

№ Ре-цен-тип	Наименование блюда	Вып-ход, г	Вода, г				Белки, г		Жиры, г		Общие угле-воды, г	Углеводы, г		Липиды	Зола, г	Витамины, мг						Энерге-тичность цен-ности, ккал
			общ	жив.	общ	раст.	монои дисаха-ра	крах-мал	Липиды	В.		С	А			Е	Са	Р	Мд	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
2																						
ИТОГО:		275	201.637	5.0873	3.65	7.049	0.935	35.617	31.844	35.466	1.994	1.467	0.108	1.685	52.142	3.052	141.851	129.428	29.857	1.526	266.6	

Дополнительное питание

425	Булочка дорожная	75	28.257	3.9	0.75	4.371	0.835	19.671	15.964	35.4	1.95	0.707	0.064	0.385	32.142	1.392	16.071	39.428	15.857	1.392	156.8
379	Кофейный напиток с молоком	200	173.38	1.1873	2.9	2.678	0.1	15.946	15.88	0.066	0.044	0.76	0.044	1.3	20.0	1.5260	125.78	90.0	14.0	0.134	100.6
ИТОГО:		275	201.637	5.0873	3.65	7.049	0.935	35.617	31.844	35.466	1.994	1.467	0.108	1.685	52.142	3.052	141.851	129.428	29.857	1.526	266.6

**День 5
Обед**

102	Суп картофельный с горохом	255	217.075	5.49	5.27	5.27	5.27	16.535	2.68	13.18	3.3375	2.15	0.2275	5.825	0.775	42.675	88.1	35.575	2.05	148.0
260	Гуляш из свинины	90	118.286	18.509	14.493	41.316	7.348	37.072	1.672	36.490	2.273	1.642	0.572	1.877	4.004	18.216	256.09	58.138	258.13	188.0
пр	Хлеб йодированный	50	38.0	3.96	0.50	0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.30	0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.20	188.0
377	Чай с сахаром с лимонном	20017	206.39	0.13	0.02	0.02	0.02	15.20	15.20	0.19	0.07	0.07	0.36	14.2	4.4	2.4	4.4	32.16	0.56	62.00
305	Рис отварной	170	35.62	3.71	0.0468	0.468	22.61	0.993	21.67	1.556	1.556	1.95	0.468	0.618	0.618	40.78	0.525	226.0	226.0	
ИТОГО:		767.0	579.751	28.089	14.493	47.106	13.138	92.927	20.612	72.79	7.2705	5.942	1.2995	10.532	5.799	86.751	392.09	128.273	260.74	758.0

Дополнительное питание

396	Булочка Веснушка	75	73.72	11.0	3.45	8.18	2.43	70.68	48.03	70.33	0.18	2.87	0.23	24.0	24.0	162.0	201.0	50.0	12.0	176.66
376	Чай с сахаром	200	199.1	0.53				9.47	9.47		0.13	0.13		0.27		13.60	22.13	11.73	2.13	60.0
ИТОГО:		350	272.82	11.53	3.45	8.18	2.43	80.15	57.5	70.33	0.31	3.0	0.23	24.27	24.0	175.60	223.13	61.73	4.13	236.6

**День 6
Обед**

88	Ши со свежей капустой с картофелем	255	184.88	1.412	3.96	3.96	6.322	3.314	3.004	1.598	1.58	0.046	12.62	1.88	39.4	39.2	17.7	0.66	122.0	
278/331	Тертые свинные в сметано-томатном соусе	90	64.79	12.83	10.91	14.8	4.49	112.34	3.2	9.14	4.76	0.93	0.2	1.43	16.99	5.1	30.55	83.42	17.47	30.0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	87.81	8.598	0.0405	6.093	2.2875	38.6415	1.017	62.6825	7.674	1.1745	0.2085	4.56	14.82	203.925	0.6075	135.825	238.0	
пр	Хлеб йодированный	60	38.0	3.96	0.50	0.50	24.12	1.06	23.12	1.66	2.08	0.50	0.66	11.66	43.5	32.16	0.56	134.0	134.0	
376	Чай с сахаром	200	199.85	0.07	0.02	0.02		15.0	15.0	0.03	0.03	8.6	11.1	1.4	2.8	0.28	299.715	171.1275	208.295	33.22
ИТОГО:		755	546.336	26.86	11.1005	25.513	11.3975	209.3035	36.143	74.8265	16.412	5.9885	0.9665	14.05	21.55	23.412	208.295	33.22	776.0	

№ Ре- цен- тип	Наименование блюда	Вс- код, г	Вода, г				Жиры, г		Общие угле- воды, г	Углеводы, г		Липиды, г	Зола, г	Витамины, мг							Энерге- тическая цен- ность, ккал
			общ	жив.	общ	раст.	Моно- дисаха- ра	крат- мал		В	С			А	Е	Са	Р	Мд	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

Дополнительное питание

410468	Ватрушка с творогом	75	30,73	12,05	6,87	7,16	0,96	38,12	32,17	32,17	0,41	1,25	0,10	0,05	44,4	1,176	66,37	117,86	28,22	52,26	163,94
376	Чай с сахаром	200	199,1	0,53				9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,60	22,14	11,73	2,13	60,0
	ИТОГО :	298	229,83	12,58	6,87	7,16	0,96	47,59	41,64	32,17	0,54	1,38	0,10	0,32	44,4	1,176	79,97	140,0	39,95	54,39	223,94

**День 7
Обед**

1081109	Суп картофельный с клецками	250	218,675	3,5575	0,775	4,5925	2,795	18,7925	2,3025	15,64	2,06	2,15	0,105	5,75	2,105	1,175	33,4	72,225	25,35	26,6	144,0
295	Котлеты из мяса птицы с маслом	90	40,4	12,16	11,18	10,88	0,09	10,80	9,84	27,45	0,96	4,80	0,08	10,63	2,43	35,20	76,80	20,80	1,76	200,0	
312	Картофельное пюре	160	118,857	3,0645	0,6525	4,8015	0,5025	20,439	2,628	18,468	1,7415	1,0965	0,1395	18,160	1,009	36,975	86,595	27,75	32,4	176,0	
пр	Хлеб йодированный	50	38,0	3,96		0,50	0,50	24,12	1,06	23,12	1,66	2,08	0,50	0,66	11,66	43,5	32,16	0,56	134,0		
349	Компот из сухофруктов	200	164,058	0,662		0,09	0,09	32,014	30,964	1,052	2,592	0,584	0,016	0,726	0,698	32,48	23,44	302,56	123,52	302,12	787,0
	ИТОГО :	750	579,99	23,404	12,6075	20,864	3,9775	106,1655	46,7945	85,73	9,0135	10,7105	0,8405	35,266	2,105	5,972	149,715	302,56	123,52	302,12	787,0

Дополнительное питание

421	Булочка Обыкновенная	80	46,11	9,65	5,59	13,84	2,29	23,61	26,9	23,51	1,56	1,95	0,14		7,5	0,14	24,19	104,46	24,19	7,33	152,9
376	Чай с сахаром	200	199,85	0,07		0,02	0,02	15,0	15,0		0,03	0,03		0,03		0,28	11,1	2,8	1,4	0,28	60,0
	ИТОГО :	280	245,96	9,72	5,59	13,86	2,31	38,61	41,9	23,51	1,59	1,98	0,14	0,03	7,5	0,42	35,29	107,26	25,59	7,61	212,9

**День 8
Обед**

82	Располынки Ленинградский со сметаной	250	185,833	1,6543		4,1738	4,1779	9,8236	1,6892	7,7408	1,2402	2,009	0,075	6,8675		0,7585	23,903	46,5145	19,8235	166,46	138,0
288	Биточки особые с маслом	90	7,807	22,230	8,603	16,010	2,303	8,489	0,954	7,534	0,305	3,1436	0,1018		28,0	1,654	7,865	110,383	20,325	1,654	239,0
142	Овоши тушеные	180	111,039	5,517	0,040	4,515	0,7845	26,445	1,116	25,329	2,442	0,042	0,055			1,1055	4,86	37,17	21,12	1,105	202,0
пр	Хлеб йодированный	50	38,0	3,96		0,50	0,50	24,12	1,06	23,12	1,66	2,08	0,50	0,66	11,66	43,5	32,16	0,56	134,0		
376	Чай с сахаром с лимонм	200У	190,416	0,32		0,08	0,08	28,2	28,152	0,04	0,72	0,264	0,012	2,7	0,272	22,16	12,0	11,859	6,8	62,0	
	ИТОГО :	780	537,342	21,4673	8,643	25,2788	7,8454	97,0776	32,9712	63,7638	6,3672	7,5386	0,74389	9,5675	28,0	4,45	70,448	249,5675	105,2865	176,579	775,0

См. сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов -М.Делли плюс, 2015г.

Дополнение:

1. Использование йодированной соли.
2. В рацион питания включать:

- Молоко витаминизированное, обогащенное микроэлементами;
- Кисломолочную продукцию с жизнеспособной микрофлорой.

В исключительных случаях при отсутствии каких-либо продуктов проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.