Согласовано :

Начальник территориального Отдела Управления Федеральной Службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Иркутской области в г Усть-Илимске и Усть-Илимском районе,

Л. В. Буркова

Согласовано:

Начальник Управления образования в г Усть-Илимска

Е. А. Плевако

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Капитула В. И.

Примерное трехнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для школьников с ОВЗ с 11 лет и старше образовательных учреждений в соответствии с усредненными физиологическими нормами потребления продуктов (из расчёта 50 % калорийности от суточной нормы) на осенний период 2020 года.

№ п/п	Наименование	№ рецептуры	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	A	B1	C	Ca	Mg	P	Fe
	1 день													
	Завтрак													
1	Сыр (порциями)	15/11	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,03	0,004	0,11	150,00	8,25	90,00	0,11
2	Каша молочная с маслом сливочным	174/11	200/10	7,40	10,89	41,33	290,00	0,24	0,07	1,30	31,71	21,73	128,71	0,59
3	Чай с сахаром	376/11	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	1,40	2,80	0,28
4	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
5	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			**15,82**	**15,48**	**83,97**	**536,70**	**0,27**	**0,15**	**1,44**	**210,21**	**46,78**	**278,91**	**2,20**
	Обед													
1	Салат из свежих овощей	к/бл	20	0,30	4,00	1,00	56,00	0,01	0,01	3,91	6,68	3,21	6,62	0,10
2	суп лапша домашняя с птицей	113/11; к/бл	250/10	4,73	6,91	13,80	135,00	0,14	0,04	0,73	18,18	8,49	32,58	0,59
3	Мясо отварное с соусом	241/11;528/94	50/50	14,55	8,54	3,47	154,7	0	0,03	0,48	15,44	16,5	135,34	1,83
4	Каша гречневая вязкая	303/11	180	5,50	6,01	24,63	175,00	0,00	0,14	0,00	10,13	86,44	130,64	2,91
5	напиток яблочный	701/04	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,00	0,01	2,50	4,72	2,25	2,75	0,62
6	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
7	хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	Итого			**30,26**	**26,27**	**100,92**	**783,00**	**0,15**	**0,33**	**7,62**	**77,25**	**137,19**	**381,03**	**7,66**
	Среднедневная сбалансированность			**46,08**	**41,75**	**184,89**	**1319,70**	**0,42**	**0,48**	**9,06**	**287,46**	**183,97**	**659,94**	**9,86**
	2 день													
	Завтрак													
1	Масло сливочное (порциями)	**14/11**	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,04	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02
2	Запеканка рисовая с творогом с соусом сладким	315/04;337/11	125/50	7,39	5,08	40,86	253,7	0,15	0,04	0,05	55	27,78	124,9	0,82
3	Какао на молоке	к/бл	200	3,32	3,50	22,41	133,00	0,20	0,03	1,30	120,60	22,05	101,04	0,58
4	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
5	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			**15,19**	**16,41**	**91,04**	**587,00**	**0,39**	**0,15**	**1,35**	**195,40**	**65,23**	**286,34**	**2,64**
	Обед													
1	Салат из свежих овощей	к/бл	30	1,18	3,82	2,00	45,90	0,01	0,01	0,91	38,78	10,65	31,94	0,20
2	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом.	88/11;	250/10/10	4,65	7,43	7,84	124,00	0,06	0,06	18,13	49,11	24,77	74,86	1,12
3	Птица, тушёная в соусе с овощами	292/11	200	13,93	19,17	16,38	314	0,26	0,13	6,8	54,44	49,43	113,29	2,11
4	Напиток "Богатырь" витаминизированный	к/бл	200	0,23	0,00	13,60	55,00	0,12	0,15	7,66	80,46	5,52	6,16	1,76

5	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
6	хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	Итого			**25,07**	**31,13**	**71,44**	**693,20**	**0,45**	**0,45**	**33,50**	**244,89**	**110,67**	**299,35**	**6,80**
	Среднедневная сбалансированность			**40,26**	**47,54**	**162,48**	**1280,20**	**0,84**	**0,60**	**34,85**	**440,29**	**175,90**	**585,69**	**9,44**
	3 день													
	Завтрак													
1	Салат из свежих овощей	20/11	50	0,38	3,01	1,17	33,30	0,00	0,01	2,35	11,16	6,59	19,80	0,29
2	Омлет натуральный	340/04	105/5	10,67	16,02	2,10	194,00	0,30	0,06	0,19	87,92	14,13	184,72	2,09
3	Кофейный напиток	692/04	200	2,99	2,40	22,65	116,00	0,10	0,01	0,65	59,33	6,86	44,10	0,11
4	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
5	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			**18,43**	**22,01**	**53,56**	**477,50**	**0,40**	**0,17**	**3,19**	**175,81**	**42,98**	**306,02**	**3,70**
	Обед													
1	Салат из свежей овощей	41/11	30	1,01	1,92	7,43	50,97	0,00	0,03	4,78	7,72	6,28	17,39	0,12
2	Суп картофельный с макаронными изделиями с	103/11; к/бл	250/10	5,02	4,23	17,46	142,30	0,03	0,11	8,39	31,36	29,24	69,08	1,26
2	Котлета Здоровье с соусом	к/бл;587/04	75/50	12,39	13,67	9,2	207,3	0,03	0,06	2,2	34,23	23,58	154,69	2,07
3	Рис припущенный	305/11	180	4,37	5,16	44,00	240,00	0,00	0,03	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
5	Кисель из концентрата на плодовоягодных	692/04	200	0,00	0,00	33,93	131,00	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,10
6	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
7	хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	Итого			**27,87**	**25,69**	**143,64**	**925,87**	**0,06**	**0,33**	**15,37**	**99,09**	**102,21**	**386,98**	**5,78**
	Среднедневная сбалансированность			**46,30**	**47,70**	**197,20**	**1403,37**	**0,46**	**0,50**	**18,56**	**274,90**	**145,19**	**693,00**	**9,48**
	4 день													
	Завтрак													
1	колбаса в/к (порциями)	16/11	15	2,27	6,02	0,05	63,50	0,00	0,05	0,00	3,90	3,75	30,30	0,33
2	Каша молочная с маслом сливочным	173/11	200/10	8,27	11,85	35,10	280,00	0,23	0,14	1,25	30,84	39,14	152,81	1,41
3	Чай с молоком	378/11	150/50/15	1,42	1,60	16,97	87,00	0,10	0,01	0,65	59,29	6,88	44,14	0,09
4	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
5	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			**16,36**	**20,05**	**79,76**	**564,70**	**0,33**	**0,28**	**1,90**	**111,43**	**65,17**	**284,65**	**3,05**
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	к/бл	30	1,04	4,52	1,46	50,10	0,01	0,02	1,60	7,85	4,60	20,47	0,28
2	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, сметаной	82/11;	250/10/10	4,69	7,37	10,10	137,70	0,06	0,05	10,04	49,18	27,97	79,00	1,49
3	Тефтели из мяса птицы в соусе	к/бл	75/50	11,94	12,95	11,09	178,00	0,19	0,08	1,38	20,19	17,05	78,76	1,08
4	Пюре картофельное	312/11	180	3,67	5,76	24,53	165,00	0,00	0,17	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21
5	Напиток Ягодка	к/бл	200	0,15	0,06	21,50	110,00	0,00	0,00	30,00	6,00	4,65	4,95	0,25
6	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
7	хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	Итого			**26,57**	**31,37**	**100,30**	**795,10**	**0,26**	**0,42**	**64,81**	**149,69**	**107,87**	**360,19**	**5,92**
	Среднедневная сбалансированность			**42,92**	**51,42**	**180,06**	**1359,80**	**0,59**	**0,69**	**66,71**	**261,12**	**173,04**	**644,84**	**8,97**
	5 день													
	Завтрак													

1	Салат из отварных овощей	к/бл	50	0,59	2,56	1,76	32,50	0,17	0,02	9,47	16,93	7,98	16,90	0,34
2	Сосиски отварные с соусом	243/11	75	8,50	20,07	3,56	229,30	0,02	0,13	1,25	24,12	16,30	116,30	1,26
3	Макаронные изделия отварные	309/11	180	6,62	5,42	31,73	202,00	0,00	0,07	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
4	Какао на молоке	к/бл	200	3,32	3,50	22,41	133,00	0,20	0,03	1,30	120,60	22,05	101,04	0,58
5	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
6	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			**23,43**	**32,13**	**87,10**	**731,00**	**0,39**	**0,33**	**12,02**	**184,88**	**87,07**	**336,24**	**4,73**
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	к/бл	30	1,10	3,63	1,53	46,20	0,01	0,01	1,38	42,73	7,33	29,51	0,40
2	Суп картофельный с сайрой	97/11	250/15	4,35	6,94	16,08	166,00	0,00	0,13	12,00	29,81	37,51	111,70	1,46
3	Тефтели 1 вариант	278/11	60/50	8,8	10,41	10,9	171	0,02	0,05	2,64	37,42	16,13	115,28	1,42
4	Каша гречневая вязкая	303/11	180	5,50	6,01	24,63	175,00	0,00	0,14	0,00	10,13	86,44	130,64	2,91
5	Напиток "Классные витаминки" обогащённый	к/бл	200	0,11	0,05	16,34	67,00	0,12	0,15	8,48	65,24	4,49	1,77	1,59
6	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
7	хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	Итого			**24,94**	**27,75**	**101,10**	**779,50**	**0,15**	**0,58**	**24,50**	**207,43**	**172,20**	**462,00**	**9,39**
	Среднедневная сбалансированность			**48,37**	**59,87**	**188,20**	**1510,50**	**0,53**	**0,90**	**36,52**	**392,30**	**259,27**	**798,24**	**14,12**
	6 день													
	Завтрак													
1	Сыр (порциями)	15/11	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,03	0,004	0,11	150,00	8,25	90,00	0,11
2	Каша молочная с маслом сливочным	174/11	200/10	7,40	10,89	41,33	290,00	0,24	0,07	1,30	31,71	21,73	128,71	0,59
3	Чай с сахаром	376/11	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	1,40	2,80	0,28
4	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
5	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			**15,82**	**15,48**	**83,97**	**536,70**	**0,27**	**0,15**	**1,44**	**210,21**	**46,78**	**278,91**	**2,20**
	Обед													
1	Салат из свежих овощей	к/бл	30	0,45	6,00	1,51	84,00	0,01	0,02	5,87	10,02	4,81	9,93	0,16
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	104/11	250/10	4,04	3,88	15,57	129,00	0,00	0,13	11,00	24,23	31,67	90,75	1,26
3	Плов из мяса птицы	291/11	50/150	15,74	10,07	41,23	344,00	0,21	0,11	6,90	29,35	40,45	142,00	1,40
4	Напиток из шиповника	к/бл	200	0,50	0,21	21,77	100,00	0,00	0,00	150,00	9,26	2,50	2,50	0,48
5	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
6	хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	Итого			**25,81**	**20,87**	**111,70**	**811,30**	**0,22**	**0,36**	**173,77**	**94,96**	**99,73**	**318,28**	**4,91**
	Среднедневная сбалансированность			**41,63**	**36,35**	**195,67**	**1348,00**	**0,49**	**0,51**	**175,21**	**305,17**	**146,51**	**597,19**	**7,11**
	7 день													
	Завтрак													
1	Масло сливочное (порциями)	14/11	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,04	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02
2	Запеканка рисовая с творогом с соусом сладким	315/04;337/11	125/50	7,39	5,08	40,86	253,7	0,15	0,04	0,05	55	27,78	124,9	0,82
3	Какао на молоке	к/бл	200	3,32	3,50	22,41	133,00	0,20	0,03	1,30	120,60	22,05	101,04	0,58
4	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
5	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78

	Итого			**15,19**	**16,41**	**91,04**	**587,00**	**0,39**	**0,15**	**1,35**	**195,40**	**65,23**	**286,34**	**2,64**
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	к/бл	30	0,95	7,10	1,30	66,69	0,03	0,01	0,16	9,24	15,53	19,48	1,48
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) с птицей	102/11;к/бл	250/10	7,59	6,66	21,24	172,00	0,03	0,20	5,97	37,09	37,73	89,88	2,19
3	Рыба, тушёная в томате с овощами	229/11	50/50	12,02	8,00	4,35	138,00	0,02	0,11	2,76	27,38	28,08	138,57	0,67
4	Картофель отварной	310/11	180	3,43	5,18	27,62	171,00	0,00	0,18	25,20	17,57	35,19	95,67	1,39
5	Кисель Молодецкий" витаминизированный	к/бл	200	0,05	0,00	17,02	65,00	0,12	0,15	7,50	62,84	3,12	0,00	1,30
6	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
7	хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	Итого			**29,12**	**27,65**	**103,15**	**766,99**	**0,20**	**0,75**	**41,58**	**176,22**	**139,95**	**416,69**	**8,64**
	Среднедневная сбалансированность			**44,30**	**44,06**	**194,19**	**1353,99**	**0,59**	**0,90**	**42,93**	**371,62**	**205,18**	**703,03**	**11,28**
	8 день													
	Завтрак													
1	Овощи свежие порционно	71/11	30	0,33	0,06	1,14	6,60	0,00	0,02	5,25	4,20	6,00	7,80	0,27
2	Омлет натуральный	340/04	105/5	10,67	16,02	2,10	194,00	0,30	0,06	0,19	87,92	14,13	184,72	2,09
3	Кофейный напиток	692/04	200	2,99	2,40	22,65	116,00	0,10	0,01	0,65	59,33	6,86	44,10	0,11
4	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
5	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			**18,39**	**19,06**	**53,53**	**450,80**	**0,40**	**0,17**	**6,09**	**168,85**	**42,39**	**294,02**	**3,69**
	Обед													
1	Салат отварных овощей	к/бл	20	1,09	4,93	0,38	50,20	0,02	0,01	0,80	7,14	2,12	19,27	0,26
2	суп лапша домашняя с птицей	113/11; к/бл	250/10	4,73	6,91	13,80	135,00	0,14	0,04	0,73	18,18	8,49	32,58	0,59
3	Тефтели 1 вариант	278/11	75/50	10,86	12,43	12,53	204	0,03	0,07	2,67	38,66	18,54	136,34	1,67
4	Каша гречневая вязкая	303/11	180	5,50	6,01	24,63	175,00	0,00	0,14	0,00	10,13	86,44	130,64	2,91
5	Напиток "Богатырь" витаминизированный	к/бл	200	0,23	0,00	13,60	55,00	0,12	0,15	7,66	80,46	5,52	6,16	1,76
6	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
7	хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	Итого			**27,49**	**30,99**	**96,56**	**773,50**	**0,31**	**0,51**	**11,86**	**176,67**	**141,41**	**398,09**	**8,80**
	Среднедневная сбалансированность			**45,88**	**50,05**	**150,09**	**1224,30**	**0,71**	**0,68**	**17,95**	**345,52**	**183,80**	**692,11**	**12,49**
	9 день													
	Завтрак													
1	Салат из сырых овощей	29/11	50	0,55	3,02	1,89	36,95	0,00	0,02	6,61	12,71	9,42	17,81	0,33
2	Сардельки отварные с соусом	243/11;587/04	60/50	6,77	22,01	4,33	232,3	0,02	0,11	1,25	15,16	15,03	105,02	0,89
3	Макароны с сыром	333/04	180	9,47	15,38	33,01	295,00	0,19	0,06	0,29	112,38	14,69	114,13	1,03
4	Чай с молоком	378/11	150/50/15	1,42	1,60	16,97	87,00	0,10	0,01	0,65	59,29	6,88	44,14	0,09
5	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
6	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			**22,61**	**42,59**	**83,84**	**785,45**	**0,31**	**0,28**	**8,80**	**216,94**	**61,42**	**338,50**	**3,56**
	Обед													
1	Салат из свежих овощей	к/бл	30	1,04	4,52	1,46	50,10	0,01	0,02	1,60	7,85	4,60	20,47	0,28
2	Рассольник Домашний со сметаной прокипячёной	95/11;	250/10	2,64	6,06	16,47	129,90	0,06	0,12	11,53	43,57	26,98	70,20	1,18
3	Котлета Морская с соусом	к/бл; 326/11	75/50	13,74	11,28	5,64	179,55	0,04	0,09	0,97	22,13	20,19	142,95	1,23

4	Рис отварной	304/11	180	4,38	6,45	44,02	252,00	0,00	0,03	0,00	1,64	19,60	73,13	0,63
5	Напиток "Полезный" витаминизированный	к/бл	200	0,10	0,05	16,30	64,00	0,12	0,15	9,66	64,90	4,30	1,44	1,58
6	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
7	хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	Итого			**26,98**	**29,07**	**115,51**	**829,85**	**0,23**	**0,51**	**23,76**	**162,19**	**95,97**	**381,29**	**6,51**
	Среднедневная сбалансированность			**49,58**	**71,66**	**199,35**	**1615,30**	**0,54**	**0,78**	**32,55**	**379,13**	**157,39**	**719,79**	**10,07**
	10день													
	Завтрак													
1	Сыр (порциями)	15/11	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,03	0,004	0,11	150,00	8,25	90,00	0,11
2	Каша молочная с маслом сливочным	173/11	200/10	8,27	11,85	35,10	280,00	0,23	0,14	1,25	30,84	39,14	152,81	1,41
3	Чай с молоком	378/11	150/50/15	1,42	1,60	16,97	87,00	0,10	0,01	0,65	59,29	6,88	44,14	0,09
4	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
5	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			**18,04**	**18,02**	**79,71**	**553,70**	**0,36**	**0,23**	**2,01**	**257,53**	**69,67**	**344,35**	**2,83**
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	41/11	30	1,01	1,92	7,43	50,97	0,00	0,03	4,78	7,72	6,28	17,39	0,12
2	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом.	88/11;	250/10/10	4,65	7,43	7,84	124,00	0,06	0,06	18,13	49,11	24,77	74,86	1,12
3	Биточки из мяса птицы с маслом сливочным	к/бл;14/11	75/5	11,29	12,14	6,89	146,10	0,04	0,07	0,63	34,22	15,83	72,40	1,05
4	Пюре картофельное	312/11	130	2,65	4,16	17,72	119,00	0,00	0,12	15,74	32,05	24,05	75,05	0,87
5	Капуста тушёная	321/11	50	1,22	1,29	5,04	38,00	0,01	0,02	26,58	31,42	10,66	21,78	0,43
6	Напиток из сухофруктов	к/бл	200	0,22	0,01	20,45	83,20	0,02	0,00	0,20	11,32	2,94	7,55	0,63
7	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
8	хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	Итого			**26,11**	**27,66**	**96,99**	**715,57**	**0,13**	**0,40**	**66,05**	**187,93**	**104,83**	**342,13**	**5,83**
	Среднедневная сбалансированность			**44,15**	**45,68**	**176,70**	**1269,27**	**0,49**	**0,63**	**68,06**	**445,46**	**174,50**	**686,48**	**8,66**
	11 день													
	Завтрак													
1	Сыр (порциями)	15/11	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,03	0,004	0,11	150,00	8,25	90,00	0,11
2	Каша молочная с маслом сливочным	174/11	200/10	7,40	10,89	41,33	290,00	0,24	0,07	1,30	31,71	21,73	128,71	0,59
3	Чай с сахаром	376/11	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	1,40	2,80	0,28
4	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
5	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			**15,82**	**15,48**	**83,97**	**536,70**	**0,27**	**0,15**	**1,44**	**210,21**	**46,78**	**278,91**	**2,20**
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	к/бл	30	1,18	3,82	2,00	45,90	0,01	0,01	0,91	38,78	10,65	31,94	0,20
2	Суп картофельный с сайрой	97/11	250/15	4,35	6,94	16,08	166,00	0,00	0,13	12,00	29,81	37,51	111,70	1,46
3	Птица запечёная с соусом	к/бл;587/04	70/50	18,56	19,73	3,31	274,3	0,42	0,07	1,49	26,32	21,76	40,33	1,34
4	Каша гречневая вязкая	303/11	180	5,50	6,01	24,63	175,00	0,00	0,14	0,00	10,13	86,44	130,64	2,91
5	Напиток "Богатырь" витаминизированный	к/бл	200	0,23	0,00	13,60	55,00	0,12	0,15	7,66	80,46	5,52	6,16	1,76
6	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
7	хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	Итого			**34,90**	**37,21**	**91,24**	**870,50**	**0,55**	**0,60**	**22,06**	**207,60**	**182,18**	**393,87**	**9,28**

	Среднедневная сбалансированность			**50,72**	**52,69**	**175,21**	**1407,20**	**0,82**	**0,75**	**23,50**	**417,81**	**228,96**	**672,78**	**11,48**
	12 день													
	Завтрак													
1	Салат из свежих овощей	**23/11**	50	0,55	3,06	2,28	38,85	0,00	0,02	9,03	8,87	8,73	15,92	0,42
2	Сосиски отварные	243/11	75	7,67	17,02	0,29	186,00	0,00	0,12	0,00	18,37	11,85	93,01	1,08
3	Картофель тушёный	216/04	180	3,82	10,35	26,87	223,00	0,05	0,16	13,81	37,64	43,76	112,79	1,69
4	Какао на молоке	к/бл	200	3,32	3,50	22,41	133,00	0,20	0,03	1,30	120,60	22,05	101,04	0,58
5	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
6	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			**19,75**	**34,51**	**79,49**	**715,05**	**0,25**	**0,41**	**24,14**	**202,88**	**101,79**	**380,16**	**4,99**
	Обед			,										
1	Салат из отварных овощей	405/04	20	0,32	1,40	2,00	19,80	0,01	0,00	0,71	10,18	7,17	6,75	0,54
2	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, сметаной	82/11;	250/10/10	4,69	7,37	10,10	137,70	0,06	0,05	10,04	49,18	27,97	79,00	1,49
3	Плов из мяса птицы	291/11	75/150	21,76	17,71	41,23	408,00	0,21	0,11	6,90	35,35	44,56	162,00	1,60
4	Напиток Ягодка	к/бл	200	0,15	0,06	21,50	110,00	0,00	0,00	30,00	6,00	4,65	4,95	0,25
5	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
6	хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	Итого			**32,00**	**27,25**	**106,45**	**829,80**	**0,28**	**0,26**	**47,65**	**122,81**	**104,65**	**325,80**	**5,49**
	Среднедневная сбалансированность			**51,76**	**61,76**	**185,94**	**1544,85**	**0,53**	**0,68**	**71,79**	**325,69**	**206,44**	**705,96**	**10,48**
	13 день													
	Завтрак													
1	Овощи свежие порционно	71/11	20	0,22	0,04	0,76	4,40	0,00	0,01	3,50	2,80	4,00	5,20	0,18
2	Омлет натуральный	340/04	105/5	10,67	16,02	2,10	194,00	0,30	0,06	0,19	87,92	14,13	184,72	2,09
3	Кофейный напиток	692/04	200	2,99	2,40	22,65	116,00	0,10	0,01	0,65	59,33	6,86	44,10	0,11
4	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
5	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			**18,28**	**19,04**	**53,15**	**448,60**	**0,40**	**0,16**	**4,34**	**167,45**	**40,39**	**291,42**	**3,60**
	Обед													
1	Салат из отварных овощей	к/бл	50	0,59	2,56	1,76	32,50	0,17	0,02	9,47	16,93	7,98	16,90	0,34
2	Суп из овощей с птицей, сметаной прокипячёной	99/11; к/бл	250/10/10	4,19	7,38	9,54	132,00	0,040	0,010	10,57	46,01	23,71	56,98	0,92
3	Котлеты из говядины с соусом	268/11;587/04	75/50	12,32	10,67	12,12	224,80	0,02	0,05	0,93	28,48	18,42	132,11	1,94
4	Макаронные изделия отварные	309/11	180	6,62	5,42	31,73	202,00	0,00	0,07	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33
5	Напиток из шиповника	к/бл	200	0,50	0,21	21,77	100,00	0,00	0,00	150,00	9,26	2,50	2,50	0,48
6	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
7	хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	Итого			**29,30**	**26,95**	**108,54**	**845,60**	**0,23**	**0,25**	**170,97**	**128,61**	**98,25**	**326,19**	**6,62**
	Среднедневная сбалансированность			**47,58**	**45,99**	**161,68**	**1294,20**	**0,63**	**0,41**	**175,31**	**296,05**	**138,64**	**617,61**	**10,22**
	14 день													
	Завтрак													
1	Сыр (порциями)	15/11	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,03	0,004	0,11	150,00	8,25	90,00	0,11
2	Каша молочная с маслом сливочным	173/11	200/10	8,27	11,85	35,10	280,00	0,23	0,14	1,25	30,84	39,14	152,81	1,41
3	Чай с молоком	378/11	150/50/15	1,42	1,60	16,97	87,00	0,10	0,01	0,65	59,29	6,88	44,14	0,09

4	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
5	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			**18,04**	**18,02**	**79,71**	**553,70**	**0,36**	**0,23**	**2,01**	**257,53**	**69,67**	**344,35**	**2,83**
	Обед													
1	Салат из свежих овощей	42/11	50	0,85	3,06	4,20	50,00	0,01	0,04	5,04	10,23	8,22	24,10	0,34
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом	102/11;	250/10	7,98	6,75	21,24	172,00	0,00	0,20	5,83	36,04	38,16	110,24	2,39
3	Фрикадельки из мяса птицы	к/бл	75/50	12,12	10,28	8,47	186,00	0,37	0,04	0,54	56,66	18,98	90,37	1,45
4	Рис припущенный	305/11	180	4,37	5,16	44,00	240,00	0,00	0,03	0,00	2,90	22,81	72,72	0,62
5	Напиток из сухофруктов	к/бл	200	0,22	0,01	20,45	83,20	0,02	0,00	0,20	11,32	2,94	7,55	0,63
6	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
7	хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	Итого			**30,62**	**25,97**	**129,98**	**885,50**	**0,40**	**0,41**	**11,61**	**139,25**	**111,41**	**378,08**	**7,04**
	Среднедневная сбалансированность			**48,66**	**43,99**	**209,69**	**1439,20**	**0,76**	**0,65**	**13,62**	**396,78**	**181,08**	**722,43**	**9,87**
	15 день													
	Завтрак													
1	Масло сливочное (порциями)	14/11	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,04	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02
2	Запеканка рисовая с творогом с соусом сладким	315/04;337/11	125/50	7,39	5,08	40,86	253,7	0,15	0,04	0,05	55	27,78	124,9	0,82
3	Какао на молоке	к/бл	200	3,32	3,50	22,41	133,00	0,20	0,03	1,30	120,60	22,05	101,04	0,58
4	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
5	хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	40,20	0,00	0,04	0,00	9,40	9,80	31,40	0,78
	Итого			**15,19**	**16,41**	**91,04**	**587,00**	**0,39**	**0,15**	**1,35**	**195,40**	**65,23**	**286,34**	**2,64**
	Обед													
1	овощи тушёные	612/04	30	0,38	2,72	2,62	36,75	0,00	0,01	0,76	7,37	8,17	13,69	0,21
2	Рассольник Ленинградский с птицей, сметаной	96/11	250/10/10	4,62	7,48	12,37	143	0,036	0,01	8,57	40,31	27,14	64,43	1,07
3	Рыба запечёная с сыром	к/бл	60	16,57	8,34	3,76	156,00	0,03	0,12	0,47	49,95	23,00	166,61	0,66
4	Пюре картофельное	312/11	180	3,67	5,76	24,53	165,00	0,00	0,17	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21
5	Кисель из концентрата на плодовоягодных	692/04	200	0,00	0,00	33,93	131,00	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,10
6	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
7	хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	60,30	0,00	0,06	0,00	14,10	14,70	47,10	1,17
	Итого			**30,32**	**25,01**	**108,83**	**786,05**	**0,07**	**0,41**	**31,59**	**164,88**	**111,91**	**421,74**	**4,86**
	Среднедневная сбалансированность			**45,50**	**41,42**	**199,87**	**1373,05**	**0,46**	**0,56**	**32,94**	**360,28**	**177,14**	**708,08**	**7,50**
	Среднедневная сбалансированность за завтраки за 15 дней			17,76	21,41	78,32	576,77							
	Среднедневная сбалансированность в %			**19,73**	**23,27**	**20,45**	**21,26**							
	Среднедневная сбалансированность за обеды за 15 дней			28,49	28,06	105,76	806,09							
	Среднедневная сбалансированность в %			**31,66**	**30,50**	**27,61**	**29,71**							
	Среднедневная сбалансированность за день			46,25	49,46	184,08	1382,86	0,59	0,65	54,64	353,31	182,47	680,48	10,07
	Среднедневная сбалансированность в %			**51,38**	**53,76**	**48,06**	**50,97**	**65,54**	**46,35**	**78,05**	**29,44**	**60,82**	**37,80**	**59,23**

Технолог **Филимонова Н. М.**