

Утверждаю

Директор ГБПОУ "ПБМК" Колесова Е.А.



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания обучающихся
государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения "Пермский базовый медицинский колледж"**

Возраст: 15-18 лет

Период: весенне-летний

При составлении примерного меню была использована литература:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
- Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией В. Т. Лапшиной, 2004 г.;
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного.
- М.: ДеЛи принт, 2005.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ред. А.Я. Перевалова, - Пермь, 5-е издание, 2013г
- Примерное меню разработано по Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008 г.
- Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики. Ижевск 2013 г.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

День 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
119/2008г	Каша "Дружба" вязкая с маслом	200	6,60	8,60	39,60	262,2	0,10	0,92	0,02	0,08	125,04	146,4	35,46	0,78
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			14,54	13,96	91,98	547,2	0,16	1,46	10,46	0,92	330,44	358,00	74,26	2,42
ОБЕД														
39/2005	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100,0	9,1	12,3	8,4	180,7	0,3	55,00	0,35	0,55	110,00	327,00	111,00	11,80
67/2013г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,60	3,03	15,68	112,33	0,10	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
103/2013г	Каша гречневая	200	11,80	6,80	63,20	361,20	0,16	0,0	0,0	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
75/2008г	Котлета "Детская"	100	14,3	10,50	13,10	204,10	0,08	0,0	0,0	0,8	21,00	129,00	26,00	1,50
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:			46,17	37,33	167,25	1160,41	0,75	72,87	0,40	5,22	238,36	790,39	296,24	21,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,71	51,29	259,23	1707,61	0,91	74,33	10,86	6,14	568,80	1148,39	370,50	23,74

День2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
125/2008г	Каша манная молочная, жидкая с маслом	200	5,80	8,40	29,00	214,80	0,06	0,0	0,0	2,20	24,00	36,00	10,00	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5,00	5,60	29,80	186,00	0,06	1,20	0,02	0,0	248	91,00	30,00	0,10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			13,84	14,36	78,68	491,20	0,12	1,20	10,42	2,64	305,2	160,20	54,00	1,14
ОБЕД														
24/2008	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	5	20,7	120,4	0,03	8,20	0,0	0,05	39,00	48,20	22,20	1,50
113/2005	Суп – лапша домашняя	250	12,5	9,12	19,87	206,8	0,12	8,17	0,8	0,12	23,90	107,50	17,50	0,67
92/2008г	Картофель отварной	200	4,20	9,00	29,20	214,60	0,20	7,40	0,04	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	100	14,30	17,10	9,50	249,10	0,08	0,80	0,04	1,80	58,00	108,00	30,00	1,80
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			37,56	41,16	137,4	1023,34	0,53	36,77	0,83	3,18	211,77	463,15	171,73	7,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,40	55,52	216,08	1514,54	0,65	37,97	11,25	5,82	516,97	623,35	225,73	8,98

День: 3

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
112/2008г	Омлет натуральный	200	20,00	33,40	3,80	395,80	0,10	0,0	0,42	0,94	108,00	386,00	22,00	4,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			23,24	33,76	37,68	543,00	0,10	0,0	10,82	1,38	153,20	423,20	42,00	5,64
ОБЕД														
25/2008	Салат картоф. с зеленым гор, морковью и яблоками	100	2,1	14,9	11,6	179,3	0,1	8,31	0,0	0,06	20,30	1,10	23,70	0,89
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	164,40	0,13	4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,20
64/2008	Печень по-строгановски	100	14,40	5,70	3,55	121,55	0,10	0,50	5,7	1,00	28,11	245,00	18,04	4,62
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
150/2008г	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	38,40	153,60	0,0	0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0	0,06
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			33,96	35,04	154,28	1027,99	0,51	73,41	5,71	4,87	210,82	661,10	136,39	12,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,20	68,80	191,96	1570,99	0,61	73,41	16,53	6,25	364,02	1084,30	178,39	18,49

День: 4

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,80	9,00	33,20	241,00	0,02	0,36	0,0	0,0	154,20	48,30	42,40	1,98
6/2013г	Сыр порциями российский	20	4,64	5,92	-	72	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			15,08	15,28	84,48	531,4	0,04	1,41	10,45	0,95	419,88	213,74	83,26	3,44
ОБЕД														
30/2008г	Винегрет	100	1,30	9,90	8,40	127,90	0,10	13,00	0,0	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	10,13	17,35	172,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
104/2013г	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	200	4,80	7,00	51,60	288,60	0,04	0,80	0,20	3,00	28,00	82,00	26,00	0,80
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,60	9,90	213,20	0,08	0,80	0,03	0,20	59,00	169,00	35,00	1,10
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			26,83	45,21	137,24	1033,93	0,39	28,37	0,23	9,51	200,43	427,98	140,61	8,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,91	60,49	221,72	1565,325	0,43	29,78	10,68	10,46	620,31	641,72	223,87	11,53

День: 5

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	6,20	9,60	26,60	217,60	0,14	0,0	0,0	2,20	38,00	140,00	58,00	1,60
130/2013	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	62,8	0,03	0	0,1	0,18	91,6	118,98	17,37	0,68
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
	Кефир	200	5,00	5,60	29,80	186,00	0,06	1,20	0,02	0,0	248	91,00	30,00	0,10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			19,24	20,16	76,58	556,80	0,23	1,2	10,5	2,82	410,8	383,18	119,37	3,02
ОБЕД														
37/2013г	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	5,10	7,80	7,10	119,0	0,03	6,60	0,04	4,60	187,00	154,00	28,00	1,50
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
84/2013г	Капуста тушеная	200	4,00	6,60	18,40	149,00	0,06	34,00	0,0	2,00	116,00	80,00	40,00	1,60
197/2013г	Птица отварная	100	22,6	17,00	0,0	243,40	0,04	0,00	0,02	0,30	39,00	143,00	20,00	1,80
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:			38,66	34,74	93,43	811,84	0,22	54,65	1,21	7,81	469,37	461,58	124,18	9,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,90	54,9	170,01	1368,64	0,45	55,85	11,73	10,63	880,17	844,76	243,55	12,77

День: 6

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,00	9,20	33,40	244,40	0,16	0,0	0,0	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
6/2013г	Сыр порциями российский	20	4,64	5,92	-	72	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			14,98	15,48	68,48	468,80	0,16	2,52	10,45	2,04	277,2	262	71,4	2,96
ОБЕД														
29/2008	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,3	7,6	13,7	107	0,06	11,05	0,92	0,04	18,10	41,37	18,24	0,67
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	0,10	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	200	21,00	8,50	40,80	323,70	0,46	0,0	0,0	1,00	94,00	214,00	84,00	6,60
191/2013г	Голубцы "Уралочка"	100	8,83	5,65	12,66	136,80	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			50,43	30,13	135,8525	965,7	0,79	27,19	0,98	4,10	197,98	592,32	185,02	15,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
			65,41	45,61	204,33	1434,5	0,95	29,71	11,43	6,14	475,18	854,32	256,42	18,85

День: 7

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
173/2005	Каша пшеничная вязкая	200	8,37	29,15	36,25	436	0,13	1,53	0,22	0,20	150,36	163,60	35,72	0,74
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			14,11	32,31	78,53	652	0,35	2,83	10,64	0,64	309,34	286,80	63,72	1,51
ОБЕД														
68/2004	Салат "Столичный"	100,0	9,1	12,3	8,4	180,7	0,3	55,00	0,35	0,55	110,00	327,00	111,00	11,80
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	250	2,80	7,20	13,90	131,60	0,05	10,80	0,0	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
200/2013г	Плов из птицы	250	25,50	23,25	42,50	481,25	0,13	7,53	0,03	0,62	57,93	219,17	67,55	2,47
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
150/2008г	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	38,40	153,60	0,0	0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0	0,06
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			41,63	43,41	134,61	1066,47	0,583	133,33	0,38	2,78	282,10	829,46	235,58	17,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
			55,74	75,72	213,14	1718,47	0,93	136,16	11,02	3,42	591,44	1116,26	299,3	18,51

День: 8

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121/2008г	Каша гречневая на молоке (вязкая)	200	6,00	9,40	31,00	232,60	0,16	0,0	0,0	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			13,94	14,76	83,38	517,60	0,22	0,54	10,44	2,64	229,40	355,60	136,80	4,84
ОБЕД														
60/20013г	Салат из свеклы с яблоком	100	2,2	0,4	16,3	53,9	0,05	3,62	6,3	0,08	60,50	57,50	29,60	0,50
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	250	2,10	3,35	12,13	87,05	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
92/2008г	Картофель отварной	200	4,20	9,00	29,20	214,60	0,20	7,40	0,04	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	100	21,30	23,10	5,70	315,90	0,09	4,70	0,01	0,80	31,00	126,00	26,00	1,50
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,00	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:			34,16	36,69	126,46	919,79	0,45	28,30	7,50	2,50	289,35	395,52	143,24	8,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
			48,10	51,45	209,84	1437,39	0,67	28,84	17,94	5,14	518,75	751,12	280,04	12,99

День: 9

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
174/2005г	Каша рисовая	250	2,25	0,0	118,50	483,00	0,13	1,15	0,03	0,10	156,3	183,00	44,33	0,98
6/2013г	Сыр порциями российский	20	4,64	5,92	-	72	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
	Кисломолочный продукт	200	5,00	5,60	29,80	186,00	0,06	1,20	0,02	0,0	248	91,00	30,00	0,10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			14,93	11,88	168,18	831,4	0,19	2,67	10,50	0,54	637,5	416,00	97,73	1,84
ОБЕД														
40/2005г	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	5,60	9,10	5,10	124,70	0,06	4,30	0,02	0,40	32,00	53,00	34,00	0,60
45/2013г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,00	2,40	14,80	88,80	0,10	20,03	0,80	0,90	66,15	64,10	26,50	1,38
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	200	5,70	6,48	32,60	211,52	0,16	0,0	0,0	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	100	24,80	16,60	6,10	273,00	0,03	0,0	0,0	9,20	36,00	224,00	40,00	1,60
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
251/2013г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			43,12	35,68	125,41	966,06	0,46	35,23	0,82	13,19	197,20	536,95	203,67	7,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,05	47,56	293,59	1797,46	0,65	37,90	11,32	13,73	834,7	952,95	301,40	9,43

День: 10

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	200	6,20	9,60	26,60	217,60	0,14	0,0	0,0	2,20	38,00	140,00	58,00	1,60
5/2013г	Маслом сливочным порциями	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,0	0,0	0,2	0,0	2,0	0,0	4,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			9,6	24,46	60,74	496,80	0,14	0,0	10,6	2,64	85,2	177,20	82	3,04
ОБЕД														
30/2008г	Винегрет	100	1,30	9,90	8,40	127,90	0,10	13,00	0,0	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,18	5,13	16,60	121,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,20
181/2013г	Шницель из говядины	100	17,50	24,90	9,00	330,10	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83	0,01	24,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67	0,53
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			32,14	49,14	130,43	1063,30	0,43	50,38	0,01	10,41	180,62	538,11	138,28	11,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,74	73,60	191,17	1560,10	0,57	50,38	10,61	13,05	265,82	715,31	220,28	14,66