,04 | 0,07 | 22,0 | 36 | 0,8 |  |
| Каша рисовая вязкаяКарт № 259 | 200 | 6,28 | 3,2 | 11,82 | 0,44 | 37 | 279,4 | 0,06 | 0,154 | 1,42 | 131 | 0,56 |  |
| Хлеб с маслом Карт №100 | 50 | 1,2 | 0,1 | 12,5 | 0,1 | 7,5 | 147 | 0,02 | 0,01 | 0,0 | 5 | 0,2 |  |
| Компот из апельсинов и яблокКарт.№ 529 | 200 | 1,0 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 22,2 | 93 | 0,03 | 0,02 | 11,6 | 19 | 1,6 | 25 |
| **Суммарный объем блюда** | 550 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед;** |  |
| Борщ с фасолью и картофелемКарт № 134 | 250 | 3,7 | 0,0 | 5,1 | 5,1 | 13,82 | 116 | 0,87 | 0,055 | 6,75 | 42,5 | 1,7 |  |
| Макаронные изделия отварныеКарт. № 297 | 180 | 5,65 | 0,0 | 0,67 | 0,67 | 29,04 | 144,9 | 0,057 | 0,015 | 0,015 | 5,7 | 0,78 |  |
| Бефстрогонов Карт № 297 | 100 | 11,35 | 11,3 | 10,35 | 0,0 | 1,8 | 145,5 | 0,035 | 0,1 | 0,5 | 20 | 1,65 |  |
| Хлеб пшеничныйкарт.№114 | 100 | 7,6 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0,03 | 0,0 | 20 | 11,1 |  |
| Сок апельсиновыйКарт № 537 | 200 | 1,4 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 26,4 | 120 | 0,08 | 0,04 | 8 | 36 | 0,6 |  |
| ХурмаКарт № 118 | 200 | 1,0 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 30,6 | 134 | 0,04 | 0,06 | 30 | 254 | 5,0 |  |
| Всего |  | 41,48 | 15,6 | 53,44 | 18,41 | 221,46 | 1538,8 | 1,85 | 0,56 | 80,27 | 569,2 | 13,99 | 25 |
| **Суммарный объем блюда** | 930 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции гр. | Химический состав | У | Энерг. ценность | Витамины | Минеральные вещества | витаминизация |
| Б | Ж |
| В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| всего | В том числе живых | всего | В том числе живых |
| Каша «Дружба»Карт № 266 | 200 | 5,26 | 2,98 | 11,66 | 0,52 | 25,6 | 226,2 | 0,08 | 0,138 | 1,32 | 126,6 | 0,56 |  |
| Яйцо вареноеКарт № 306 | 100 | 5,1 | 5,1 | 4,6 | 0,0 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,18 | 0,0 | 22 | 1,0 |  |
| Хлеб с маслом Карт №100 | 50 | 1,2 | 0,1 | 12,5 | 0,1 | 7,5 | 147 | 0,02 | 0,01 | 0,0 | 5 | 0,2 |  |
| Какао со сгущенным молокомКарт.№ 510 | 200 | 3,7 | 2,7 | 3,8 | 0,6 | 24,5 | 147 | 0,03 | 0,15 | 0,4 | 122 | 1,0 | 25 |
| **Суммарный объем блюда** | 550 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед;** |  |
| Суп крестьянскийКарт № 160 | 250 | 2,125 | 0,0 | 5,1 | 5,1 | 14,55 | 112,5 | 0,055 | 0,04 | 9,95 | 26,25 | 0,73 |  |
| Пюре картофельноеКарт № 434 | 150 | 3,15 | 0,6 | 6,6 | 0,45 | 16,35 | 138 | 0,.135 | 0,105 | 5,1 | 39 | 1,05 |  |
| Печень говяжья по строгоновскиКарт № 403 | 110 | 18,0 | 18,0 | 13,8 | 9,0 | 4,3 | 213 | 0,29 | 2,05 | 8,5 | 23 | 6,7 |  |
| Хлеб пшеничныйкарт.№114 | 100 | 7,6 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0,03 | 0,0 | 20 | 11,1 |  |
| Сок яблочныйКарт № 537 | 200 | 1,0 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 102 | 0,02 | 0.02 | 4 | 14 | 2,8 |  |
| Икра кабачковаякарт №121 | 50 | 0,95 | 0,0 | 4,45 | 4,45 | 3,85 | 59,5 | 0,01 | 0,025 | 3,5 | 20,5 | 0,35 |  |
| ГрейпфруктКарт № 118 | 200 | 1,4 | 0,0 | 1 | 1 | 42 | 192 | 0,8 | 1 | 20 | 16 | 1,2 |  |
| Всего: |  | 46,59 | 29,48 | 65,11 | 27,62 | 179,35 | 1294,5 | 0,16 | 2,81 | 122,77 | 564,35 | 16,48 | 25 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Суммарный объем блюда** | 1360 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции гр. | Химический состав | У | Энерг. ценность | Витамины | Минеральные вещества | витаминизация |
| Б | Ж |
| В1 | В2 | С | Са | Fe |  |
| всего | В том числе живых | всего | В том числе живых |
| Каша «Геркулес» вязкаяКарт № 253 | 200 | 8,56 | 3,2 | 14,12 | 2,72 | 31,52 | 287,4 | 0,18 | 0,176 | 1,42 | 154,6 | 1,7 |  |
| Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100 | 1,1 | 0,0 | 10,0 | 10,0 | 6,3 | 120 | 0,03 | 0,03 | 18,9 | 31 | 1,2 |  |
| Хлеб с маслом Карт №100 | 50 | 1,2 | 0,1 | 12,5 | 0,1 | 7,5 | 147 | 0,02 | 0,01 | 0,0 | 5 | 0,2 |  |
| Чай с сахаромКарт.№ 502 | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15 | 60 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5 | 0,4 | 25мг |
| **Суммарный объем блюда** | 550 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед;** |  |
| СвекольникКарт № 136 | 250 | 2,175 | 0,1 | 4,45 | 0,25 | 12,02 | 97 | 0,065 | 0,062 | 9,175 | 37,75 | 1,52 |  |
| Картофельная запеканка с мясомКарт.№200 | 200 | 23,3 | 19,9 | 23,5 | 0,6 | 18,9 | 380 | 0,21 | 0,25 | 4 | 25 | 3,5 |  |
| Хлеб пшеничныйкарт.№114 | 100 | 7,6 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 49,2 | 235 | 0,11 | 0,03 | 0,0 | 20 | 11,1 |  |
| Нарезка овощнаяКарт № 112 | 100/100 | 1,1/0,8 | 0,0/0,0 | 0,2/0,1 | 0,2/0,1 | 3,8/2,5 | 24/14 | 0,06/0,03 | 0,04/0,04 | 25/10 | 14/23 | 0,9/0,6 |  |
| Сок сливовыйКарт № 537 | 200 | 0,6 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 30,4 | 136 | 0,02 | 0.02 | 8 | 20 | 0,6 |  |
| ГрушиКарт № 118 | 200 | 0,8 | 0,0 | 0,6 | 0,6 | 20,6 | 94 | 0,04 | 0,06 | 10,0 | 38 | 4,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего |  | 47,74 | 23,3 | 66,47 | 15,57 | 197,74 | 1594,4 | 0,765 | 0,718 | 86,5 | 435,35 | 16,32 | 25 мг |
| **Суммарный объем блюда** | 1050 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |