

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ «
Школа интернат основного общего
образования №2»


В.С. Санин
« 27 » августа 2024 год.

Основное десятидневное меню

БОУ г. Омска « Школа-интернат основного общего образования
№2»

(для детей от 12 и старше)

№ тех.кар	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевы	Энергет	В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1 День. Обед	54-12с-2020Суп с рыбными консервами	250	9,6	5	15,3	138,1	0,08	7,3	222,8	3,9	83,2	136	43,2	11
	54-4г-2020 Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	8,4	43,1	286,6	0,25	0	32,9	4,77	17,1	216	144	4,86
	54-1м-2020 Бефстроганов из говядины	120	18	18,8	2,9	252,3	0,05	0,55	130,5	6,6	36	182	25	2,4
	пром Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8	0,02	7	0	0	41	37	15	0,7
	54-7хн-2020 Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,8	93,2	0	0	18,3	0,06	60	5	3	0,1
	пром: Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12
	пром: Хлеб пшеничный	80	6	0,8	38,8	185,6	0,32	0,16	0	4,47	100	103,2	32,8	2,88
	Итого:	970	48,5	39,6	148,4	1133,8	0,88	15,17	404,5	19,8	366,3	729,2	279	23,06
1Ден. Полдни	965 Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	1,6	240	180	28	0,2
	пром Печенье	30	2,2	5,5	20,2	139,5	0,09	0	0	0	0	0	0	0,9
	пром Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,6	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	380	8,6	11,1	44,5	318	0,22	17,6	44	2,2	264	196,5	41,5	4,4
1 День. Ужин	54-2г-2020 Макароны отварные с овощами	180	5,5	8,3	35,3	225,1	0,07	2,41	364,9	1,4	21	60	21	1,08
	54-25м-2020 Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,2	151,6	0,048	1,56	343	0	27,6	134	66	1,2
	54-13з-2020 Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	3,8	1,1	0,15	31,7	36,7	18,3	1,16
	54-6гн-2020 Чай черный байховый с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0,4	57,3	46,3	9,9	0,8
	пром: Хлеб пшеничный	80	6	0,8	38,8	185,6	0,32	0,16	0	4,47	100	103,2	32,8	2,88
	пром: Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12
	Итого:	720	34,1	22,1	113,6	779,1	0,618	8,39	715,9	6,42	266,6	430,2	164	8,24
1 День. 2 Ужи пром	Кисломолочный напиток "Снежок 2,	220	5,9	5,5	23,7	173,8	0,06	1,98	48,4	1,5	266	206	33	0,22
	Итого:	220	5,9	5,5	23,7	173,8	0,06	1,98	48,4	1,5	266	206	33	0,22
	Итого за день:	2290	97,1	78,3	330,2	2404,7	1,778	43,14	1212,8	29,92	1162,9	1561,9	517,5	35,92

№ тех. карты	Наименование блока	Выход(г Белки(г Жиры(г Углевод	Энергетическ	В1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe			
2 День. Завтра	54-18к-2020 Суп молочный с рисом	250	6	6,6	22,7	177,6	0,06	0,91	32,9	1,6	187,2	163,7	30	0,35
	пром Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,2	19	16	12	2,3
	54-7гн-2020 Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1
	пром: Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,4	92,8	0,16	0,08	0	2,23	50	51,6	16,4	1,44
	пром: Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12
	Итого:	630	16,8	12	83	511,8	0,44	6,83	52,15	5,13	428,2	411,3	108,7	6,31
2 день. Обед	54-2с-2020 Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	7,5	15,3	112,4	0,04	8,5	168,3	0,7	42	53,2	24	1,1
	108 Бульон мясокостный	200	5,3	3,9	0,3	57,34	0	5,34	0	0	5,34	0	0	0,3
	54-18г-2020 Картофельное пюре	180	3,6	7,2	23,7	174,9	0,14	12,2	38,5	2,36	46	100	34	1,26
	54-3р-2020 Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,16	22	3,44	36	188	41	0,9
	54-3соус-202(Соус красный основной	30	1	2	3	24,3	0,03	0,9	43,9	0,15	2,63	8,3	4,1	0,16
	пром: Хлеб пшеничный	80	6	0,8	38,8	185,6	0,32	0,16	0	4,47	100	103,2	32,8	2,88
	пром: Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12
	54-23-2020 Огурец в нарезке	100	0,7	0,1	2	11,3	0,03	8	7,98	0,15	19	33	11	0,5
	1 Кисель	200	0	0	18,4	73,6	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Итого:	980	35,8	24,6	128,2	842,54	0,8	35,42	280,68	11,27	280,17	535,7	162,9	8,25
2 День. Полдн	пром Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	54-1г-2020 Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	0,06	0,29	71,8	1,01	212	290	32	0,9
	351 Соус молочный(сладкий)	40	0,8	2,8	5,3	41,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	390	27,4	19,1	50,5	481	0,08	4,29	71,8	1,41	226	304	40	3,7
	54-10м-2020 Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,7	0,1	36,1	144,2	10,05	102	290	60	4,5
2 День. Ужин	54-16з-2020 Винегрет овощной с растительным м	100	1,25	8,8	6,7	111,8	0,25	3,76	121,5	0,52	20	36	16	0,75
	пром: Хлеб пшеничный	80	6	0,8	38,8	185,6	0,32	0,16	0	4,47	100	103,2	32,8	2,88
	пром: Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12
	54-3гн-2020 Чай черный байховый с лимоном и с	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,1	6,9	8,5	34,6	0,8
	Итого:	670	37,75	38,5	86,9	846,2	0,83	41,34	266,08	15,14	257,9	487,7	159,4	10,05
2 День. 2 Ужи	пром Кисломолочный напиток "Снежок 2,	220	5,9	5,5	23,7	173,8	0,06	1,98	48,4	1,5	266	206	33	0,22
	Итого:	220	5,9	5,5	23,7	173,8	0,06	1,98	48,4	1,5	266	206	33	0,22
	Итого за день:	2890	123,65	99,7	372,3	2855,34	2,21	89,86	719,11	34,45	1458,27	1944,7	504	28,53

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход(г Белки(гр Жиры(г Углевод Энергетическ	В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe			
3 День. Завтра	54-17к-2020 Суп молотный с гречневой крупой	250	7,1	7,3	19,7	231,2	0,09	0,72	26,4	1,82	151	45	1,06
	54-1з-2020 Сыр в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,06	0,14	0,06	0,14	176	100	7,3
	54-19з-2020 Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	77,8	0	0	65,3	0,02	1	2	0
	пром: Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,4	92,8	0,16	0,08	0	2,23	50	51,6	16,4
	пром: Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16
	54-6гн-2020 Чай черный байховый с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0,41	57,3	46,3	9,9
	Итого:	560	19,2	23,5	65,9	614,2	0,48	1,4	98,66	4,62	464,3	400,9	94,6
3 День. Обед	54-8с-2020 Суп картофельный с горохом	250	8,3	5,7	20,1	165,1	0,2	6	2,1	121,5	33,8	100,5	36,3
	108 Бульон мясокостный	200	5,3	3,8	0,2	57,3	0	5,34	0	0	5,34	0	0
	54-12м-2020 Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,4	0,11	3	183,8	9,97	23	292	135
	54-7з-2020 Салат из белокочанной капусты	100	3,1	12,6	12,6	179	0,02	72,6	2,55,8	1,26	85,93	59,37	31
	пром: Хлеб пшеничный	80	6	0,8	38,8	185,6	0,32	0,16	0	4,47	100	103,2	32,8
	пром: Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16
	54-6хн-2020 Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4	0,03	0,5	1,17	0,15	24	36	12
3 День. Полдн	Итого:	920	60,2	33,4	156,9	1174	0,84	87,76	442,87	137,35	301,07	641,07	263,1
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,4	14	14	8
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,6	24	16,5	13,5
	Итого:	350	1,6	0,8	34,9	162,5	0,07	19	0	1	38	30,5	21,5
	284 Тефтели из печени с рисом	100	12,8	14,8	21,8	271,2	0,19	9,35	398,6,2	0	84,38	254	28,75
	54-10г-2020 Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,9	31,7	211,1	0,16	13,1	9,99	2,73	74,7	130	39,6
	54-5 соус Соус молочный натуральный	100	3,5	8,7	9,5	130,5	0,04	0,52	44,54	0,73	109	85,8	13,4
3 День. Ужин	54-12з-2020 Икра морковная	100	2	7,1	10,1	114,7	0,05	5,45	0,9	920	30,3	62,5	38
	пром: Хлеб пшеничный	80	6	0,8	38,8	185,6	0,32	0,16	0	4,47	100	103,2	32,8
	пром: Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16
	пром Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	1,6	240	180	28
	Итого:	800	38,3	43,6	139,6	1108,3	1	31,34	4085,63	929,53	667,38	865,5	196,55
	Кисломолочный напиток "Снежок 2,	220	5,9	5,5	23,7	173,8	0,06	1,98	48,4	1,5	266	206	33
	Итого:	220	5,9	5,5	23,7	173,8	0,06	1,98	48,4	1,5	266	206	33
3 День. 2 Ужи	Итого за день:	2850	106,8	106,8	421	3232,8	2,45	141,48	4675,56	1074	1736,75	2143,97	608,75
													32,67

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход(г	Белки(г)	Жиры(г)	Углевод	Энергетичес	В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
4 День. Завтра	54-1о	200	16,9	25,9	4,2	316,3	0,08	0,4	262,4	4,05	144	269	22	2,8
пром:	Омлет натуральный	150	0,6	0,4	15,4	70,5	0,03	7,5	3	0,3	28,5	24	18	3,4
пром:	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,4	92,8	0,16	0,08	0	2,23	50	51,6	16,4	1,44
пром:	Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1
	итого:	630	27,1	30,5	68,3	658	0,46	8,66	278,69	7,49	362,5	501,6	103,1	9,86
4 День. Обед	54-1с-2020	250	2	6,2	6,7	91	0,03	13,4	131,1	0,6	46,7	38,7	16,5	0,6
	108 Бульон мясокостный	200	5,3	3,9	0,3	57,3	0	6,68	0	0	6,68	0	0	0,3
54-1г-2020	Макароны отварные с сыром	180	9,4	8,6	34,3	252,8	0,07	0,05	45,9	1,29	151	119	13,5	0,9
54-1г-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	120	16,4	8,9	7	175,5	0,1	3,36	382,2	4,32	53	252	67	1,2
54-34з-2020	Салат картофельный с морковью и з	100	2,8	7,2	10,4	117,4	0,1	12,2	537	0	20	67	25	0,9
пром:	Хлеб пшеничный	80	6	0,8	38,8	185,6	0,32	0,16	0	4,47	100	103,2	32,8	2,88
пром:	Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,8	93,2	0	0	18,3	0,06	60	5	3	0,1
	итого:	970	45,3	35,9	138,4	1060	0,78	36,01	1114,5	10,74	466,38	634,9	173,8	8
4 День. Полдн	пром	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
54-4г-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	26,6	20,2	23,4	379,4	0,08	2	110	1,4	224	314	38	2,2
пром	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,2	0,008	0,36	61,4	43,8	6,8	0,04
	итого:	420	29	22,1	54,7	536,9	0,11	6,2	110,008	2,16	299,4	371,8	52,8	5,04
4 День. Ужин	54-3м-2020	250	21,1	19,8	16	326,6	0,09	27,6	32,1	7,8	79	230	47	3,4
пром	Голубцы ленивые	100	2	9	8,5	122	0,02	7	0	0	41	37	15	0,7
пром:	Икра кабачковая	80	6	0,8	38,8	185,6	0,32	0,16	0	4,47	100	103,2	32,8	2,88
пром:	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12
54-6гн-2020	Хлеб урожайный	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0,41	57,3	46,3	9,9	0,8
	Чай черный байховый с молоком	200												
	итого:	670	33,5	31,3	90	774,9	0,6	35,22	39	12,68	306,3	466,5	120,7	8,9
4 День. 2 Ужи	пром	220	5,9	5,5	23,7	173,8	0,06	1,98	48,4	1,5	266	206	33	0,22
	Кисломолочный напиток "Снежок 2,													
	итого:	220	5,9	5,5	23,7	173,8	0,06	1,98	48,4	1,5	266	206	33	0,22
	Итого за день:	2910	125,3	125,3	375,1	3203,6	2,01	88,07	1590,6	34,57	1700,58	2180,8	483,4	32,02

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход(г	Белки(г)	Жиры(г)	Углевод	Энергетическ	В1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
5 День Завтрак	54-9к-2020 Каша вязкая овсянная молочная	250	10,8	14,1	42,9	341,1	0,26	0,65	50,03	2,97	173	291	79	2,3
	54-1з-2020 Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,06	0,14	0,06	0,14	176	100	7,3	0,2
	54-19з-2020 Масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,2	0,1	77,8	0	0	65,3	0,02	1	2	0	0
	пром: Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,4	92,8	0,16	0,08	0	2,23	50	51,6	16,4	1,44
	пром: Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12
	54-7гн-2020 Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1
	итого:	560	25,9	33,3	93	777,8	0,68	1,71	132,64	6,46	572	624,6	153	6,16
5 День. Обед	204 Суп рисовый с говядиной(Харчо)	250	8,9	3,7	14,7	127,8	0,13	8,38	0	0	26,3	0	0	1,5
	54-17м-2020 Запеканка картофельная с печеню	250	28,7	14,9	40,1	520,3	0,49	38	7117	17,85	49	348	69	10,4
	пром: Сельдь соленая порциями	100	17	8,5	0	145	0	0	0	0	80	0	40	1,1
	пром: Хлеб пшеничный	80	6	0,8	38,8	185,6	0,32	0,16	0	4,47	100	103,2	32,8	2,88
	пром: Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12
	376 Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95
	итого:	920	63,6	28,4	139,6	1180,5	1,11	47,6	7117	22,32	298,48	501,2	162,94	17,95
5 День. Полдн	пром Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	пром: Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	16	0,6	68	46	26	0,6
	итого:	400	2,8	0,6	36,4	178	0,1	124	16	1	82	60	34	3,4
	Итого за день:	1880	92,3	62,3	269	2136,3	1,89	173,31	7265,64	29,78	952,48	1185,8	349,94	27,51

№ тех. карты Наименование блюда

Выход(г Белки(гр Жир(г) Углевод Энергетическ В1

Ca P Mg Fe

A PP

C

Выход(г Белки(гр Жир(г) Углевод Энергетическ В1

Ca P Mg Fe

A PP

C

6 День. Обед	54-4с-2020	Рассольник домашний	250	2,4	9	14	123	0,08	10,5	130,2	1,4	32	63	16,5	1
	108	Бульон маскоостный	200	5,3	3,9	0,3	57,3	0	6,7	0	0	6,7	0	0	0,3
	54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	7,1	36,5	231,4	0,05	0	35,2	1,79	22	170	10	0,99
	410	Курица в соусе с томатом	140	18,3	22,6	5	256,6	0	3,71	0	0	36,06	0	25,14	1,67
пром:		Огурцы соленые	100	1,1	0,2	3,8	22	0	17,5	0	0	14,00	0	20	0,9
пром:		Хлеб пшеничный	80	6	0,8	38,8	185,6	0,32	0,16	0	4,47	100	103,2	32,8	2,88
пром:		Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12
54-7хн-2020		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,8	93,2	0	0	18,3	0,06	60	5	3	0,1
		итого:	990	41,8	43,9	139,3	1056,3	0,61	38,73	183,7	7,72	299,76	391,2	123,44	8,96
6 День Полдн	пром:	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	1,6	240	180	28	0,2
пром:		Печенье	30	2,2	5,5	20,1	139,5	0,09	0	0	0	0	0	0	0,9
пром:		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,6	24	16,5	13,5	3,3
		итого:	380	8,6	11,1	44,4	318	0,22	17,6	44	2,2	264	196,5	41,5	4,4
6 День . Ужин	54-3 1м-	Оладьи из печени по- Кунцевски	120	21	13,8	18,9	281,1	0,26	12,9	5044	0	32	24	28	6,53
430.1		Картофельное пюре с морковью	200	2,7	7,9	40,6	261	0,01	25,44	182,54	0	86,34	133,48	66,96	2,26
54-13з-2020		Салат из свежкл отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	3,8	1,1	0,15	31,7	36,7	18,3	1,16
пром:		Хлеб пшеничный	80	6	0,8	38,8	185,6	0,32	0,16	0	4,47	100	103,2	32,8	2,88
пром:		Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12
пром:		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
		итого:	740	34,8	27,5	144,2	983	0,78	46,46	5227,64	5,02	293,04	361,38	170,06	16,75
6 День 2 Ужин	пром:	Кисломолочный напиток "Снежок 2,	220	5,9	5,5	23,4	172	0,06	1,98	47,91	1,52	264	204,6	33	0,22
		итого:	220	5,9	5,5	23,4	172	0,06	1,98	47,91	1,52	264	204,6	33	0,22
		Итого за день:	2330	91,1	88	351,3	2529,3	1,67	104,77	5503,25	16,46	1120,8	1153,68	368	30,33

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход(г Белки(гр Жир(г) Углев(г) Энергетичес(кВТ	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe					
7 День. Завтра	54-13с-2020 Каша жидкая молочная пшеничная	250	8,5	7,25	40,1	260,4	0,15	0,65	33,4	0	155	220	42	1,78
	54-13с-2020 Сыр твердых сортов(в нарезке)	20	4,6	5,9	0	71,7	0,06	0,14	0,06	0,14	176	100	7,3	0,2
пром:	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,4	92,8	0,16	0,08	0	2,23	50	51,6	16,4	1,44
пром:	Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1
	итого:	550	22,7	17,35	88,8	603,3	0,56	1,55	46,75	3,28	521	528,6	112,4	5,64
7 День. Обед	54-7с-2020 Суп картофельный с макаронами	250	3,1	2,7	22,6	127,3	0,1	8,6	121,9	1,8	17,2	68,2	26	1
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,7	0,1	36,1	144,2	10,05	102	290	60	4,5
	39 Салат из картофеля с кукурузой и мо	100	3	6,3	23,7	164,2	0	5,78	0	0	19,36	0	25,29	1,2
пром:	Хлеб пшеничный	80	6	0,8	38,8	185,6	0,32	0,16	0	4,47	100	103,2	32,8	2,88
пром:	Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	25,6	106,4	0,03	0,5	1,17	0,15	24	36	12	0,9
	итого:	920	43	38,8	145,4	1104,4	0,71	51,3	267,27	16,47	291,56	547,4	172,09	11,6
7 День. Полдн	пром Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
пром	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,6	24	16,5	13,5	3,3
	итого:	350	1,6	0,8	34,9	162,5	0,07	19	0	1	38	30,5	21,5	6,1
7 День. Ужин	54-6г-2020 Рис отварной	180	4,3	6,4	43,7	250,4	0,03	0	31,9	1,71	7	86	28	0,6
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	120	16,4	8,9	7	175,5	0,1	3,36	382,2	4,32	53	252	67	1,2
54-12з-2020	Икра моковная	100	2	7	10	112,8	0,04	5,3	930	0,9	30	61	38	1,16
пром:	Хлеб пшеничный	80	6	0,8	38,8	185,6	0,32	0,16	0	4,47	100	103,2	32,8	2,88
пром:	Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12
54-6гн-2020	чай черный байховый с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0,41	57,3	46,3	9,9	0,8
	итого:	720	33,1	24,8	126,2	865	0,66	9,28	1351	11,81	276,3	598,5	191,7	7,76
7 День. 2 Ужи	пром Кисломолочный напиток "Снежок 2,	220	5,9	5,5	23,7	173,8	0,06	1,98	48,4	1,5	266	206	33	0,22
бутерброд	Бутерброд с повидлом	55	13,8	12,6	60,1	394,4	0,17	0	0,15	5,45	216	217	42,9	1,7
	итого:	220	19,7	18,1	83,8	568,2	0,23	1,98	48,55	6,95	482	423	75,9	1,92
	Итого за день:	2760	120,1	99,85	479,1	3303,4	2,23	83,11	1713,57	39,51	1608,86	2128	573,59	33,02

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход(г Белки(гр)Жиры(г)Углевод(г)Энергетическ В1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe					
8 День. Завтра	54-6к-2020 Каша вязкая молочная пшениная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	0,23	0,68	67,3	3,15	158	231	61	1,6
	54-6о-2020 Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	62,4	1,15	19	67	4	0,9
	54-19з-2020 Масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,2	0,1	77,8	0	0	65,3	0,02	1	2	0	0
	пром: Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,4	92,8	0,16	0,08	0	2,23	50	51,6	16,4	1,44
	пром: Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12
	54-7гн-2020 Какао с молоком	200	4,6	4,4	2,5	107,2	0,04	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1
8 День. Обед	итого:	580	25,7	31,8	84,8	781,5	0,61	1,6	212,25	7,65	400	531,6	131,7	6,16
	54-18с-2020 Свекольник со сметаной	250	2,2	5,3	13,3	110,3	0,06	7,3	74,75	0	31	59	26	1,25
	108 Бульон масокостный	200	5,3	3,9	0,3	57,3	0	6,7	0	0	6,7	0	0	0,3
	54-22м-2020 Рагу из курицы	250	15,4	13,8	14,6	346	0,16	14,1	325	0	40	241	116	2,66
	54-7з-2020 Салат из белокочанной капусты	100	2,6	10,2	10,4	143,9	0,03	58,4	205,4	1,02	67	50	25	1
	пром: Хлеб пшеничный	80	6	0,8	38,8	185,6	0,32	0,16	0	4,47	100	103,2	32,8	2,88
8 День. Полдн пром	пром: Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12
	1 Кисель из концентрата	200	0	0	18,4	73,7	0	0	0	0	0,2	0	0	0,003
	итого:	920	34,3	34,3	113,9	1004	0,73	86,82	605,15	5,49	273,9	503,2	215,8	9,213
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	54-1г-2020 Запеканка из творога	200	40	21,6	33,4	466,2	0,08	0,4	96,2	1,4	284	388	42	1,2
	пром Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,2	0,008	0,36	61,4	43,8	6,8	0,04
8 День. Ужин	итого:	420	42,4	23,5	64,7	623,7	0,11	4,6	96,208	2,16	359,4	445,8	56,8	4,04
	54-21г-2020 Горошница	180	17,3	1,5	40,5	245,7	0,53	0	1	0	93	258	84	5,33
	54-15м-2020 Голубцы с мясом и рисом	120	13,1	13,4	9,4	210,2	0,05	16,7	25,2	4,86	47	140	29	2,1
	пром Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	16	0,6	68	46	26	0,6
	пром: Хлеб пшеничный	80	6	0,8	38,8	185,6	0,32	0,16	0	4,47	100	103,2	32,8	2,88
	пром: Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12
8 День. 2 Ужи пром	54-2гн-2020 чай черный байховый с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0,41	57,3	46,3	9,9	0,8
	итого:	820	42,6	17,8	131,6	868,2	1,15	137,32	49,1	10,34	394,3	643,5	197,7	12,83
	Кисломолочный напиток "Снежок 2,	220	5,9	5,5	23,7	173,8	0,06	1,98	48,4	1,5	266	206	33	0,22
	итого:	220	5,9	5,5	23,7	173,8	0,06	1,98	48,4	1,5	266	206	33	0,22
Итого за день:		2960	150,9	112,9	418,7	3451,2	2,66	232,32	1011,11	27,14	1693,6	2330,1	635	32,463

№ тех. карты	Наименование блока	Выход (г Белки (гр Жир (г) Углевод (г) Энергетический В1										A	PP	Ca	P	Mg	Fe
9 День. Завтрак	54-10-2020 Омлет натуральный	250	21	32,3	5,2	395,3	0,1	0,5	328	5,06	180	336	27	3,5			
	54-13-2020 Сыр твердых сортов (в нарезке)	20	4,6	5,9	0	71,7	0,06	0,14	0,06	0,14	176	100	7,3	0,2			
	пром: Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,4	92,8	0,16	0,08	0	2,23	50	51,6	16,4	1,44			
	пром: Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12			
	54-6гн-2020 Чай черный байховый с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0,41	57,3	46,3	9,9	0,8			
	итого:	550	33	40,3	51,3	700,5	0,49	1,18	334,96	7,84	492,3	583,9	76,6	7,06			
9 День. Обед	54-2с-2020 Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	7,5	15,3	112,4	0,04	8,5	168,3	0,7	42	53,2	24	1,1			
	108 Бульон мясокостный	200	5,3	3,8	0,2	57,3	0	5,34	0	0	5,34	0	0	0,26			
	54-10г-2020 Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,9	31,7	211,1	0,16	13,1	9,9	2,73	74	130	39	1,44			
	54-18м-2020 Печень говяжья по -Строгоновски	100	16,8	14,6	6,5	250,7	0,21	12,4	4738	9,9	37,75	276,4	17,62	5,67			
	54-23-2020 Огурцы в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,2	0,03	10	10	0,2	23	42	13	0,6			
	пром: Хлеб пшеничный	80	6	0,8	38,8	185,6	0,32	0,16	0	4,47	100	103,2	32,8	2,88			
	пром: Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12			
	376 Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95			
	итого:	950	39,6	34,2	141	1033,1	0,92	50,56	4926,2	18	325,27	654,8	147,56	14,02			
9 День. Полдн	пром: Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8			
	пром: Мандарин	150	1,2	7,8	6,8	57	0,1	57	10,5	0,5	52,5	25,5	16,5	0,15			
	итого:	350	2,2	8	27	149	0,12	61	10,5	0,9	66,5	39,5	24,5	2,95			
9 День. Ужин	346 Рыба, запеченная с картофелем по-рус	250	17,7	6,9	84,3	260,3	0	13,7	0	0	56	0	79,3	1,78			
	54-16з-2020 Винегрет овощной	100	1,2	8,8	6,7	111,8	0,02	3,76	121,5	0,52	20	36	16	0,75			
	пром: Хлеб пшеничный	80	6	0,8	38,8	185,6	0,32	0,16	0	4,47	100	103,2	32,8	2,88			
	пром: Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12			
	пром: Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	1,6	240	180	28	0,2			
	итого:	670	33,5	21,8	157,5	752,9	0,58	20,38	165,5	6,59	445	369,2	172,1	6,73			
9 День. 2 Ужи	пром: Кисломолочный напиток "Снежок 2,	220	5,9	5,5	23,7	173,8	0,06	1,98	48,4	1,5	266	206	33	0,22			
	итого:	220	5,9	5,5	23,7	173,8	0,06	1,98	48,4	1,5	266	206	33	0,22			
	Итого за день:	2740	112	109,8	400,5	2809,3	2,17	135,1	5485,56	34,83	1595,07	1853,4	453,76	30,98			

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход(г Белки(гр Жиры(г Углевод Энергетическ										В1	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
10 День. Завтр	54-4г-2020	Пудинг из творога с яблоками	250	33,2	25,1	29	473,6	0,1	2,5	137,3	1,79	279	391	47	2,7			
	54-19з-2020	Масло сливочное(порциями)	15	0,15	12,3	0,15	116,7	0	0	97,95	0,03	1,5	3	0	0			
	пром:	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,4	92,8	0,16	0,08	0	2,23	50	51,6	16,4	1,44			
	пром:	Хлеб урожайный	50	3,5	0,37	22,6	109	0,2	0,2	0	0	36,25	62,5	20	1,4			
	54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1			
		итого:	555	43,65	41,67	82,35	883,3	0,49	3,3	248,54	4,96	477,75	615,1	114,1	6,64			
10 День Обед	54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой	250	1,8	6,4	9,6	117,7	0,05	8	129,1	1	34,5	65,5	18,2	0,7			
	108	Бульон мясокостный	200	5,3	3,8	0,2	57,3	0	5,34	0	0	5,34	0	0	0,26			
	54-2г-2020	Макароны отварные с сыром	180	5,6	8,2	31,8	225,7	0,08	2,4	365	1,4	21,6	60	21,6	1,08			
	54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке	120	19,8	13,9	3,4	219,3	0,16	1,5	22,3	6,55	64,5	210	33	0,75			
	54-15з-2020	Икра свекольная	100	2,1	7	11,8	119,9	0,03	6,93	34,7	0,43	36	55	28	1,5			
	пром:	Хлеб пшеничный	80	6	0,8	38,8	185,6	0,32	0,16	0	4,47	100	103,2	32,8	2,88			
	пром:	Хлеб урожайный	40	2,8	0,3	18,1	87,2	0,16	0,16	0	0	29	50	16	1,12			
	54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,8	93,2	0	0	18,3	0,06	60	5	3	0,1			
	итого:	970	44	40,4	136,5	1105,9	0,8	24,49	569,4	13,91	350,94	548,7	152,6	8,39				
10 День. Полдн	пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8			
	пром	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,6	24	16,5	13,5	3,3			
	итого:	350	1,6	0,8	34,9	162,5	0,07	19	0	1	38	30,5	21,5	6,1				
		Итого за день:	1875	89,25	82,87	253,75	2151,7	1,36	46,79	817,94	19,87	866,69	1194,3	288,2	21,13			