

### Техническое задание

Питание является трехразовым. Услуги оказываются в соответствии с 10-дневным циклическим меню. Количество приготавливаемых порций – по заявке Заказчика, которая направляется Исполнителю, не позднее 16.00 за день до исполнения заявки. Раздача производится Исполнителем. Доставка питания осуществляется Исполнителем самостоятельно 2 раза в день (завтрак: 8:40; обед и полдник: 12:00). 5 раз в неделю с понедельника по пятницу (кроме каникулярных и праздничных дней) с 25 апреля по 31 декабря 2022г.

Требование к качеству оказываемых услуг: Приготовление горячего питания должно быть из свежих, качественных и калорийных продуктов, в соответствии с СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов», СанПиН 2.3.2.1078-01 (с изменениями и дополнениями) «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Ежедневное приготовление горячего питания в соответствии с меню по установленным нормам питания и стоимости дневного рациона.

При осуществлении оказания услуг Исполнитель должен соблюдать требования следующих законодательных актов:

1. Федеральный закон от 02.01.2000г. № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»,
2. «Единые санитарно – эпидемиологические и гигиенические требования к товарам, подлежащим санитарно – эпидемиологическому надзору (контролю)» утвержденные решением Комиссии таможенного союза от 28.05.2010г. № 299

Водители-экспедиторы должны иметь личную медицинскую книжку установленного образца с отметками о прохождении медицинских осмотров, результатах лабораторных исследований и прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации и допуском к работе. (Приказ Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 402 от 20.05.2005 г. «О личной медицинской книжке и санитарном паспорте».)

Исполнитель должен обеспечить оказание следующих услуг:

- обеспечивать столовую посудой (тарелки, стаканы), приборами(ложки), кухонным инвентарем (разделочная доска, нож, половники)
- пополнять необходимым количеством инвентаря и посуды в случае их выхода из строя;
- возмещать затраченные в процессе исполнения контракта коммунальные услуги на условиях, предусмотренных договором безвозмездного пользования имуществом.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

на одного учащегося (с 7 до 11 лет)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Творожная запеканка с молочным соусом	150/50	26,52	15,28	28,7	350,18	0,09	0,45	35,33	0,87	176,6	267,45	36,2	0,77
Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0,07	0,01	15,31	61,62		1,6			1,86	0,91	0,5	0,05
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01
Булка /батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>28,10</b>	<b>21,28</b>	<b>56,35</b>	<b>520,98</b>	<b>0,11</b>	<b>2,05</b>	<b>64,83</b>	<b>1,05</b>	<b>182,83</b>	<b>282,31</b>	<b>39,30</b>	<b>1,07</b>
Обед													
Свекла с маслом растительным	60	0,9	3,6	5,28	52,17	0,01	3,31		0,07	12,1	14,63	7,08	0,45
Суп картофельный с вермишелью на мясокостном бульоне	200	14,4	6,95	10,43	156,55	0,06	5,89	8,85	0,59	8,36	31,9	12,84	0,54
Тефтели из говядины в соусе	80/10	13,15	16,02	12,56	305,08	0,05	3,02		2,14	13,1	106,47	17,82	1,44
Рагу овощное	150	4,38	9,57	25,4	208,8	0,09	33,2		1,18	36,77	59,86	27,93	0,99
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,48
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,44</b>	<b>36,74</b>	<b>109,12</b>	<b>967,34</b>	<b>0,32</b>	<b>45,64</b>	<b>8,85</b>	<b>4,98</b>	<b>99,32</b>	<b>845,81</b>	<b>96,3</b>	<b>5,67</b>
Полдник													
Йогурт питьевой	200	6,4	5	22,6	162	0,05	1,8	0,04		216	171	25,2	0,02
Булка	50	3,96	4,24	29,07	171	0,07		6,75	0,51	8,15	38,13	6,28	0,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>10,36</b>	<b>9,24</b>	<b>51,67</b>	<b>333</b>	<b>0,12</b>	<b>1,8</b>	<b>6,79</b>	<b>0,51</b>	<b>224,2</b>	<b>209,13</b>	<b>31,48</b>	<b>0,55</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>77,90</b>	<b>67,26</b>	<b>217,14</b>	<b>1821,32</b>	<b>0,55</b>	<b>49,49</b>	<b>80,47</b>	<b>6,54</b>	<b>506,30</b>	<b>1337,25</b>	<b>167,08</b>	<b>7,29</b>

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	150/5/5	5,5	6,1	26,2	181,8	0,12	1,3	37,7	0,5	130,45	159,57	29,0	1,29
Бутерброд (булка/батон с сыром)	20/9	3,33	4,76	12,27	105,16	0,04	0,11	39	0,3	137,7	94,5	9,15	0,51
Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,9	41					0,28	0,02	0,02	0,03
<b>ИТОГО:</b>		<b>9,03</b>	<b>10,96</b>	<b>48,37</b>	<b>327,96</b>	<b>0,16</b>	<b>1,41</b>	<b>76,70</b>	<b>0,75</b>	<b>268,43</b>	<b>254,09</b>	<b>38,17</b>	<b>1,83</b>
Обед													
Морковь припущенная	60	0,83	2,76	4,42	39,75	0,04	7,2		0,41	13,38	27,94	13,14	0,56
Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне	1/200	12,94	15,81	9,92	167,62	0,04	14,18	4,5	0,73	17,86	36,7	12,78	0,56
Сосиска молочная с томатным соусом	50/30	5,73	12,25	1,74	158,97	0,1			1,15	17,5	79,5	10	0,9
Гречка отварная	1/150	3,66	1,75	25,32	131,7	0,17		7,08	1,61	7,82	114,66	76,8	2,58
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Напиток из шиповника	200	0,44	0,2	32,6	33,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>29,17</b>	<b>33,37</b>	<b>102,49</b>	<b>668,94</b>	<b>0,45</b>	<b>91,38</b>	<b>11,58</b>	<b>4,82</b>	<b>76,66</b>	<b>331,09</b>	<b>137,91</b>	<b>6,61</b>
Полдник													
Снежок	200	5,4	5	21,6	183	0,05	1,35	30	0,15	181,5	141	22,5	0,15
Печенье	25	2	2,8	18	292	0,02		2,5	0,18	7,25	22,5	5	0,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>7,4</b>	<b>7,8</b>	<b>39,6</b>	<b>475</b>	<b>0,07</b>	<b>1,35</b>	<b>32,50</b>	<b>0,33</b>	<b>188,75</b>	<b>163,50</b>	<b>27,50</b>	<b>0,68</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>45,6</b>	<b>52,13</b>	<b>190,46</b>	<b>1471,9</b>	<b>0,68</b>	<b>94,14</b>	<b>120,78</b>	<b>5,90</b>	<b>533,84</b>	<b>748,68</b>	<b>203,58</b>	<b>9,12</b>

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

Завтрак														
Запеканка творожная с молочным соусом	150/50	26,52	15,28	28,7	350,18	0,09	0,45	35,33	0,87	176,6	267,45	36,2	0,77	
Кофейный напиток	200	11,16	4,94	73	180,5	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14	
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01	
Булка /батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24	
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,19</b>	<b>26,21</b>	<b>114,04</b>	<b>639,86</b>	<b>0,15</b>	<b>1,83</b>	<b>86,03</b>	<b>1,16</b>	<b>308,5</b>	<b>376,8</b>	<b>53,64</b>	<b>1,16</b>	
Обед														
Свекла тушеная	60	0,89	3,06	5,19	51,75	0,01	5,85		0,12	21,65	25,22	12,87	0,82	
Рассольник петербургский на курином бульоне	200	9,82	9,5	15,32	143,25	0,06	9,14	15	0,72	19,53	57,2	16,32	0,62	
Тефтели рыбные с соусом	80/50	15,55	14,97	17,04	247,51	0,06	2,88	16,4	0,77	23,13	120,77	31,28	0,56	
Рис отварной	150	3,59	2,14	37,77	184,7	0,04		13,28	0,82	4,35	76,93	25,5	0,51	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17	
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6	
Компот из с/м ягод	200	0,17	0,07	16,17	66,45		33		0,05	6,39	5,45	5,12	0,26	
<b>ИТОГО:</b>		<b>35,59</b>	<b>30,34</b>	<b>119,98</b>	<b>830,96</b>	<b>0,27</b>	<b>50,87</b>	<b>44,68</b>	<b>3,32</b>	<b>90,65</b>	<b>356,67</b>	<b>115,1</b>	<b>4,54</b>	
Полдник														
сок мультифруктовый	200			22,4	90	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4	
Булка	50	3,96	4,24	29,07	171	0,01	0,03		0,07	1,79	5,38	1,29	0,14	
<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>3,96</b>	<b>4,34</b>	<b>51,47</b>	<b>261</b>	<b>0,02</b>	<b>2,03</b>	<b>0</b>	<b>0,17</b>	<b>8,79</b>	<b>12,38</b>	<b>5,29</b>	<b>1,54</b>	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>78,74</b>	<b>60,89</b>	<b>285,49</b>	<b>1731,82</b>	<b>0,44</b>	<b>54,73</b>	<b>130,7</b>	<b>4,65</b>	<b>407,9</b>	<b>745,85</b>	<b>174</b>	<b>7,24</b>	
					4 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	150/5/5	6,3	7,3	24,9	186,3	0,12	1,3	43,6	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78	
Какао с молоком	200	6,38	6,14	20,14	156,3	0,05	1,3	20	0,19	126,85	122,75	35,25	1,25	
Бутерброд (булка/батон с сыром)	20/9	3,33	4,76	12,27	105,16	0,04	0,11	39	0,3	137,7	94,5	9,15	0,51	

<b>ИТОГО:</b>		12,53	14,98	56,62	402,32	0,21	2,71	102,60	0,77	394,71	368,03	82,01	2,54
Обед													
Салат с капустой	60	1,38	2,08	5,91	58,63	0,02	17,85		0,33	20,36	15,42	8,52	0,28
Борщ с картофелем на мясокостном бульоне	200	6,91	7,76	8,79	161,96	0,04	13,63	15	0,45	30,29	37,62	15,77	0,71
Котлеты из говядины	80	8,74	12,49	10,38	161,79	0,05	1		1,99	10	90,26	12,4	1,31
Макароны отварные	150	3,8	4,1	26	156,1	0,13		11,8	1,14	13,17	60,39	23,27	1,3
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,48
<b>ИТОГО:</b>		27,44	27,03	106,53	783,22	0,35	32,70	26,80	4,91	102,81	839,64	90,59	5,85
Полдник													
Кисель из концентрата	1/200	0,2	0,2	13,22	53,14		0,3			1,38	0,6	0,4	0,08
Пирожок с картошкой	75	4,7	8,8	47,8	289	0,64	5,9	0,15	0,37	5,12	20,77	7,25	0,31
<b>ИТОГО:</b>		6,7	9	61,8	356,1	0,64	6,2	0,15	0,37	6,5	21,37	7,65	0,39
<b>ВСЕГО:</b>		46,67	51,01	224,95	1541,64	1,20	41,61	129,55	6,05	504,02	1229,04	180,25	8,78

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
														5 день
Завтрак														
Оладьи с повидлом	100/20	10,12	10,27	60,37	374,00	0,16	0,20	17,65	1,26	78,36	128,10	13,38	0,27	
Суп молочный вермешелевый	150	6,02	6,20	26,90	187,20	0,25	1,30	3,60	0,36	123,59	104,68	19,40	0,42	
Булка /батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,80	13,00	2,60	0,24	
Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0,07	0,01	15,31	61,62		1,60			1,86	0,91	0,50	0,05	
<b>ИТОГО:</b>		10,19	10,28	75,68	435,62	0,43	3,10	21,25	1,80	207,61	246,69	35,88	0,98	
Обед														
Свекла с маслом растительным	60	0,90	3,60	5,28	52,17	0,01	3,31		0,07	12,10	14,63	7,08	0,45	

Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	12,71	7,73	12,96	212,37	0,17	8,37		0,89	20,27	60,60	24,43	1,39
Тефтели из курицы с томатным соусом	80/10	13,15	16,02	10,64	236,82	0,07	3,93	48,56	5,29	19,20	133,26	18,46	1,37
Картофель тушеный	150	11,16	12,06	19,04	100,35	0,14	24,15		1,49	15,13	72,02	28,03	1,14
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05			0,36	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной	20	3,20	0,30	14,00	67,10	0,05			0,48	6,90	26,10	9,90	0,60
Напиток из шиповника	200	0,44	0,20	32,60	33,60		70,00		0,08	4,50	1,19	1,19	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>43,93</b>	<b>40,21</b>	<b>109,01</b>	<b>772,61</b>	<b>0,49</b>	<b>109,76</b>	<b>48,56</b>	<b>8,66</b>	<b>86,80</b>	<b>352,80</b>	<b>103,19</b>	<b>6,36</b>
Полдник													
Йогурт	200	6,40	5,00	22,60	162,00	0,05	1,80	0,04		216,00	171,00	25,20	0,02
Вафля	30	1,17	9,18	18,50	162,60					3,00	9,90	0,60	0,18
<b>ИТОГО:</b>		<b>7,57</b>	<b>14,18</b>	<b>41,10</b>	<b>324,60</b>	<b>0,05</b>	<b>1,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>219,00</b>	<b>180,90</b>	<b>25,80</b>	<b>0,20</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>61,69</b>	<b>64,67</b>	<b>225,79</b>	<b>1532,83</b>	<b>0,97</b>	<b>114,66</b>	<b>69,85</b>	<b>10,46</b>	<b>513,41</b>	<b>780,39</b>	<b>164,87</b>	<b>7,54</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			6 день Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
Каша Дружба с маслом и сахаром	150/5/5	4,55	3,95	25,98	164,24	0,08	0,65	18,85	0,38	64,13	86,11	21,23	0,47
Кофейный напиток	200	11,16	4,94	73	180,5	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01
Булка/батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>17,22</b>	<b>14,88</b>	<b>111,32</b>	<b>453,92</b>	<b>0,14</b>	<b>2,03</b>	<b>69,55</b>	<b>0,67</b>	<b>196,03</b>	<b>195,46</b>	<b>38,67</b>	<b>0,86</b>
Обед													
Салат из моркови	60	0,83	2,76	4,42	39,75	0,04	7,2		0,41	13,38	27,94	13,14	0,56
Суп картофельный на мясокостном бульоне	200	5,5	5,47	14,2	167,22	0,10	15,40		1,35	12,37	63,42	22,03	0,95
Котлета рыбная	80	9,83	16,52	11,63	184,76	0,1	2	7,28	1,01	28,32	145,55	35,56	0,87
Каша гороховая с маслом	150/5	11,03	15,92	23,04	189,55	0,43		12,39	1,14	42,71	108,2	41,98	3,34
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6

Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,48
<b>ИТОГО:</b>		<b>33,8</b>	<b>41,27</b>	<b>108,74</b>	<b>826,02</b>	<b>0,77</b>	<b>24,57</b>	<b>19,67</b>	<b>4,91</b>	<b>125,77</b>	<b>981,06</b>	<b>143,34</b>	<b>7,97</b>
Полдник													
Снежок	200	5,6	5	22	176	0,05	1,9	0,04		219,00	181,00	25,10	0,03
Плюшка	50	4,3	3,8	31,13	153,22			0,15		0,26	0,18	0,01	0,02
<b>ИТОГО:</b>		<b>9,9</b>	<b>8,8</b>	<b>53,13</b>	<b>329,22</b>	<b>0,05</b>	<b>1,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>219,26</b>	<b>181,18</b>	<b>25,11</b>	<b>0,05</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>60,92</b>	<b>64,95</b>	<b>273,19</b>	<b>1609,16</b>	<b>0,96</b>	<b>28,50</b>	<b>89,41</b>	<b>5,58</b>	<b>541,06</b>	<b>1357,70</b>	<b>207,12</b>	<b>8,88</b>

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Запеканка творожная с соусом молочным	100/50	26,52	15,28	28,7	350,18	0,09	0,45	35,33	0,87	176,57	267,45	36,2	0,77
Бутерброд (булка/батон с сыром)	20/9	3,33	4,76	12,27	105,16	0,04	0,11	39	0,3	137,7	94,5	9,15	0,51
Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,9	41					0,28	0,02	0,02	0,03
<b>ИТОГО:</b>		<b>30,05</b>	<b>20,14</b>	<b>50,87</b>	<b>496,34</b>	<b>0,13</b>	<b>0,56</b>	<b>74,33</b>	<b>1,17</b>	<b>314,55</b>	<b>361,97</b>	<b>45,37</b>	<b>1,31</b>
Обед													
Салат с капустой	60	1,38	2,08	5,91	58,63	0,02	17,85		0,33	20,36	15,42	8,52	0,28
Суп рисовый на м/к бульоне	200	15,45	7,87	12,72	184,18	0,04	7,78		1,47	17,09	80,84	19,72	1,08
Жаркое по домашнему из говядины	25/150	8,71	17,33	26,1	332,06	0,18	26,66	30,1	4,94	26,02	152,4	40,31	1,96
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Напиток из шиповника	200	0,44	0,2	32,6	33,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>31,55</b>	<b>28,08</b>	<b>105,82</b>	<b>745,77</b>	<b>0,34</b>	<b>122,29</b>	<b>30,10</b>	<b>7,66</b>	<b>83,57</b>	<b>320,95</b>	<b>93,74</b>	<b>5,33</b>
Полдник													
Компот из с/м ягод	200	0,17	0,07	16,17	66,45		33		0,05	6,39	5,45	5,12	0,26
Булка ванильная	50	3,96	4,24	29,07	171	0,07		6,75	0,51	8,15	38,13	6,28	0,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>4,13</b>	<b>4,31</b>	<b>45,24</b>	<b>237,45</b>	<b>0,07</b>	<b>33</b>	<b>6,75</b>	<b>0,56</b>	<b>14,54</b>	<b>43,58</b>	<b>11,4</b>	<b>0,79</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>65,73</b>	<b>52,53</b>	<b>201,93</b>	<b>1479,56</b>	<b>0,54</b>	<b>155,85</b>	<b>111,18</b>	<b>9,39</b>	<b>412,66</b>	<b>726,50</b>	<b>150,51</b>	<b>7,43</b>

8  
день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Блинчики с соусом молочным	100/20	7,90	16,80	42,12	367,00	0,12	0,89	39,00	0,79	137,40	149,07	22,65	0,85
Каша манная молочная с маслом, сахаром	150/5/5	5,10	6,00	26,90	182,20	0,06	1,30	43,60	0,24	123,02	100,96	16,16	0,24
Булка/батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,80	13,00	2,60	0,24
Чай с сахаром	1/200	0,20	0,10	9,90	41,00					0,28	0,02	0,02	0,03
<b>ИТОГО:</b>		<b>14,66</b>	<b>25,26</b>	<b>91,19</b>	<b>666,27</b>	<b>0,20</b>	<b>2,19</b>	<b>82,60</b>	<b>1,21</b>	<b>264,50</b>	<b>263,05</b>	<b>41,43</b>	<b>1,36</b>
Обед													
Свекла тушеная	60	0,89	3,06	5,19	51,75	0,01	3,31		0,07	12,10	14,63	7,08	0,45
Суп с клецками на курином бульоне	200	15,20	19,75	10,17	185,52	0,05	5,60	7,90	0,45	6,53	26,30	8,95	0,38
Рагу овощное с курицей	200	16,76	9,31	11,09	262,25	0,15	44,57	28,00	4,64	54,89	145,45	44,51	1,96
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05			0,36	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной	20	3,20	0,30	14,00	67,10	0,05			0,48	6,90	26,10	9,90	0,60
Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,01	0,22		0,16	13,39	564,85	6,63	0,48
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,46</b>	<b>32,72</b>	<b>81,90</b>	<b>744,26</b>	<b>0,32</b>	<b>53,70</b>	<b>35,90</b>	<b>6,16</b>	<b>102,51</b>	<b>822,33</b>	<b>91,17</b>	<b>5,04</b>
Полдник													
Сок яблочный	200			22,40	90,00	0,01	2,00		0,10	7,00	7,00	4,00	1,40
Печенье	25	2,00	2,80	18,00	292,00	0,02		2,50	0,18	7,25	22,50	5,00	0,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>2,00</b>	<b>2,80</b>	<b>40,40</b>	<b>382,00</b>	<b>0,03</b>	<b>2,00</b>	<b>2,50</b>	<b>0,28</b>	<b>14,25</b>	<b>29,50</b>	<b>9,00</b>	<b>1,93</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>56,12</b>	<b>60,78</b>	<b>213,49</b>	<b>1792,53</b>	<b>0,55</b>	<b>57,89</b>	<b>121,00</b>	<b>7,65</b>	<b>381,26</b>	<b>1114,88</b>	<b>141,60</b>	<b>8,33</b>

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша геркулесовая с сахаром	150/5	5,21	9,78	41,06	215,78	0,12	0,84	21,81	0,27	88,54	125,03	35,19	0,80
Какао с молоком	200	6,38	6,14	20,14	156,30	0,05	1,30	20,00	0,19	126,85	122,75	35,25	1,25



Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,50		0,60	0,95		0,01
Булка/батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,80	13,00	2,60	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>13,10</b>	<b>21,91</b>	<b>229,84</b>	<b>324,96</b>	<b>0,19</b>	<b>2,14</b>	<b>71,31</b>	<b>0,64</b>	<b>219,79</b>	<b>261,73</b>	<b>73,04</b>	<b>2,30</b>
Обед													
Морковь припущенная	60	0,83	2,76	4,42	39,75	0,04	7,20		0,41	13,38	27,94	13,14	0,56
Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	12,71	7,73	12,96	212,37	0,17	8,37		0,89	20,27	60,60	24,43	1,39
Печень по строгановски	40/40	7,08	8,40	1,95	225,00	0,23	82,95	529,00	6,12	13,59	228,76	18,90	4,82
Макаронь отварные	150	3,80	4,10	26,00	156,10	0,13		11,80	1,14	13,17	60,39	23,27	1,30
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05			0,36	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной	20	3,20	0,30	14,00	67,10	0,05			0,48	6,90	26,10	9,90	0,60
Напиток из шиповника	200	0,44	0,20	32,60	33,60		70,00		0,08	4,50	1,19	1,19	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>30,43</b>	<b>23,79</b>	<b>106,42</b>	<b>804,12</b>	<b>0,67</b>	<b>168,52</b>	<b>540,80</b>	<b>9,48</b>	<b>80,51</b>	<b>449,98</b>	<b>104,93</b>	<b>10,08</b>
Полдник													
Йогурт	200	6,40	5,00	22,60	162,00	0,05	1,80	0,04		216,00	171,00	25,20	0,02
Булка веснушка	50	3,96	4,24	29,07	171,00	0,01	0,03		0,07	1,79	5,38	1,29	0,14
<b>ИТОГО:</b>		<b>10,36</b>	<b>9,24</b>	<b>51,67</b>	<b>333,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,83</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>217,79</b>	<b>176,38</b>	<b>26,49</b>	<b>0,16</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>53,89</b>	<b>54,94</b>	<b>387,93</b>	<b>1462,08</b>	<b>0,92</b>	<b>172,49</b>	<b>612,15</b>	<b>10,19</b>	<b>518,09</b>	<b>888,09</b>	<b>204,46</b>	<b>12,54</b>

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Омлет натуральный	200	19,73	35,24	3,41	405,9	0,08	2,63	177,4	0,33	100,13	172,05	20,62	1,7
Кофейный напиток	200	11,16	4,94	73	180,5	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01
Булка/батон	20	1,46	2,36	12,27	76,07	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>32,4</b>	<b>46,17</b>	<b>88,75</b>	<b>695,58</b>	<b>0,14</b>	<b>4,01</b>	<b>228,10</b>	<b>0,62</b>	<b>232,03</b>	<b>281,40</b>	<b>38,06</b>	<b>2,09</b>
Обед													
Свекла с маслом растительным	60	0,9	3,6	5,28	52,17	0,01	3,3		0,07	12,10	14,63	7,08	0,45

Свекольник на мясокостном бульоне	200	12,61	10,71	11,54	174,89	0,05	10,53	15	0,52	29,69	45,77	19,15	0,93
Рыба-филе тушеная с овощами	50/50	12,54	7,77	7,5	153,37	0,06	2,88	16,4	0,77	23,13	120,77	31,28	0,56
Рис отварной	150	3,59	2,14	37,77	184,7	0,04		13,28	0,82	4,35	76,93	25,5	0,51
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>36,25</b>	<b>24,82</b>	<b>117,54</b>	<b>809,87</b>	<b>0,28</b>	<b>20,72</b>	<b>44,68</b>	<b>3,22</b>	<b>98,87</b>	<b>343,20</b>	<b>115,01</b>	<b>7,02</b>
Полдник													
Снежок	200	5,6	5	22	176	0,05	2	0,04		219,00	181,00	25,10	0,03
Печенье	25	2	2,8	18	292	0,02		2,5	0,18	7,25	22,5	5	0,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>7,6</b>	<b>7,8</b>	<b>40</b>	<b>468</b>	<b>0,07</b>	<b>1,90</b>	<b>2,54</b>	<b>0,18</b>	<b>226,25</b>	<b>203,50</b>	<b>30,10</b>	<b>0,56</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>76,25</b>	<b>78,79</b>	<b>246,29</b>	<b>1973,45</b>	<b>0,49</b>	<b>26,63</b>	<b>275,32</b>	<b>4,02</b>	<b>557,15</b>	<b>828,10</b>	<b>183,17</b>	<b>9,67</b>
итого за 10 дней:		421,27	607,95	2466,66	16416,29	7,30	795,99	1740,42	70,43	4875,70	9756,48	1776,66	86,82
среднее значение за 1 день		42,13	60,80	246,67	1641,63	0,73	79,60	174,04	7,04	487,57	975,65	177,67	8,68

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

на одного учащегося (с 12 до 18 лет)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Запеканка творожная с соусом молочным	150/50	26,52	15,28	28,7	350,18	0,08	0,25	27,62	0,85	158,3	253,14	33,98	0,74
Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0,07	0,01	15,31	61,62		1,6			1,86	0,91	0,5	0,05
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01
Булка/батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>30,08</b>	<b>21,87</b>	<b>68,66</b>	<b>576,32</b>	<b>0,10</b>	<b>1,85</b>	<b>57,12</b>	<b>1,03</b>	<b>164,58</b>	<b>268,00</b>	<b>37,08</b>	<b>1,04</b>

Обед													
Свекла с маслом растительным	100	1,26	5,12	7,39	80,24	0,06	9		0,39	36,7	68,9	30,2	1,63
Суп картофельный с вермишелью на мясокостном бульоне	250	17,56	7,81	12,99	192,62	0,08	10,96		0,85	9,82	42,52	17,19	0,68
Тефтели из говядины в соусе	100/10	16,45	20,5	15,7	360,6	0,06	1,37		2,02	12,26	93,86	16,05	1,46
Рагу овощное	180	4,38	9,57	25,4	208,8	0,11	40,1		1,43	44,37	72,67	33,81	1,2
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>46,26</b>	<b>43,6</b>	<b>116,93</b>	<b>1087</b>	<b>0,43</b>	<b>65,43</b>		<b>5,73</b>	<b>132,8</b>	<b>363,05</b>	<b>129,3</b>	<b>9,54</b>
Полдник													
Йогурт	200	6,4	5	22,6	162	0,05	1,8	0,04		216	171	25,2	0,02
Булка	50	3,96	4,24	29,07	171	0,07		6,75	0,51	8,15	38,13	6,28	0,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>10,36</b>	<b>9,24</b>	<b>51,67</b>	<b>333</b>	<b>0,12</b>	<b>1,8</b>	<b>6,79</b>	<b>0,51</b>	<b>224,2</b>	<b>209,13</b>	<b>31,48</b>	<b>0,55</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>86,7</b>	<b>74,71</b>	<b>237,26</b>	<b>1996,32</b>	<b>0,65</b>	<b>69,08</b>	<b>63,91</b>	<b>7,27</b>	<b>521,48</b>	<b>840,18</b>	<b>197,81</b>	<b>11,13</b>

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
2	3	5	6	7	8								
Завтрак													
Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	200/5/5	7,3	6,9	33,1	223,9	0,12	1,3	37,7	0,5	130,45	159,57	29,0	1,29
Бутерброд (булка/батон с сыром)	50/9	5,31	5,35	24,58	160,5	0,07	0,11	39	0,57	143,4	114	13,05	0,87
Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,9	41					0,28	0,02	0,02	0,03
<b>ИТОГО:</b>		<b>12,81</b>	<b>12,35</b>	<b>67,58</b>	<b>425,4</b>	<b>0,19</b>	<b>1,41</b>	<b>76,70</b>	<b>1,02</b>	<b>274,13</b>	<b>273,59</b>	<b>42,07</b>	<b>2,19</b>
Обед													
Морковь припущенная	100	1,45	4,6	7,42	66,25	0,09	20,95		0,82	28,73	53,61	21,74	0,81

Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне	250	16,18	19,76	12,4	209,53	0,05	17,64	15	0,63	26,96	37,44	14,97	0,54
Сосиска молочная с томатным соусом	50/30	5,73	12,25	1,74	158,97	0,1			1,15	17,5	79,5	10	0,9
Гречка отварная	1/180	4,38	2,07	30,33	157,51	0,17		7,08	1,61	7,82	114,66	76,8	2,58
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Напиток из шиповника	200	0,44	0,2	32,6	33,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>33,75</b>	<b>39,48</b>	<b>112,98</b>	<b>763,16</b>	<b>0,51</b>	<b>108,59</b>	<b>22,08</b>	<b>5,13</b>	<b>101,11</b>	<b>357,50</b>	<b>148,70</b>	<b>6,84</b>
Полдник													
Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,05	1,35	30	0,15	181,5	141	22,5	0,15
Печенье	25	2	2,8	18	292	0,02		2,5	0,18	7,25	22,5	5	0,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>32</b>	<b>359,1</b>	<b>0,07</b>	<b>1,35</b>	<b>32,50</b>	<b>0,33</b>	<b>188,75</b>	<b>163,50</b>	<b>27,50</b>	<b>0,68</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>50,56</b>	<b>54,83</b>	<b>212,56</b>	<b>1547,66</b>	<b>0,77</b>	<b>111,35</b>	<b>131,28</b>	<b>6,48</b>	<b>563,99</b>	<b>794,59</b>	<b>218,27</b>	<b>9,71</b>

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
Творожная запеканка с соусом молочным	150/50	26,52	15,28	28,7	350,18	0,08	0,25	27,62	0,85	158,3	253,14	33,98	0,74
Кофейный напиток	200	11,16	4,94	73	180,5	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01
Булка/батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>41,17</b>	<b>26,8</b>	<b>126,35</b>	<b>695,2</b>	<b>0,14</b>	<b>1,63</b>	<b>78,32</b>	<b>1,14</b>	<b>290,22</b>	<b>362,49</b>	<b>51,42</b>	<b>1,13</b>
Обед													
Свекла тушеная	100	1,26	5,12	7,39	80,24	0,01	5,85		0,12	21,65	25,22	12,87	0,82
Рассольник петербургский на курином бульоне	250	12,42	11,88	19,85	196,34	0,08	11,44	15	0,9	22,38	70,12	20,27	0,77
Тефтели рыбные с соусом	100/20	26,2	15,26	15,04	284,65	0,1	2	7,28	1,01	28,32	145,55	35,56	0,87
Рис отварной	180	4,32	3,15	45,25	221,65	0,04		13,28	0,82	4,35	76,93	25,5	0,51
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17

Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Компот из с/м ягод	200	0,17	0,07	16,17	66,45		33		0,05	6,39	5,45	5,12	0,26
<b>ИТОГО:</b>		<b>49,94</b>	<b>36,08</b>	<b>132,19</b>	<b>986,63</b>	<b>0,33</b>	<b>52,29</b>	<b>35,56</b>	<b>3,74</b>	<b>98,69</b>	<b>394,37</b>	<b>123,3</b>	<b>5</b>
Полдник													
Сок мультифруктовый	1/200			22,4	90	0,01	2		0,1	7	7	4	1,4
Булка	50	3,96	4,24	29,07	171	0,01	0,03		0,07	1,79	5,38	1,29	0,14
<b>ИТОГО:</b>		<b>3,96</b>	<b>4,24</b>	<b>51,47</b>	<b>261</b>	<b>0,02</b>	<b>2,03</b>		<b>0,17</b>	<b>8,79</b>	<b>12,38</b>	<b>5,29</b>	<b>1,54</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>95,07</b>	<b>67,12</b>	<b>310,01</b>	<b>1942,83</b>	<b>0,49</b>	<b>55,95</b>	<b>113,88</b>	<b>5,05</b>	<b>397,70</b>	<b>769,24</b>	<b>180,03</b>	<b>7,67</b>

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	200/5/5	7,8	8,9	35,8	254,2	0,12	1,3	43,6	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78
Какао с молоком	200	6,38	6,14	20,14	156,3	0,05	1,3	20	0,19	126,85	122,75	35,25	1,25
Бутерброд (булка/батон с сыром)	50/9	5,31	5,35	24,58	160,5	0,07	0,11	39	0,57	143,4	114	13,05	0,87
<b>ИТОГО:</b>		<b>19,49</b>	<b>20,39</b>	<b>80,52</b>	<b>571,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,7</b>	<b>102,6</b>	<b>1,0</b>	<b>400,4</b>	<b>387,5</b>	<b>85,9</b>	<b>2,9</b>
Обед													
Салат с капустой	100	1,55	5,08	9,91	90,86	0,06	11,95		0,68	21,93	46,37	21,81	0,93
Борщ с картофелем на мясокостном бульоне	250	18,89	19,19	10,64	196,34	0,05	16,56	15	0,54	34,95	44,35	19,03	0,87
Котлеты из говядины	100	11,01	11,94	12,93	203,12	0,06	1,2		2,45	12,21	111,17	15,24	1,61
Макароны отварные	180	7,77	7,37	47,22	196	0,13		11,8	1,14	13,17	60,39	23,27	1,3
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>45,83</b>	<b>44,18</b>	<b>136,15</b>	<b>931,06</b>	<b>0,42</b>	<b>33,71</b>	<b>26,80</b>	<b>5,85</b>	<b>111,86</b>	<b>347,38</b>	<b>111,35</b>	<b>9,28</b>
Полдник													
Кисель из концентрата	1/200	0,2	0,2	13,22	53,14		0,3			1,38	0,6	0,4	0,08
Пирожок с картошкой	75	4,7	8,8	47,8	289,0	0,64	5,9	0,15	0,37	5,12	20,77	7,25	0,31
<b>ИТОГО:</b>		<b>6,7</b>	<b>9</b>	<b>61,8</b>	<b>356,1</b>	<b>0,64</b>	<b>6,2</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>6,5</b>	<b>21,37</b>	<b>7,65</b>	<b>0,39</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72,02</b>	<b>73,57</b>	<b>278,47</b>	<b>1858,2</b>	<b>1,30</b>	<b>42,62</b>	<b>129,6</b>	<b>7,26</b>	<b>518,8</b>	<b>756,28</b>	<b>204,9</b>	<b>12,57</b>

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
Оладьи с повидлом	100/20	10,12	10,27	60,37	374	0,16	0,2	17,65	1,26	78,36	128,1	13,38	0,27
Суп молочный вермешелевый	150	6,02	6,2	26,9	187,2	0,25	1,3	3,60	0,36	123,59	104,7	19	0,42
Булка/батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0,07	0,01	15,31	61,62		1,6			1,86	0,91	0,5	0,05
<b>ИТОГО:</b>		<b>19,65</b>	<b>19,43</b>	<b>127,16</b>	<b>754,23</b>	<b>0,43</b>	<b>3,10</b>	<b>21,25</b>	<b>1,80</b>	<b>207,61</b>	<b>246,69</b>	<b>35,88</b>	<b>0,98</b>
Обед													
Свекла с маслом растительным	100	1,26	5,12	7,39	80,24	0,06	9		0,39	36,7	68,9	30,2	1,63
Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	15,89	8,21	21,81	231,83	0,22	10,5		1,11	25,43	75,91	30,51	1,75
Тефтели из курицы с томатным соусом	100/10	18,52	22,03	11,98	294,12	0,09	4,72	60,11	6,59	23,69	165,75	22,74	1,7
Картофель тушеный	180	12,16	13,28	22,68	123,27	0,27	45,4		2,92	24,26	133,52	52,36	2,06
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Напиток из шиповника	200	0,44	0,2	32,6	33,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>53,84</b>	<b>49,44</b>	<b>124,95</b>	<b>900,36</b>	<b>0,74</b>	<b>139,62</b>	<b>60,11</b>	<b>11,93</b>	<b>130,18</b>	<b>516,37</b>	<b>161,00</b>	<b>9,15</b>
Полдник													
Йогурт	200	6,4	5	22,6	162	0,05	2	0,04		216	171	25	0,0
Вафля	30	1,17	9,18	18,5	162,6					3	9,9	0,6	0,18
<b>ИТОГО:</b>		<b>7,57</b>	<b>14,18</b>	<b>41,1</b>	<b>324,6</b>	<b>0,05</b>	<b>1,80</b>	<b>0,04</b>		<b>219,00</b>	<b>180,90</b>	<b>25,80</b>	<b>0,20</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>81,06</b>	<b>83,05</b>	<b>293,21</b>	<b>1979,19</b>	<b>1,22</b>	<b>144,52</b>	<b>81,40</b>	<b>13,73</b>	<b>556,79</b>	<b>943,96</b>	<b>222,68</b>	<b>10,33</b>

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													

Каша Дружба с маслом и сахаром	200/5/5	5,79	4,68	32,48	195,04	0,09	1,3	43,6	0,50	127,6	150,2	29,00	0,95
Кофейный напиток	200	11,16	4,94	73	180,5	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01
Булка /батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>20,44</b>	<b>16,2</b>	<b>130,13</b>	<b>540,06</b>	<b>0,15</b>	<b>2,68</b>	<b>94,30</b>	<b>0,79</b>	<b>259,48</b>	<b>259,51</b>	<b>46,44</b>	<b>1,34</b>
Обед													
Салат из моркови	100	1,45	4,6	7,42	66,25	0,1	4,4		1,13	27,84	84,6	45,92	1,06
Суп картофельный на мясокостном бульоне	250	6,54	9,45	19,44	229,01	0,11	14,95		1,2	13,02	64,61	30,32	1,08
Котлета рыбная	100	9,83	8,15	14,55	181,28	0,1	2	7,28	1,01	28,32	145,55	35,56	0,87
Каша гороховая с маслом	180/5	13,44	18,71	37,6	231,71	0,51		14,75	1,37	51,21	129,75	50,34	4,01
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>37,87</b>	<b>41,51</b>	<b>134,46</b>	<b>952,99</b>	<b>0,9</b>	<b>25,1</b>	<b>22,0</b>	<b>5,8</b>	<b>150,0</b>	<b>509,6</b>	<b>194,1</b>	<b>11,6</b>
Полдник													
Снежок	1/200	5,6	5	22	176	0,05	1,9	0,04		219,00	181,00	25,10	0,03
Плюшка	50	4,3	3,8	31,13	153,22			0,15		0,26	0,18	0,01	0,02
<b>ИТОГО:</b>		<b>9,9</b>	<b>8,8</b>	<b>53,13</b>	<b>329,22</b>	<b>0,05</b>	<b>1,9</b>	<b>0,19</b>		<b>219,26</b>	<b>181,18</b>	<b>25,11</b>	<b>0,05</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>68,21</b>	<b>66,51</b>	<b>317,72</b>	<b>1822,27</b>	<b>1,13</b>	<b>29,68</b>	<b>116,52</b>	<b>6,54</b>	<b>628,73</b>	<b>950,30</b>	<b>265,69</b>	<b>12,98</b>

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Запеканка творожная с соусом молочным	150/50	26,52	15,28	28,7	350,18	0,08	0,25	27,62	0,85	158,32	253,14	33,98	0,74
Бутерброд (булка/батон с сыром)	50/9	5,31	5,35	24,58	160,5	0,07	0,11	39	0,57	143,4	114	13,05	0,87
Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,9	41					0,28	0,02	0,02	0,03
<b>ИТОГО:</b>		<b>32,03</b>	<b>20,73</b>	<b>63,18</b>	<b>551,68</b>	<b>0,15</b>	<b>0,36</b>	<b>66,62</b>	<b>1,42</b>	<b>302,00</b>	<b>367,16</b>	<b>47,05</b>	<b>1,64</b>
Обед													

Салат с капустой	100	1,55	5,08	9,91	90,86	0,06	11,95		0,68	21,93	46,37	21,81	0,93
Суп рисовый на м/к бульоне	250	18,26	9,81	14,63	224,25	0,04	9,6		0,5	18,12	47,13	18,35	0,58
Жаркое по домашнему из говядины	25/200	18,9	19,05	42,7	375,5	0,15	23,31		2,82	19,24	128,2	33,85	1,93
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Напиток из шиповника	200	0,44	0,2	32,6	33,6		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>44,72</b>	<b>34,74</b>	<b>128,33</b>	<b>861,51</b>	<b>0,35</b>	<b>114,86</b>	<b>0,00</b>	<b>4,92</b>	<b>79,39</b>	<b>293,99</b>	<b>99,20</b>	<b>5,45</b>
Полдник													
Компот из с/м ягод	200	0,17	0,07	16,17	66,45		33		0,05	6,39	5,45	5,12	0,26
Булка ванильная	50	3,96	4,24	29,07	171	0,07		6,75	0,51	8,15	38,13	6,28	0,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>4,13</b>	<b>4,31</b>	<b>45,24</b>	<b>237,45</b>	<b>0,07</b>	<b>33</b>	<b>6,75</b>	<b>0,56</b>	<b>14,54</b>	<b>43,58</b>	<b>11,4</b>	<b>0,79</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>80,88</b>	<b>59,78</b>	<b>236,75</b>	<b>1650,64</b>	<b>0,57</b>	<b>148,2</b>	<b>73,37</b>	<b>6,9</b>	<b>395,9</b>	<b>704,73</b>	<b>157,7</b>	<b>7,88</b>

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Блинчики с соусом молочным	100/20	7,90	16,80	42,12	367,00	0,12	0,89	39,00	0,79	137,40	149,07	22,65	0,85
Каша манная молочная с маслом, сахаром	150/5/5	5,10	6,00	26,90	182,20	0,06	1,30	43,60	0,24	123,02	100,96	16,16	0,24
Булка /батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,80	13,00	2,60	0,24
Чай с сахаром	1/200	0,20	0,10	9,90	41,00					0,28	0,02	0,02	0,03
<b>ИТОГО:</b>		<b>16,64</b>	<b>25,85</b>	<b>103,50</b>	<b>408,00</b>	<b>0,20</b>	<b>2,19</b>	<b>82,60</b>	<b>1,21</b>	<b>264,50</b>	<b>263,05</b>	<b>41,43</b>	<b>1,36</b>
Обед													
Свекла тушеная	100	1,26	5,12	7,39	80,24	0,06	9,00		0,39	36,70	68,90	30,20	1,63
Суп с клецками на курином бульоне	250	17,65	11,69	13,89	244,92	0,05	6,45	9,88	0,53	8,27	31,83	10,89	0,46
Рагу овощное с курицей	250	17,30	16,04	22,04	326,74	0,11	27,47	41,57	4,16	33,27	119,14	31,64	1,52
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05			0,36	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной	20	3,20	0,30	14,00	67,10	0,05			0,48	6,90	26,10	9,90	0,60
Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>42,82</b>	<b>33,45</b>	<b>98,77</b>	<b>896,64</b>	<b>0,34</b>	<b>46,92</b>	<b>51,45</b>	<b>6,12</b>	<b>107,84</b>	<b>304,97</b>	<b>104,73</b>	<b>8,18</b>



Полдник													
Сок яблочный	200			22,40	90,00	0,01	2,00		0,10	7,00	7,00	4,00	1,40
Печенье	25	2,00	2,80	18,00	292,00	0,02		2,50	0,18	7,25	22,50	5,00	0,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>2,00</b>	<b>2,80</b>	<b>40,40</b>	<b>382,00</b>	<b>0,03</b>	<b>2,00</b>	<b>2,50</b>	<b>0,28</b>	<b>14,25</b>	<b>29,50</b>	<b>9,00</b>	<b>1,93</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>61,46</b>	<b>62,10</b>	<b>242,67</b>	<b>1686,64</b>	<b>0,57</b>	<b>51,11</b>	<b>136,55</b>	<b>7,61</b>	<b>386,59</b>	<b>597,52</b>	<b>155,16</b>	<b>11,47</b>

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша геркулесовая молочная с сахаром	200/5	7,80	8,90	35,80	254,20	0,12	1,30	43,60	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78
Какао с молоком	200	6,38	6,14	20,14	156,30	0,05	1,30	20,00	0,19	126,85	122,75	35,25	1,25
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,50		0,60	0,95		0,01
Булка /батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,80	13,00	2,60	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>17,67</b>	<b>21,62</b>	<b>80,59</b>	<b>575,02</b>	<b>0,19</b>	<b>2,60</b>	<b>93,10</b>	<b>0,65</b>	<b>261,41</b>	<b>287,48</b>	<b>75,46</b>	<b>2,28</b>
Обед													
Морковь припущенная	100	1,45	4,60	7,42	66,25	0,10	4,40		1,13	27,84	84,60	45,92	1,06
Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	15,89	8,21	21,81	231,83	0,22	10,46		1,11	25,34	75,75	30,54	1,74
Печень по строгановски	50/50	9,37	6,33	7,50	225,67	0,23	82,95	529,00	6,12	13,59	228,76	18,90	4,82
Макароны отварные	180	7,02	7,37	47,22	196,00	0,13		11,80	1,14	13,17	60,39	23,27	1,30
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05			0,36	8,70	45,00	14,10	1,17
Хлеб ржаной	20	3,20	0,30	14,00	67,10	0,05			0,48	6,90	26,10	9,90	0,60
Напиток из шиповника	200	0,44	0,20	32,60	33,60		70,00		0,08	4,50	1,19	1,19	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,74</b>	<b>27,31</b>	<b>145,04</b>	<b>890,65</b>	<b>0,78</b>	<b>167,81</b>	<b>540,80</b>	<b>10,42</b>	<b>100,04</b>	<b>521,79</b>	<b>143,82</b>	<b>10,93</b>
Полдник													
Йогурт	200	6,40	5,00	22,60	162,00	0,05	1,80	0,04		216,00	171,00	25,20	0,02
Булка веснушка	50	3,96	4,24	29,07	171,00	0,01	0,03		0,07	1,79	5,38	1,29	0,14
<b>ИТОГО:</b>		<b>10,36</b>	<b>9,24</b>	<b>51,67</b>	<b>333,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,83</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>217,79</b>	<b>176,38</b>	<b>26,49</b>	<b>0,16</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>67,77</b>	<b>58,17</b>	<b>277,30</b>	<b>1798,67</b>	<b>1,03</b>	<b>172,24</b>	<b>633,94</b>	<b>11,14</b>	<b>579,24</b>	<b>985,65</b>	<b>245,77</b>	<b>13,37</b>

10 день

Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетич. Ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------------------------	-------	----------------------	---------------------	---------------	---------------------------

блюда	порции (г)				(ККАЛ)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Белки	Жиры	Углеводы									
Завтрак													
Омлет натуральный	200	19,73	35,24	3,41	405,9	0,08	2,63	177,4	0,33	100,13	172,05	20,62	1,7
Кофейный напиток	200	11,16	4,94	73	180,5	0,04	1,38	21,2	0,11	127,5	95,4	14,84	0,14
Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,11			29,5		0,6	0,95		0,01
Булка /батон	50	3,44	2,95	24,58	131,41	0,02			0,18	3,8	13	2,6	0,24
<b>ИТОГО:</b>		<b>34,38</b>	<b>46,76</b>	<b>101,06</b>	<b>750,92</b>	<b>0,14</b>	<b>4,01</b>	<b>228,10</b>	<b>0,62</b>	<b>232,03</b>	<b>281,40</b>	<b>38,06</b>	<b>2,09</b>
Обед													
Свекла с маслом растительным	100	1,26	5,12	7,39	80,24	0,06	9,00		0,39	36,70	68,90	30,20	1,63
Свекольник на мясокостном бульоне	250	15,87	13,9	12,63	189,35	0,05	10,53	15	0,52	29,69	45,77	19,15	0,93
Рыба-филе тушеная с овощами	50/50	14,54	7,77	7,5	153,37	0,06	2,88	16,4	0,77	23,13	120,77	31,28	0,56
Рис отварной	180	4,32	3,15	45,25	221,65	0,04		13,28	0,82	4,35	76,93	25,5	0,51
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,2	0,05			0,36	8,7	45	14,1	1,17
Хлеб ржаной	20	3,2	0,3	14	67,1	0,05			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>42,6</b>	<b>30,54</b>	<b>128,22</b>	<b>889,35</b>	<b>0,33</b>	<b>26,41</b>	<b>44,68</b>	<b>3,54</b>	<b>123,47</b>	<b>397,47</b>	<b>138,13</b>	<b>8,20</b>
Полдник													
Снежок	1/200	5,6	5	22	176	0,05	2	0,04		219,00	181,00	25,10	0,03
Печенье	25	2	2,8	18	292	0,02		2,5	0,18	7,25	22,5	5	0,53
<b>ИТОГО:</b>		<b>7,6</b>	<b>7,8</b>	<b>40</b>	<b>468</b>	<b>0,07</b>	<b>1,90</b>	<b>2,54</b>	<b>0,18</b>	<b>226,25</b>	<b>203,50</b>	<b>30,10</b>	<b>0,56</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>84,58</b>	<b>85,1</b>	<b>269,28</b>	<b>2108,27</b>	<b>0,54</b>	<b>32,32</b>	<b>275,3</b>	<b>4,34</b>	<b>581,8</b>	<b>882,37</b>	<b>206,3</b>	<b>10,85</b>
итого за 10 дней:		580,86	556,59	2231,1	18390,7	7,27	735,89	1584,7	64,68	4444,7	6836,91	1713,2	91,25
среднее значение за 1 день		58,09	55,66	223,11	1839,07	0,73	73,59	158,47	6,47	444,47	683,69	171,32	9,13