

Утверждаю:  
Директор ОГБОУ «Елатомская школа- интернат  
для детей сирот и детей оставшихся без попечения  
родителей.



Тимохина Н.В.

## 14-дневное меню.

ОГБОУ «Елатомской школы-интерната для детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей». Школьники

1 день

№ в карточке	Наименование блюд. Приём пищи.	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность.	Витамины.				Минеральные вещества.			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
	<b>Завтрак:</b>													
28	Геркулесовая молочная каша.	300	13.5	11.75	37.4	340.47	0.2	0.25	0.2	1.1	306.9	153.8	99.7	2.8
45	Какао с молоком.	200	5.8	8.5	27.82	205.6	0.04	1.8	40	2.7	172.2	5.8	28.8	1
1	Хлеб пшеничный с повидлом	140	7.6	0.9	46.7	285	0.06	0.2	32.7	6.7	16.6	13.8	9.9	1.1
41	яйцо	1	5.6	9.2	0.35	78.5	0.3	6.3	260	-	222	1.8	87.9	2.4
	итого		32.5	30.3	112.2	909.5	0.6	8.55	332.9	10.5	717.7	175.2	226.3	7.3
	<b>2-й завтрак</b>													
51	<b>Фрукты</b>	300	1	1	24.5	117.5	5	27.5	1.4	3.3	4	5	5.6	30.6
	Обед													
57	<b>Салат из пареной моркови, сахара с растительным маслом</b>	150	2.11	5.29	9.19	92.98	0.04	43.8	4.7	5.1	151.6	85.8	42.4	2.58
77	Суп гороховый с мясом, сметаной	425	29.41	9.07	29.27	226.97	0.06	2.4	10.9	1.77	49.72	237.4	65.09	2.51
16	<b>Картофель отварной</b>	300	5.53	0.4	55.51	205.8	0.08	-	-	1	23.4	58.24	22.2	0.9
22	Гуляш	100	17.5	8.32	6.84	177.8	0.09	-	3.9	-	30.2	236	44.28	3.05

43	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0.2	-	25.5	105.5	0.06	0.4	2	-	2.9	-	5.2	1.1
38	<b>Хлеб ржаной</b>	100	5.27	3.3	38	182.2	0.4	0.4	-	-	73	125	40	2.8
	итого		60.02	26.38	188.81	991.25	0.37	47	21.5	7.87	328.01	742.3	219.17	10.14
	Полдник													
17	<b>Пряники</b>	70	4.32	2.52	69.7	302.2	0.07	0.46	64	-	-	1.25	1.6	-
43	<b>Кефир с сахаром</b>	200	0.8	-	23.4	100	0.02	15.2	-	0.02	0.7	-	1	7.8
	итого		5.12	2.52	93.1	402.2	0.72	15.66	64	0.02	0.7	1.25	2.6	7.8
	Ужин													
441	<b>Творожная запеканка с изюмом, сгущенным молоком</b>	300	4.89	2.2	50.74	21.54	2.4	26.4	0.2	0.001	0.6	-	2.2-	-
42	<b>Чай сладкий</b>	200	-	-	18.8	77	-	0.2	0.2	0.001	0.6	-	2.2	-
01	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	120	5.8	13.2	33.4	277.8	0.15	-	0.8	1.16	39.7	130.8	40.8	3.2
038	<b>Хлеб ржаной</b>	50	2.63	1.6	19	91.1	0.2	0.2	-	-	36.5	62.5	20	1.4
	итого		27.92	24.06	147.99	722.84	2.84	27.3	3.3	1.24	214.2	852.8	304.3	13.4
	Итого		126.56	84.2	566.6	3143.29	9.53	125.95	423.1	22.93	1264.61	1776.5	757.97	69.24

2-й день

№ в карточке	Наименование блюд. Приём пищи.	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность.	Витамины.				Минеральные вещества.			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	<b>Завтрак:</b>													
31	Манная молочная каша	300	15.6	15.2	62.5	459	0.15	2.6	64	-	319.8	3.7	44.7	0.9
44	Кофе с молоком	200	6.6	6	26.8	208.8	0.08	2.6	-	-	272	8	32	0.2
50	Хлеб пшеничный с колбасой в/к	100/45	11.58	11.8	47.43	232.3	0.2	0.04	8.3	8	48	16.6	35.8	1.9
	Итого		33.7	33	136.76	900.10	0.43	5.24	72.3	8	639.8	28.3	112.5	3
	<b>2-й завтрак</b>													
51	Фрукты	300	1	1	24.5	117.5	5	27.5	1.4	3.3	4	5	5.6	30.6
	<b>Обед</b>													
58	Салат из солёных огурцов, лука с растительным маслом	150	1.2	7.1	9.3	105.7	0.05	4.5	182	3.2	24.6	50.1	34.5	0.6
5	Суп полевой с курятиной, сметаной.	425	14.64	8.78	30.65	248.43	0.02	5.2	57.4	0.56	47.9	287.73	61.01	3.85

58	Картофельное пюре	300	3.2	0.45	148.74	128.7	0.27	22.2	-	0.03	43	232.04	94.4	3.9
18	Тушёная рыба	120	10.64	8.66	4.59	162.17	0.08	0.5	273.3	3.2	99.6	552.8	131.4	1.95
43	Компот из сухофруктов	200	0.8	-	23.4	100	0.02	15.2	-	0.02	0.7	-	1	7.8
38	Хлеб ржаной	100	5.27	3.3	38	182.2	0.4	0.4	-	-	73	125	40	2.8
	<b>Итого</b>		35.75	28.29	254.68	927.2	0.84	48	512.7	7.01	290.6	1276.67	362.3	20.9
	<b>Полдник</b>													
1	Сушки	70	3.1	0.2	34.5	110	0.2	0.1	-	0.1	1.1	44	41.5	5.3
76	Сок фруктовый	200	5.2	4.6	26.8	173.8	0.06	1.2	39.6	-	217	162.4	24	0.2
	<b>Итого</b>		8.3	4.8	61.3	283.8	0.26	1.3	39.6	0.1	218.1	206.4	65.5	5.5
	<b>Ужин</b>													
60	Макароны отварные с тушёной курятиной	320	33.57	13.1	44.49	435.78	0.06	179.8	0.4	0.2	0.2	498	61.14	4.59
42	Чай сладкий	200	-	-	18.8	77	-	0.2	0.2	0.001	0.6	-	2.2	-
01	Хлеб пшеничный с маслом	120	5.8	13.2	33.4	277.8	0.15	-	0.8	1.16	39.7	130.8	40.8	3.2
038	Хлеб ржаной	50	2.63	1.6	19	91.1	0.2	0.2	-	-	36.5	62.5	20	1.4
	<b>Итого</b>		47.6	37.1	116.04	960.18	0.44	186.5	261.4	1.36	299	693.1	211.74	11.59
	<b>Итого</b>		126.35	104.19	593.28	3188.78	9.9	268.54	897.4	19.77	1451	2209	757.64	71.59

3-й день														
№ в картотеке	Наименование блюд. Прием пищи.	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность. ККАЛ	Витамины.				Минеральные вещества.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
27	Пшеничная молочная каша	300	14.35	13.6	59.8	378.7	0.3	6.3	210	-	222	115.7	45.8	2.4
45	Какао с молоком	200	5.8	8.5	27.82	205.6	0.04	1.8	40	2.7	172.2	5.8	28.8	1
52	Хлеб пшеничный с повидлом	100/40	7.6	0.9	46.7	285	0.06	0.2	32.7	6.7	16.6	13.8	9.9	1.1
ПР	Печенье	75	6	9.4	59.9	365	0.37	16	132	-	23	1.55	10.4	4.2
41	Яйцо	1	5.6	9.2	0.35	78.5	0.3	6.3	260	-	222	1.8	87.9	2.4
	Итого		39.35	41.6	194.57	1312.8	1.07	30.6	674.7	9.4	655.8	138.72	182.8	11.10
	<b>2-й завтрак</b>													
51	<b>Фрукты</b>	300	1	1	24.5	117.5	5	27.5	1.4	3.3	4	5	5.6	30.6
	Обед													
30	Салат из пареной свёклы, чеснока с растительным маслом	150	1.7	5.06	13.49	109.6	0.02	5.1	-	-	9.8	1.1	11.9	17
10	Щи с мясом, сметаной	425	11.09	8.65	20.22	189.05	0.3	55.6	114.8	4.8	183.9	252.8	87.4	4
17	Гречневая каша	200	6.43	1.48	45.77	193.2	0.1	-	32.2	0.4	4.2	0.04	32.4	22.5
18	Тушёная рыба	120	10.64	8.66	4.59	162.17	0.08	0.5	273.3	3.2	99.6	552.8	131.4	1.95

43	Компот из сухофруктов	200	0.2	-	25.5	105.5	0.06	0.4	2	-	2.9	-	5.2	1.1
38	Хлеб ржаной	100	5.27	3.3	38	182.2	0.4	0.4	-	-	73	125	40	2.8
	<b>Итого</b>		35.33	27.15	147.57	941.72	0.96	62	422.3	8.4	373.4	931.74	308.3	50.15
	<b>Полдник</b>													
1	Хлеб пшеничный	50	3.1	0.2	34.5	110	0.2	0.1	-	0.1	1.1	44	41.5	5.3
43	Сок фруктовый	200	0.8	-	23.4	100	0.02	15.2	-	0.02	0.7	-	1	7.8
	итого		3.9	0.2	58.9	210	0.22	15.3	-	0.12	1.8	44	42.5	13.1
	<b>Ужин</b>													
61	Картофельная запеканка с мясом, сметаной	400	23.92	12.39	53.39	324.46	0.2	26	9.2	1.1	112.3	528.24	159.4	7.98
63	Пареная свёкла	60	0.64	5.12	5.3	70.56	0.023	8.8	2.5	0.12	3.7	1	5.5	7.8
42	Чай сладкий	200	-	-	18.8	77	-	0.2	0.2	0.001	0.6	-	2.2	-
01	Хлеб пшеничный с маслом	120	5.8	13.2	33.4	277.8	0.15	-	0.8	1.16	39.7	130.8	40.8	3.2
038	Хлеб ржаной	50	2.63	1.6	19	91.1	0.2	0.2	-	-	36.5	62.5	20	1.4
	<b>Итого</b>		32.99	32.22	129.89	840.92	0.58	35.2	12.7	2.39	192.8	722.54	227.9	20.36
	<b>Итого</b>		112.52	102.17	555.43	3422.9	7.83	170.6	1111.1	23.61	1227.8	1842	767.1	125.33

4-й день														
№ в карточке	Наименование блюд. Приём пищи.	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность. ККАЛ	Витамины.				Минеральные вещества.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
<del>70</del>	Макароны отварные с сыром	230	16	9.3	56.11	323.7	0.2	2.55	0.2	1.1	287.4	208.2	32.7	1.2
<del>44</del>	Кофе с молоком	200	6.6	6	26.8	208.8	0.08	2.16	-	-	272	8	32	0.2
1	Хлеб пшеничный с сыром	130	16.7	10.9	46.7	155	13.3	6.3	-	8	2.8	16.6	9.9	12.7
41	Яйцо	1	5.6	9.2	0.35	78.5	0.3	6.3	260	-	222	1.8	87.5	2.4
	Итого:		30.5	35.4	129.9	766	13.88	17.31	260.2	9.1	784.2	234.6	162.1	16.5
	<b>2-й завтрак</b>													
51	<b>Фрукты</b>	300	1	1	24.5	117.5	5	27.5	1.4	3.3	4	5	5.6	30.6
	Обед													
33	<b>Винегрет</b>	150	1.4	5.03	15.16	123.7	0.07	7	900	4.6	27.8	69.65	37.9	10.17
8	Суп с рыбными консервами	500	17.98	6.98	15.62	201.9	0.08	20.8	20.8	0.14	30.79	93.2	44.03	1.15
62	Ленивые голубцы с мясом	280	20.27	4.04	34.16	263.03	0.11	9.6	116.3	0.6	171.1	311.84	78.85	5.86
79	Компот из сухофруктов	200	0.2	-	25.5	105.5	0.06	0.4	2	-	2.9	-	5.2	1.1
1	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3.1	0.2	34.5	110	0.2	0.1	-	0.1	1.1	44	41.5	5.3
38	<b>Хлеб ржаной</b>	100	5.27	3.3	38	182.2	0.4	0.4	-	-	73	125	40	2.8
	<b>Итого</b>		47.97	19.52	162.94	986.33	0.92	38.3	1039.1	5.4	306.69	643.69	247.49	26.38



	Полдник													
36	Плюшка	180	29.1	13.69	26.1	298.5	0.16	-	-	2.9	39	176.4	281.4	23.9
43	<b>Сок фруктовый</b>	200	0.8	-	23.4	100	0.02	15.2	-	0.02	0.7	-	1	7.8
	<b>Итого</b>		29.9	13.69	49.5	398.5	0.18	15.2	-	2.92	39.7	176.4	282.4	31.7
	Ужин													
14	<b>Картофель по домашнему с мясом</b>	375	21.43	3.87	53.33	304.86	0.48	7.14	2.1	0.54	64.1	456.1	128.05	6.86
63	<b>Пареная свёкла</b>	60	0.64	5.12	5.3	70.56	0.023	8.8	2.5	0.12	3.7	1	5.5	7.8
42	<b>Чай сладкий</b>	200	-	-	18.8	77	-	0.2	0.2	0.001	0.6	-	2.2	-
01	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	120	5.8	13.2	33.4	277.8	0.15	-	0.8	1.16	39.7	130.8	40.8	3.2
038	<b>Хлеб ржаной</b>	50	2.63	1.6	19	91.1	0.2	0.2	-	-	36.5	62.5	20	1.4
	<b>Итого</b>		30.5	23.79	129.83	821.35	0.86	16.34	5.6	1.83	144.6	650.4	194.55	19.26
	<b>итого</b>		139.87	93.4	496.5	3089.68	20.84	114.65	1306.3	22.58	1279.1	1347.99	892.14	124.44

## 5-й день

№ в карточке	Наименование блюд. Приём пищи.	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность. ККАЛ	Витамины.				Минеральные вещества.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
63	Молочная каша Дружба	300	15.54	15.01	61.27	471	0.37	2.6	132	-	28.4	141.4	49.2	0.6
45	Какао с молоком	200	5.8	8.5	27.82	205.6	0.04	1.8	40	2.7	172.2	5.8	28.8	1
52	Хлеб пшеничный с повидлом	140	7.6	0.9	46.7	285	0.06	0.2	32.7	6.7	16.6	13.8	9.9	1.1
	<b>Итого:</b>		28.94	24.42	135.79	961.6	0.47	4.6	204.7	9.4	217.2	161	87.9	2.7
	<b>2-й завтрак</b>													
51	Фрукты	300	1	1	24.5	117.5	5	27.5	1.4	3.3	4	5	5.6	30.6
	<b>Обед</b>													
57	Салат из солёных огурцов лука с растительным маслом	150	2.11	5.29	9.19	92.98	0.04	43.8	4.7	5.1	151.6	85.8	42.4	2.58
7	Суп вермишелевый с мясом, сметаной	425	12.55	8.93	31.85	236.34	0.17	26.4	19.2	0.34	54.3	201.2	60.4	2.2
441	Картофельное пюре	300	4.89	2.2	50.74	21.54	2.4	26.4	0.2	0.001	0.6	-	2.2-	-
7	Котлета мясная	70	23.26	11.74	28.05	324.5	0.17	3.8	0.5	0.45	65.05	335.9	143	9.8
43	Сок фруктовый	200	0.8	-	23.4	100	0.02	15.5	-	0.02	0.7	-	1	7.8
38	Хлеб ржаной	100	5.27	3.3	38	182.2	0.4	0.4	-	-	73	125	40	2.8
	<b>Итого:</b>		48.88	31.46	181.24	957.56	3.2	116.3	24.6	5.92	345.2 5	747.9	289	25.18

	<b>Полдник:</b>													
1	Хлеб пшеничный	50	3.1	0.2	34.5	110	0.2	0.1	-	0.1	1.1	44	41.5	5.3
76	Кефир с сахаром	200	5.2	4.6	26.8	173.8	0.06	1.2	39.6	-	217	162.4	24	0.2
	Итого:		8.3	4.8	61.3	283.8	0.26	1.3	39.6	0.1	218.1	206.4	65.5	5.5
	<b>Ужин</b>													
12	Творожная запеканка с изюмом, сгущённым молоком	270	40.7	21.6	92.9	573.18	0.11	0.9	125.2	0.32	347.9	497.7	69.64	51.05
56	Яйцо	1	5.6	9.2	0.35	78.5	0.03	6.3	260	-	222	1.8	87.6	2.4
42	Чай сладкий	200	-	-	18.8	77	-	0.2	0.2	0.001	0.6	-	2.2	-
01	Хлеб пшеничный с маслом	120	5.8	13.2	33.4	277.8	0.15	-	0.8	1.16	39.7	130.8	40.8	3.2
038	Хлеб ржаной	50	2.63	1.6	19	91.1	0.2	0.2	-	-	36.5	62.5	20	1.4
	Итого:		54.73	45.6	164.45	1097.58	0.49	7.6	386.2	1.49	646.7	689.8	220.24	58.05
	Итого		141.85	107.28	505.98	3418	9.42	157.3	656.5	20.21	1431.2	1810.1	668.24	122.03

6-й день														
№ в картоте ке	Наименование блюд. Приём пищи.	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энергети ческая ценность. ККАЛ	Витамины.				Минеральные вещества.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
28	<b>Геркулесовая молочная каша</b>	300	13.5	11.75	37.4	340.47	0.2	0.25	0.2	1.1	306.9	153.8	99.7	2.8
45	Какао с молоком	200	5.8	8.5	27.82	205.6	0.04	1.8	40	2.7	172.2	5.8	28.8	1
1	Хлеб пшеничный с сыром	130	16.7	10.9	46.7	155	13.3	-	-	8	2.8	16.6	9.9	12.7
	<b>Итого:</b>		36	31.15	111.9	701.07	13.9	2.05	40.2	11.8	481.9	176.2	138.4	16.5
	<b>2-й завтрак</b>													
51	<b>Фрукты</b>	300	1	1	24.5	117.5	5	27.5	1.4	3.3	4	5	5.6	30.6
	<b>Обед</b>													
58	Салат из пареной моркови, сахара с растительным маслом													
2	Борщ с курятиной, сметаной	425	12.49	9.23	22.88	210.35	0.3	62.3	169.2	1.2	189.4 4	243.8 3	88.58	8.27
17	Гречневая каша	200	6.43	1.48	45.77	193.2	0.1	-	32.2	0.4	4.2	0.04	32.4	22.5
24	Котлета рыбная	120	14.6	7.06	26.05	255.4	0.09	0.5	2.1	0.75	136.8	659.5	239.1	8.8
431	Компот из сухофруктов	200	0.2	-	25.5	105.5	0.06	0.4	2	-	2.9	-	5.2	1.1

1	Хлеб пшеничный	50	3.1	0.2	34.5	110	0.2	0.1	-	0.1	1.1	44	41.5	5.3
38	Хлеб ржаной	100	5.27	3.3	38	182.2	0.4		-	-	73	125	40	2.8
	<b>Итого:</b>		42.09	21.27	192.7	1056.65	1.15	63.3	203.4	2.45	407.4 4	1072. 37	446.78	48.77
	<b>Полдник</b>													
41	Омлет	150	13.5	12.8	26.14	258.3	0.07	0.2	300	3.5	95	312.4 2	25.6	4.25
43	Сок фруктовый	200	0.8	-	23.4	100	0.02		-	0.02	0.7	-	1	7.8
	<b>Итого</b>		14.3	12.8	49.54	358.3	0.09	0.2	300	3.52	95.7	312.4 2	26.6	12.05
	<b>Ужин</b>													
441	Картофельное пюре	300	4.89	2.2	50.74	21.54	2.4	26.4	0.2	0.001	0.6	-	2.2-	-
44	Гуляш	100	19.46	8.51	18.71	235.8	0.1	7.6	-	0.9	24.1	246.4	63.2	3.87
42	Чай сладкий	200	-	-	18.8	77	-	0.2	0.2	0.001	0.6	-	2.2	-
01	Хлеб пшеничный с маслом	120	5.8	13.2	33.4	277.8	0.15	-	0.8	1.16	39.7	130.8	40.8	3.2
038	Хлеб ржаной	50	2.63	1.6	19	91.1	0.2	0.2	-	-	36.5	62.5	20	1.4
	<b>Итого:</b>		32.78	25.51	140.65	703.24	2.85	34.4	1.2	2.07	65.65	439.7	128.4	8.47
	<b>Итого</b>		126.89	91.73	519.29	2936.76	22.9	127.4 5	546.2	23.1	1054. 6	2005. 6	745.78	116.39

7-й день														
№ в карточке	Наименование блюд. Приём пищи.	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность. ККАЛ	Витамины.				Минеральные вещества.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
28	Макароны отварные с сыром	230	16	9.3	56.11	323.7	0.2	2.55	0.2	1.1	287.4	208.2	32.7	1.2
52	Хлеб пшеничный с повидлом	140	7.6	0.9	46.7	285	0.06	0.2	32.7	6.7	16.6	13.8	9.9	1.1
44	Кофе с молоком	200	6.6	6	26.8	208.8	0.08	2.6	-	-	272	8	32	0.2
	<b>Итого:</b>		30.2	16.2	129.61	817.5	0.34	5.35	32.9	7.8	576	230	74.6	2.5
	<b>2-й завтрак</b>													
51	Фрукты	300	1	1	24.5	117.5	5	27.5	1.4	3.3	4	5	5.6	30.6
	<b>Обед</b>													
30	Салат из пареной свёклы, чеснока с растительным маслом	150	1.7	5.06	13.49	109.6	0.02	5.1	-	-	9.8	1.1	11.9	17
67	Рыбный суп	500	8.33	5.51	30.47	219.5	0.4	45.1	1048	2.8	80.19	403.8	121.13	2.45
13	Рисовый плов с мясом	285	21	12.01	49.49	464.4	0.1	3.6	534.9	0.8	49.25	304.5	49.2	3.59
43	Компот из сухофруктов	200	0.2	-	25.5	105.5	0.06	0.4	2	-	2.9	-	5.2	1.1
1	Хлеб пшеничный	50	3.1	0.2	34.5	110	0.2	0.1	-	0.1	1.1	44	41.5	5.3
38	Хлеб ржаной	100	5.27	3.3	38	182.2	0.4	0.4	-	-	73	125	40	2.8
	<b>Итого</b>		39.6	26	191.45	1181.2	1.17	547	1584.9	3.7	216.24	878.4	268.9	32.2



8-й день														
№ в картоте ке	Наименование блюд. Приём пищи.	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энергети ческая ценность.	Витамины.				Минеральные вещества.			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
	<b>Завтрак:</b>													
27	Суп молочный пшённый	300	14.35	13.69	59.8	378.7	0.3	6.3	210	-	222	115.7	45.8	2.4
45	Какао с молоком	200	5.8	8.5	27.82	205.6	0.04	1.8	40	2.7	172.2	5.8	28.8	1
72	Хлеб пшеничный с маслом	120	5.8	13.2	33.4	277.8	0.15	-	0.8	1.16	39.7	130.8	40.8	3.2
	<b>Итого:</b>		25.95	35.39	121.02	862.1	0.49	8.1	250.8	3.86	433.9	252.3	115.4	6.6
	<b>2-й завтрак</b>													
51	Фрукты	300	1	1	24.5	117.5	5	27.5	1.4	3.3	4	5	5.6	30.6
	<b>Обед</b>													
33	Винегрет	150	1.4	5.03	15.16	123.7	0.07	7	900	4.6	27.8	69.65	37.9	10.17
5	Суп гороховый с курятиной. сметаной	425	14.64	8.78	30.65	248.43	0.02	5.2	57.4	0.56	47.9	287.7 3	61.01	3.85
67	Капуста тушёная	385	3.54	0.86	22.26	74.58	0.11	9.6	116.3	0.6	5.6	11.2	76.8	5.26
35	Куриная котлета	70	32.07	9.22	28.49	292.01	0.1	1.6	22.7	3.7	56.43	143.0 7	14.9	14.9
43	Сок фруктовый	200	0.8	-	23.4	100	0.02	15.2	-	0.02	0.7	-	1	7.8
38	Хлеб ржаной	100	5.27	3.3	38	182.2	0.4	0.4	-	-	73	125	40	2.8
	<b>Итого</b>		16.72	27.19	137.9	1020.92	0.72	39	1096. 4	14.08	211.4 3	636.6 5	231.61	44.78



	<b>Подник</b>													
41														
1	Хлеб пшеничный	50	3.1	0.2	34.5	110	0.2	0.1	-	0.1	1.1	44	41.5	5.3
	<b>Кефир с сахаром</b>	200	-	23.4	100	0.02	15.2	-	0.02	0.7	-	1	7.8	7.8
	<b>Итого</b>		3.1	23.6	134.5	110.02	15.4	0.1	0.02	0.08	223.8	45	49.3	13.1
	<b>Ужин</b>													
12	Творожная запеканка с изюмом, сгущённым молоком	270	40.7	21.6	92.9	573.18	0.11	0.9	125.2	0.32	347.9	497.7	69.64	51.05
42	Чай сладкий	200	-	-	18.8	77	-	0.2	0.2	0.001	0.6	-	2.2	-
41	Яйцо	1	5.6	9.2	0.35	78.5	0.3	6.3	260	-	222	1.8	87.9	2.4
01	Хлеб пшеничный с маслом	120	5.8	13.2	33.4	277.8	0.15	-	0.8	1.16	39.7	130.8	40.8	3.2
038	Хлеб ржаной	50	2.63	1.6	19	91.1	0.2	0.2	-	-	36.5	62.5	20	1.4
	<b>Итого:</b>		54.7	45.6	164.4	1097.5	0.76	7.6	386.2	1.38	646.7	692.8	220.5	58.05
	<b>Итого</b>		141.47	132.78	602.3	3208.04	23.37	82.3	1734.8	23.42	1297.13	1631.7	622.41	212.53

9-й день														
№ в картоте ке	Наименование блюд. Приём пищи.	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энергети ческая ценность.	Витамины.				Минеральные вещества.			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	<b>Завтрак:</b>													
31	Манная молочная каша	300	15.6	15.2	62.5	459	0.15	2.6	64	-	319.8	3.7	44.7	0.9
44	Кофе с молоком	200	6.6	6	26.8	208.8	0.08	2.6	-	-	272	8	32	0.2
1	Хлеб пшеничный с сыром	130	16.7	10.9	46.7	155	13.3	-	-	8	2.8	16.6	9.9	12.7
	<b>Итого:</b>		38.9	32.1	136	822.8	13.53	3.2	64	8	594.9	28.3	86.6	13.8
	<b>2-й завтрак</b>													
51	Фрукты	300	1	1	24.5	117.5	5	27.5	1.4	3.3	4	5	5.6	30.6
	<b>Обед</b>													
57	Салат из пареной моркови, сахара с растительным маслом	150	2.11	5.29	9.19	92.98	0.04	43.8	4.7	5.1	151.6	85.8	42.4	2.58
3	Суп рассольник с мясом, сметаной	425	10.85	9.44	31	232.94	0.12	7.6	81.6	2	49.66	216.8	62	4.01
43	Картофельное пюре	300	4.89	22	50.74	21.54	2.4	26.4	0.2	0.001	0.6	-	2.2	-
44	Пшено с яблок обжарен	100	19.46	7.51	18.71	235.8	0.1	7.6	-	0.9	24.1	246.4	63.2	3.87
43	Компот из сухофруктов	200	0.2	-	25.5	105.5	0.06	0.4	2	-	2.9	-	5.2	1.1



## 10-й день

№ в карточке	Наименование блюда (порции)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ККАЛ	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
74	Гречневая каша с отварной колбасой	270	3.7	7.9	10.5	227.7	0.09	0.7	40.3	1.8	20.1	77.9	40.2	1.3
45	Каша с молоком	200	5.8	8.5	27.82	205.6	0.04	1.8	40	2.7	172.2	5.8	28.8	1
11	Хлеб пшеничный с повидлом	140	7.6	6.9	46.7	285	0.06	0.2	32.7	6.7	16.6	13.8	9.9	1.1
	<b>Итого:</b>		7.1	17.3	85.02	768.3	0.19	2.7	113	11.2	208.9	97.5	78.9	3.3
	<b>2-й завтрак</b>													
51	Фрукты	300	1	1	24.5	117.5	5	27.5	1.4	3.3	4	5	5.6	30.6
	<b>Обед</b>													
30	Салат из пареной свёклы, чеснока с растительным маслом	150	1.7	5.06	13.49	109.6	0.02	5.1	-	-	9.8	1.1	11.9	17
5	Суп полевой с курятиной, сметаной.	425	14.64	8.78	30.65	248.43	0.02	5.2	57.4	0.56	47.9	287.7	61.01	3.85
16	Картофель отварной	200	5.53	0.4	55.51	205.8	0.08	-	-	1	23.4	58.2	22.2	0.9
22	Гречка	100	17.5	3.2	6.34	177.8	0.09	-	3.9	-	30.2	236	44.28	3.05
2	Колбаса варенокопченая	200	0.2	1.5	20.2	255	0.05	0.4	2	-	2.9	-	3.2	1.1
4	Хлеб пшеничный	100	3.4	6.2	34.5	170	0.2	0.1	-	0.1	1.1	44	41.5	5.3

38	Хлеб ржаной	100	5.27	3.3	38	182.2	0.4	0.4	-	-	73	125	40	2.8
	<b>Итого</b>		47.94	26.06	204.49	1139.33	0.78	11.2	63.3	1.66	188.03	752.07	225	34
	<b>Полдник</b>													
36	Плюшка	180	29.1	13.69	26.1	298.5	0.16	-	-	2.9	39	176.4	281.4	23.9
43	Сок фруктовый	200	0.8	-	23.4	100	0.02	15.2	-	0.02	0.7	-	1	7.8
	<b>Итого</b>		29.9	13.69	49.5	398.5	0.18	15.2	-	2.92	39.7	176.4	282.4	31.7
	<b>Ужин</b>													
29	Углекислотная вода	300	12.73	10.45	63.8	389.5	0.02	0.5	24.6	0.2	53.4	77.24	23.8	0.7
41	Яйцо	1	5.6	9.2	0.33	78.5	0.3	6.3	260	-	222	1.8	87.9	2.4
42	Чай сладкий	200	-	-	18.8	77	-	0.2	0.2	0.001	0.6	-	2.2	-
01	Хлеб пшеничный с маслом	120	5.8	13.2	33.4	277.8	0.15	-	0.8	1.16	39.7	130.8	40.8	3.2
038	Хлеб ржаной	50	2.63	1.6	19	91.1	0.2	0.2	-	-	36.5	62.5	20	1.4
	<b>Итого</b>		29.76	31.45	130.35	913.9	0.67	7.2	285.6	1.36	352.2	272.34	174.7	77
	<b>Итого</b>		113.7	62.41	477.9	3337.53	6.32	63.8	487.9	20.40	793.1	1303.31	766.6	176.6

11-й день														
№ в карточке	Наименование блюд. Приём пищи.	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность. ККАЛ	Витамины.				Минеральные вещества.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
47	Пшеничная молочная каша	200	14.35	13.99	57.8	318.7	0.3	6.3	210	-	222	115.7	45.8	2.4
44	Кофе с молоком	200	6.6	6	26.8	208.8	0.08	2.6	-	-	272	8	32	0.2
50	Хлеб пшеничный с колбасой в/к	100/45	11.58	11.8	47.43	232.3	0.2	0.04	8.3	8	48	16.6	35.8	1.9
	<b>Обед</b>													
			11.95	11.99	42.602	362.1	0.49	8.1	250.8	3.86	433.9	252.3	115.4	6.6
	<b>2-й завтрак</b>													
51	Фрукты	300	1	1	24.5	117.5	5	27.5	1.4	3.3	4	5	5.6	30.6
	<b>Обед</b>													
58	Салат из солёных огурцов, лука с растительным маслом	150	1.2	7.1	9.3	105.7	0.05	4.5	182	3.2	24.6	50.1	34.5	0.6
			1.199	7.1	9.3	105.7	0.05	4.5	182	3.2	24.6	50.1	34.5	0.6
41	Картофельное пюре	300	4.89	1.2	50.74	215.4	2.4	26.4	0.2	0.001	0.6	-	2.2-	-
			4.826	1.174	50.65	214.5	0.17	3.8	0.5	0.45	65.05	335.9	143	9.8
43	Сок фруктовый	200	0.8	-	23.4	100	0.02	15.2	-	0.02	0.7	-	1	7.8
53	Хлеб ржаной	100	5.27	3.3	38	182.2	0.4	0.4	-	-	73	125	40	2.8

	Итого		86.72	27.19	157.94	1920.92	0.72	39	1096.4	14.08	211.43	636.65	231.61	44.78
	<b>Полдник</b>													
41														
1	Хлеб пшеничный	20	3.1	0.2	34.5	110	0.2	0.1	-	0.1	1.1	44	41.5	5.3
	<b>Кефир с сахаром</b>	200	-	23.4	100	0.02	15.2	-	0.02	0.7	-	1	7.8	7.8
	Итого		3.1	23.6	134.5	110.02	15.4	0.1	0.02	0.08	223.8	45	49.3	13.1
	<b>Ужин</b>													
12	Творожная запеканка с изюмом, сухим молоком	270	40.7	21.6	92.9	573.18	0.11	0.9	125.2	0.32	347.9	497.7	69.64	51.05
12	Чай сладкий	200	-	-	18.8	77	-	0.2	0.2	0.001	0.6	-	2.2	-
41	Ябло	4	3.0	2.2	6.25	76.5	0.3	0.3	260	-	222	1.8	87.9	2.4
01	Хлеб пшеничный с маслом	120	5.8	13.2	33.4	277.8	0.15	-	0.8	1.16	39.7	130.8	40.8	3.2
038	Хлеб ржаной	50	2.63	1.6	19	91.1	0.2	0.2	-	-	36.5	62.5	20	1.4
	Итого:		14.7	45.6	154.8	1097.5	0.76	7.6	386.2	1.38	646.7	692.8	220.5	58.05
	Итого		131.47	132.78	602.3	3208.04	23.37	82.3	1734.8	23.42	1297.13	1631.7	622.41	212.53

12-й день.

№ в карточке	Наименование блюда. Приём пищи.	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность. ККАЛ	Витамины.				Минеральные вещества.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
70	Макароны отварные с сыром	230	16	9.3	56.11	323.7	0.2	2.55	0.2	1.1	287.4	208.2	32.7	1.2
44	Кофе с молоком	200	6.6	0	26.8	208.8	0.08	2.16	-	-	272	8	32	0.2
1	Хлеб пшеничный	100	7.0	0.9	40.7	165	0.06	0.2	32.7	6.7	16.6	13.8	9.9	1.1
	<b>Итого:</b>		30.5	35.4	129.9	766	13.88	17.31	260.2	9.1	784.2	234.6	162.1	16.5
	<b>2-й завтрак</b>													
51	Фрукты	300	1	1	24.5	117.5	5	27.5	1.4	3.3	4	5	5.6	30.6
	<b>Обед</b>													
23	Винегрет	100	1.4	3.3	12.33	123.7	0.07	7	900	4.6	27.8	69.65	37.9	10.17
64	Гречневая каша	200	6.43	1.18	42.77	193.2	0.1	-	32.2	0.4	4.2	0.04	32.4	22.5
12	Сыр плавленый 40%	100	19.36	7.11	18.71	273.8	0.1	7.6	-	0.9	24.1	246.4	63.2	3.87
17	Копченый сыр 40%	200	0.2	-	23.5	165.5	0.06	0.4	2	-	2.9	-	5.2	1.1
1	Хлеб пшеничный	100	5.1	0.2	34.5	110	0.2	0.1	-	0.1	1.1	44	41.5	5.3



	Хлеб ржаной	50	2.27	1.6	38	93.2	0.4	0.4	-	-	73	125	40	2.8
	Итого		11.27	15.2	182.24	588.33	0.92	36.3	1032.1	3.4	306.69	643.09	247.49	26.38
	Полдник													
1	Суп овощной	100	0.4	-	100	11.9	0.1	0.1	-	0.1	1.1	-	41.5	5.3
43	Сок фруктовый	200	0.8	-	23.4	100	0.02	15.2	-	0.02	0.7	-	1	7.8
	Итого		3.9	11.39	212.2	210	0.1	15.3	34.1	0.12	1.8	41	42.5	13.1
10	Картофельное пюре	100	1.2	0.38	148.74	128.7	0.27	22.2	-	0.63	43	232.04	94.4	3.9
	Суп овощной	100	0.6	-	21.38	115.4	0.09	0.5	2.1	0.78	136.8	659.5	239.1	8.8
12	Чай зеленый	200	-	-	34.38	100	-	-	0.2	0.2	0.6	-	2.2	-
	Итого		1.8	0.38	204.5	254.5	0.36	22.7	2.3	1.61	170.4	921.5	335.5	12.7
01	Хлеб изоблененный с маслом	100	1.4	1.6	20.6	97.68	0.22	-	0.6	0.6	39.7	136.8	40.8	3.2
038	Хлеб ржаной	50	2.63	1.6	19	91.1	0.2	0.2	-	-	36.5	62.5	20	1.4
	Итого		30.5	23.79	129.83	821.35	0.86	16.34	5.6	1.83	144.6	650.4	194.55	19.26
	Итого		159.87	13.4	497.5	3082.68	21.84	114.65	1396.3	22.58	1279.1	1317.99	892.14	124.44

## 13-й день

№ п/п порядке	Наименование блюда. Приём пищи.	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность, ККАЛ	Витамины.				Минеральные вещества.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
70	Гне отварной с отварной сосиской	230	6	13,9	24,1	225,3	0,081	-	-	1,4	2,82	66,2	8,47	0,64
74	Кофе с молоком	200	0,6	0	26,8	208,8	0,08	2,6	-	-	272	8	32	0,2
75	Хлеб пшеничный с повидлом	100	7,6	0,9	40,7	285	0,06	0,2	32,7	6,7	16,6	13,8	9,9	1,1
	<b>Итого:</b>		20,2	22,8	97,6	719,1	0,23	2,8	32,7	8,1	291,4 2	88	50,37	1,94
	<b>2-й завтрак</b>													
51	<b>Фрукты</b>	300	1	1	24,5	117,5	5	27,5	1,4	3,3	4	5	5,6	30,6
	<b>Обед</b>													
28	<b>Салат из свежей моркови, сахара с растительным маслом</b>													
4	Суп гороховый с мясом, сметаной	425	10,85	9,44	31	232,94	0,12	7,6	81,6	2	49,66	216,8	62	4,01
67	Капуста тушеная с мясом	205	3,34	0,86	22,26	71,58	0,11	9,6	116,3	0,6	5,6	11,2	76,8	5,26
43	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	25,5	105,5	0,06	0,4	2	-	2,9	-	5,2	1,1
1	Хлеб пшеничный	100	3,1	0,2	34,2	110	0,2	0,1	-	0,1	1,1	44	41,5	5,3
28	Хлеб ржаной	300	5,27	3,5	38	182,2	0,4	-	-	-	73	125	40	2,8
	<b>Итого:</b>		20,9	22,8	97,6	719,1	0,15	63,3	203,1	2,45	407,4 4	1072, 37	446,78	48,77

	<b>Подшипник</b>													
00	Подшипник	100	1.00	3.819	11.087	27.24	0.009	0.02	0.001	0.001	159	365.4	71.4	24.2
00	Подшипник	100	1.00	-	1.819	7.1	-	15.2	-	1.2	0.7	-	1	7.8
	Итого:		2.00	3.819	12.906	34.34	0.008	15.4	54.1	2.32	159.7	365.4	72.4	32
	<b>Ужин</b>													
01	Хлеб пшеничный с маслом, сахаром, маслом	100	3.16	1.8	11.001	27.2	0.15	16.4	0.2	0.001	31.8	0.04	41.2	0.3
01	Чай зеленый	100	-	-	18.8	-	-	0.2	0.2	0.001	0.6	-	2.2	-
01	Хлеб пшеничный с маслом	120	3.8	13.2	33.4	277.8	0.15	-	0.8	1.16	39.7	130.8	40.8	3.2
038	Хлеб ржаной	50	2.63	1.6	19	91.1	0.2	0.2	-	-	36.5	62.5	20	1.4
	<b>Итого:</b>		32.78	25.51	140.65	703.24	2.85	34.4	1.2	2.07	65.65	439.7	128.4	8.47
	<b>Итого</b>		110.37	83.38	504.99	2954.7	9.32	128.2	539	19.44	864.2	1917.49	657.75	101.83

14-й день														
№ в картоте ке	Наименование блюд. Приём пищи.	Масса порции.	Пищевые вещества.			Энергети ческая ценность.	Витамины.				Минеральные вещества.			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	<b>Завтрак:</b>													
63	Молочная каша Дружба	300	15.54	15.01	61.27	471	0.37	2.6	132	-	28.4	141.4	49.2	0.6
75	Кисель плодово /ягодный	200	0	0	14	60	-	-	-	-	0.2	-	-	0.04
1	Хлеб пшеничный с сыром	130	16.7	10.9	46.7	155	13.3	-	-	8	2.8	16.6	9.9	12.7
	<b>Итого:</b>		38.9	32.1	136	822.8	13.53	3.2	64	8	594.9	28.3	86.6	13.8
	<b>2-й завтрак</b>													
51	Фрукты	300	1	1	24.5	117.5	5	27.5	1.4	3.3	4	5	5.6	30.6
	<b>Обед</b>													
30	Салат из пареной свёклы, чеснока с растительным маслом	150	1.7	5.06	13.49	109.6	0.02	5.1	-	-	9.8	1.1	11.9	17
10	Щи с мясом, сметаной	425	11.09	8.65	20.22	189.05	0.3	55.6	114.8	4.8	183.9	252.8	87.4	4
441	Картофельное пюре	300	4.89	2.2	50.74	21.54	2.4	26.4	0.2	0.001	0.6	-	2.2-	-
7	Котлета мясная	70	23.26	11.74	28.05	324.5	0.17	3.8	0.5	0.45	65.05	335.9	143	9.8
43	Компот из сухофруктов	200	0.2	-	25.5	105.5	0.06	0.4	2	-	2.9	-	5.2	1.1
1	Хлеб пшеничный	50	3.1	0.2	34.5	110	0.2	0.1	-	0.1	1.1	44	41.5	5.3

38	Хлеб ржаной	100	5.27	3.3	38	182.2	0.4	0.4	-	-	73	125	40	2.8
	Итого		45.88	25.9	207.64	980.96	3.32	86.3	88.5	3	302.96	718	256.5	19.66
	Полдник													
1e	Сухари	70	3.1	0.2	34.5	110	0.2	0.1	-	0.1	1.1	44	41.5	5.3
43	Сок фруктовый	200	0.8	-	23.4	100	0.02	15.2	-	0.02	0.7	-	1	7.8
	Итого		3.9	14.39	57.9	210	1	15.3	54.1	0.12	1.8	44	42.5	13.1
	Ужин													
60	Макароньы отварные с тушёной рыбой	320	33.57	13.1	44.49	435.78	0.06	179.8	0.4	0.2	0.2	498	61.14	4.59
66	Огурец солёный	60	0.39	0.06	1	6.2	0.1	0.5	1.1	1	9.2	-	3.5	3.3
42	Чай сладкий	200	-	-	18.8	77	-	0.2	0.2	0.001	0.6	-	2.2	-
01	Хлеб пшеничный с маслом	120	5.8	13.2	33.4	277.8	0.15	-	0.8	1.16	39.7	130.8	40.8	3.2
038	Хлеб ржаной	50	2.63	1.6	19	91.1	0.2	0.2	-	-	36.5	62.5	20	1.4
	Итого:		42.39	27.96	116.6	887.88	0.510	180.7	2.5	2.36	86.2	691.3	127.6	12.49
	Итого		142.47	99.76	534.28	3856.2	22.45	313.1	456.4	20.18	1083.16	1755.02	502.9	88.6

Бракерая комиссия:

Директор:

Гл.бух:

Кладовщик:

Шеф.повар:

Медсестра:

*Тимохина Н.В.*  
*Орлова Е.Н.*  
*Грязнова А.Ф.*  
*Морозова Н.Н.*  
*Тепина Н.М.*

Тимохина Н.В.

Орлова Е.Н.

Грязнова А.Ф.

Морозова Н.Н.

Тепина Н.М.