Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А. А.Острянская

«_____»_____2022 г./2023 г

Перспективное меню 14 дней 2022 г/2023г

зима-весна

7-11 лет

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А.А. Острянская

«_____» _____2022г./2023г

1 неделя День1 СРБ-1996 г автор Ф.Л. Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т. Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
СРБ-2004 Р-№ 1	Бутерброд с маслом	30/20	2,4	16,7	17,8	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
СРБ-1996 Р-№692	Кофейный напиток с молоком	200	2,2	2,5	22,8	115,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	итого		4,6	19,2	40,6	336,5	0,02	0,4	40	0	40	62	5	0,3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№ 470 (м)	Картофель отварной	200	3,8	6,3	35,9	215	0,2	22	0	0,2	20	85	35	1,8
СРБ-1996 р-№423	Тефтели с рисом (говядина)	100	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
№-200	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
СРБ-1996 Р-№ 594	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26	169,5	0,05	1,43	5	0,17	137	45	7	0,43
	итого		15,6	16,5	72,1	488,9	0,3	23,4	105	0,8	183	220	49,8	3,4
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично-ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
СРБ-1996 Р-№129 (М)	Рассольник Ленинградский с говядиной	250	10,4	10,1	21,9	220	0,1	5,3	135	0,4	18	103	26,8	1,6
СРБ-1996 Р-№309 (М)	Рыба тушенная в томате с овощами	100	9,5	4,8	4,6	100	0,1	1,1	0,2	2,6	42,2	200	50,4	1,0
СРБ-2004 Р-№45 (Л)	Салат из квашенной капусты	100	0,8	5,0	7,4	78	0,02	13,5	0	2,1	51	30	16	1,2
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,5
СРБ-2016 Р-№101	Картофель по деревенски	100	2,7	2,8	26,0	140	0,1	12,5	0	2,3	11	57	19	0,7
	итого		28,6	23,4	105,3	746,7	0,4	36,4	135	7,9	150	467,6	135,2	8,9

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 585	Компот из плодов свежих	200	0,3	0	25,9	105	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
СРБ-2004 Р-№337	Яйцо отварное	40	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
СРБ-2004 Р-№ 10 (л)	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	6,6	9,1	13,6	163	0,08	0,2	22,5	0,08	148	134,8	12,8	1,4
	итого		11,7	13,2	39,8	325	0,11	2,0	122	0,3	180,7	217,8	19,8	2,6
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№264 (М)	Запеканка манная изюмом сметаной	150	4,3	9,7	30,0	224	0,02	0,1	0,02	0,01	14,2	23,5	4,3	1,1
Таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
№ 2	Печенье	20	2,0	3,2	20	116,8	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
СРБ-1996 Р-№588 (М)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	30,5	125	0,02	0,2	0	0	12	4	4	0,8
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
	итого		9,2	13,3	98,9	588	0,3	28,4	105	1,07	210	257	66,6	4,2
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		75,7	85,7	364,3	2,545,1	1,15	59,5	286	16,9	991,2	1,478	392,8	22,02

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____А.А .Острянская

«___»_____2022 г/2023г

Неделя 1 День2 СРБ-1996г автор Ф.Л .Марчука , СРБ-2004 автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
СРБ-1996 Р-№629 (М)	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	16,1	59,1	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
таб	печенье	20	1.5	2.0	15.3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
СРБ-2004 Р-№ 1 (Л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		3.94	18.7	49.2	365.1	0,01	2,2	42	0,6	28	38	15	1,5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№443 (М)	Рагу с цыпленком бройлером	200	21,0	14,8	22,3	306	0,1	10,1	23	0,1	35	184	46	1,8
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
СРБ-1996 Р-№ 692 (М)	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,5	22,8	115,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (томаты соленые)	100	1,7	0	1,8	14	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
	итого		26,6	17,5	56,8	482,9	0,15	25,5	23	0,3	83	282	63,8	2,8
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
СРБ-1996 Р-№110 (М)	Борщ со свежей капустой картофелем	250	1,7	4,4	12,2	95	0,05	10,8	0	0,8	58	200	30	1,3
СРБ-1996 Р-№468 (М)	Бобовые отварные	150	15,6	6,1	37,9	269	0,5	0	0	1,0	94	214	84	6,6
СРБ-2004 Р-№17 (Л)	Салат из соленых огурцов	100	2,5	5,0	2,5	65	0,02	11	0	0,02	23	28	13	0,6
СРБ-1996 №-390 (М)	Мясо тушенное (говядина)	100	15,8	14,4	6,9	220	0,12	1,8	0	0,13	17	146	22	1,6
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		40,9	29,9	116	857,7	0,8	20,7	30	2,7	236,4	704,8	177	15,3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 644 (м)	Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
СРБ-1996 Р-№264 (м)	Запеканка рисовая	150	3,0	9,6	27,8	210	0,05	0	26	0,04	36	107	34	1,0
таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
	итого		9,4	16,2	36,7	400,8	0,5	21,9	66	0,04	308	308,2	78,8	5,4
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№463 (М)	Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,2	4,2	38,6	221	0,15	0	0	0	35	135	40	3,0
СРБ-2004 Р-№413	Сосиска отварная	90	10,4	20	0	222	0,05	0	0	0	20	120	15	2,0
СРБ-1996 Р-№585 (М)	Компот из свежих яблок	200	0,3	0	25,9	105	0	4,0	0	0,4	18	10	8	1,2
таб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	0,05	0	0	0,5	10	33	7	0,5
	итого		21,37	24,6	89,3	667	0,2	25,5	23	0,6	89	302	68	3,1
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		110,6	107,8	371,3	2,881,2	1,74	81,7	130	4,55	964,5	1,732	485,3	25,6

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А.А. Острянская

«___» _____ 2022 г/2023 г

Неделя 1 День3 СРБ-1996 г автор Ф.Л.Марчука , СРБ-2004 автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{00}													
СРБ-1996 Р-№628	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	16,1	59	0	0	0	0	16	8	6	0,8
СРБ-2004 Р-№10 (Л)	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	6,6	9,1	13,6	163	0,08	0,2	22,5	0,08	148	134,8	12,8	1,4
	итого		6,7	9,1	29,7	222	0,08	0,2	22,5	0,08	164	142,8	18,8	2,2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№165 (М)	Суп молочный с клецками	200	7,1	10,7	26,1	229	0,1	2,4	0,1	0,1	272	248	36	0,9
таб	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,8
СРБ-1996 Р-№ 588 (М)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	15,3	62	0,01	0,1	0	0	6	2	2	0,4
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
	итого		10,9	17,1	71,3	425,6	0,1	2,5	2,1	0,9	296	269	44,8	2,3
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
СРБ-1996 Р-№120 (М)	Щи из свежей капусты картофелем	250	1,7	4,4	9,5	85	0,5	29	0	0,04	99	289	37	0,9
СРБ-1996 Р-№273 (М)	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,1	37,0	206	0,06	0	0	0	10	35	8	1,0
СРБ-1996 Р-№444 (М)	Цыпленок бройлер тушенный в соусе	100	12,1	10,3	4,6	159	0,05	5,0	20	0	30,5	149	27,5	1,0
СРБ-2011 Р-№42	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	2,2	6,0	10,8	106	0,06	11,2	20	0,01	48	46	19	0,7
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		26,5	25,5	107,3	764,7	0,7	43	20	0,8	176,9	619,9	112,5	6,0

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№585 (м)	Компот из плодов свежих	200	0,3	0	25,9	105	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
СРБ-1996 Р-№ 294 (м)	Сырники из творога	200	21,4	21,7	9,3	398	0,5	0,7	17	17	200	300	10	0,9
таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
	итого		22,5	21,9	43,7	577,8	0,9	21,8	17	17	242,7	327,2	28,8	5,3
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№324 (М)	Котлета рыбная	100	15,3	6,7	15,7	184	0,09	0,4	10	2,7	64	172	32	1,2
СРБ-1996 Р-№210 (М)	Капуста тушенная	200	4,4	6,2	19,4	151	0,06	34,0	0	2,0	116	80	40	1,6
СРБ-1996 Р-№522 (М)	Гарниры из овощей (огурец солен)	100	2,8	0	1,3	16	0,02	5,0	0	0,1	23	24	14	0,6
СРБ-2004 Р-№692 (м)	Кофейный напиток с молоком	200	2,2	2,5	22,8	115,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
таб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	0,05	0	0	0,5	10	33	7	0,5
	итого		28,5	15,8	84,0	585,5	0,4	39,8	10	5,2	234	370	94	4,1
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		102,6	147,0	358,0	2,751,1	2,30	103,5	539,4	47,6	1,168	2,204	357,2	29,6

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А.А. Острянская

«___»_____2022 г/2023г

Неделя 1 День4 СРБ-1996г автор Ф.Л .Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т Лапшиной. СРБ-2016 автор В.Р. Кучма

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
СРБ-1996 Р-№ 629 (М)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	13,8	55	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
таб	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,8
СРБ-2004 Р-№1 (Л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		4,5	19,9	51,56	363,2	0,01	2,2	42	0,6	28	38	15	1,9

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№ 470 (м)	Картофель отварной	200	3,8	6,3	35,9	215	0,2	22	0	0,2	20	85	35	1,8
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
СРБ-1996 Р-№ 585 (м)	Компот из свежих яблок	200	0,3	0	25,9	105	0	4,0	0	0,4	18	10	8	1,2
СРБ-1996 Р-№ 401	Гуляш	120	14,3	12,7	4,4	189	0,15	1,1	0	0,7	21	183	28	2,0
	итого		19,9	19,3	76,1	556,4	0,4	42,1	0	1,5	73	326	88,8	6,0
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
СРБ-1996 Р-№135 (М)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,1	4,2	19,7	141	0,1	6,5	0	1,21	50	52,3	39,9	1,5
СРБ-2016 Р-№169 (К)	Котлеты картофельная	200	5,7	6,3	46,2	264	0,22	6,6	0	2,8	64	136	48	1,6
СРБ-1996 Р-№309 (М)	Рыба тушенная в томате с овощами	100	9,5	4,8	7,6	111,6	0,1	1,1	0,2	2,6	42,2	200	50,4	1,0
СРБ-2004 Р-№25	Салат степной	100	1,3	7,0	7,7	99	0,06	11,2	20	0,01	48	46	19	0,7
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		27,8	23	126,6	824,3	0,6	30,5	20,4	8,1	242	538,9	190,4	9,8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 672 (м)	Вареники с творожным фаршем	200	1,5	0,3	13,8	70,3	0,1	70,3	0	0,4	64,7	31,4	20,3	0,2
таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
	итого		2,3	0,5	22,3	145,1	0,5	89,6	0	0,4	96,7	52,6	37,1	4,4
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№463 (М)	Каша рассыпчатая гречневые	150	5,4	5,0	21,6	158	0,06	1,8	40	0	242	18	30	0,2
СРБ-2004 Р-№422 (Л)	Биточки мясные	100	16,0	14,7	9,2	233	0,07	0,2	20	0,1	44	150	29	1,2
СРБ-1996 Р-№ 594 (М)	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,0	169,5	0,05	1,43	5	0,17	137	45	7	0,43
Р-№74	Икра кабачковая (банка)	100	1,3	8,9	7,7	119	0,02	7,0	0	3,1	41	37	15	0,7
таб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	0,05	0	0	0,5	10	33	7	0,5
	итого		32,0	34,9	89,3	798,5	0,2	8,4	65	0,8	456	270	87	2,9
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		99,1	100,4	362,2	2,761,5	1,3	434,6	187,9	15,1	1,206	1,752	530,3	30,6

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А. А. Острянская

«____» _____ 2022 г/2023г

Неделя 1 День5 СРБ-1996г автор Ф.Л. Марчука , СРБ- 2004г автор В.Т.Лапшиной.СРБ-2011г автор М.П. Могильный

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
СРБ-1996 Р-№ 630 (М)	Чай с молоком	150/50	1,3	1,4	15,8	81	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
СРБ-2004 Р-№337	Яйцо вареное	40	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
СРБ-2004 Р-№ 8 (Л)	Закрытый бутерброд с сыром	30/20	6,93	13,67	14,68	218,4	0	0,3	0,06	0,04	222	118	11	0,2
	итого		13,0	19,2	30,8	356,4	0,05	0,9	100	0,24	310	245	28	2,0

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№ 296 (м)	Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,2	4,2	38,6	221	0,15	0	0	0	35	135	40	3,0
СРБ-2004 Р-№413	Сосиска отварная	90	10,4	20,0	0	222	0,05	0	0	0	20	120	15	2,0
СРБ-1996 Р-№588 (м)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	15,3	62	0,01	0,1	0	0	6	2	2	0,4
таб	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
	итого		20,9	26,4	79,1	637,4	0,2	0,2	2	0,6	73	277	63	6,2
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
СРБ-1996 Р-№136 (м)	Суп картофельный с крупой говядиной	250	9,9	6,5	21,6	183	0,1	11	0	0	32,1	200	28	0,8
СРБ-2004 Р-№ 45 (Л)	Салат из квашеной капусты	100	0,8	5,0	7,4	78	0,02	13,5	0	2,1	51	30	16	1,2
СРБ-1996 Р-№ 472 (М)	Картофельное пюре	200	4,0	6,1	32,0	199	0,2	7,4	6	0,14	54	112	40	1,4
СРБ-1996 Р-№ 83	Сельдь с гарниром (лук репчатый)	50/53	10,4	5,2	5,2	110	0,04	3,6	20	0,08	49	144	26	1,4
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
	итого		30,3	23,5	111,6	778,7	0,4	51,9	20	2,9	176,6	528,6	122	7,3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 585 (м)	Компот из свежих плодов	200	0,3	0	25,9	105	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
СРБ-1996 Р-№ 695 (м	Ватрушка с творогом	100	11,8	9,7	45,9	318	0,1	2,1	314	4,8	236	310	65,8	2,1
	итого		12,1	9,7	71,8	423	0,1	3,9	314	4,8	246,7	316	67,8	2,3
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№439 (М)	Цыпленок бройлер отварной	100	20,9	13,6	0,6	209	0,04	0	20	0,3	39	143	20	1,8
СРБ-1996 Р-№ 243 (М)	Запеканка капустная	200	7,0	8,8	31,1	231	0,04	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,6
СРБ-2011 Р-№42 (М)	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,06	11,2	20	0,01	48	46	19	0,7
СРБ-1996 Р-№594 (М)	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,0	169,5	0,05	1,43	5	0,17	137	45	7	0,43
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,8	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		38,0	45,3	87,1	890,9	0,2	12,3	65,1	0,7	236	335,8	58,6	4,0
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		119,1	124,0	403,3	3,162,0	1,24	82,9	339,3	9,04	1,286	1,931	376,3	27,2

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А. А. Острянская

«____» _____ 2022 г/2023г

Неделя 1 День6 СРБ-1996 г автор Ф.Л. Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т .Лапшиной. СРБ-2016 автор Кучма В.Р.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
СРБ-1996 Р-№692 (М)	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,5	22,8	115,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
таб	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
СРБ-2004 Р-№ 10 (Л)	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	6,6	9,1	13,6	163	0,08	0,2	22,5	0,08	148	134,8	12,8	1,4
	итого		10,5	13,6	51,7	363,5	0,11	0,6	24,5	0,7	188	202,8	16,8	1,8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№162	Суп молочный с крупой (манка)	200	6,8	7,4	19,7	173	0,08	2,0	20	0,2	128	110	24	0,4
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
СРБ-2004 Р-№337	Яйцо вареное	40	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,18	22	77	5	1,0
СРБ-1996 Р-№585	Компот из плодов свежих	200	0,3	0	25,9	105	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
	итого		14,2	11,9	64,3	457,2	0,5	23,1	120	0,6	196,7	227,2	50,6	6,0
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
СРБ-1996 Р-№138 (М)	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	4,7	21	149	0,1	0,9	0	0,9	112	314	56	1,8
СРБ-1996 Р-№422 (М)	Котлета (говядина)	100	16,0	14,7	9,2	233	0,08	0	0	0,03	21	126	26	1,5
СРБ-2016 Р-№101 (К)	Картофель по деревенски	200	5,5	5,5	52	280	0,2	25	0	4,6	22	114	38	1,4
СРБ-1996 Р-№ 522	Гарнир из овощей (огурец соленый)	100	2,8	0	1,3	16	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		35	25,6	128,9	886,7	0,5	45	0	6,83	209	705	168	9,8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№297 (м)	Запеканка из творога	200	19,5	23,9	25,7	369	0,1	0,7	40	1,7	180	280	40	1,0
СРБ-1996 Р-№588 (м)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	30,5	125	0,02	0,2	0	0	12	4	4	0,8
	итого		20,1	23,9	56,2	494	0,1	0,9	40	1,7	192	284	44	1,8
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№273 (М)	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,1	37,0	206	0,06	0	0	0	10	35	8	1,0
СРБ-1996 Р-№376 (М)	Поджарка	100	22,2	22,9	3,3	308	0,07	1,4	0	0,5	20	170	20	1,9
СРБ-1996 Р-№60 (М)	Винегрет	100	1,2	10,0	7,2	125	0,05	16,8	1,3	2,3	45,6	44,3	22,8	1
СРБ-1996 Р-№692 (М)	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,5	22,8	115,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
таб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	0,05	0	0	0,5	10	33	7	0,5
	итого		34,9	39,9	95,1	873,5	0,2	18,6	1,3	3,3	119,6	337,6	57,8	4,4
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		120,7	114,9	403,8	3,134,9	1,4	70,1	397,7	14,9	1,482	2,351	571,7	25,7

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А. А. Острянская

«___» _____ 2022 г2023г

Неделя 1 День7 СРБ-1996 г автор Ф.Л.Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
СРБ-1996 Р-№630 (М)	Чай с молоком	150/50	1,3	1,4	15,8	81	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
таб	Конфеты шоколадные	30	2,0	3,2	30,5	150	0,01	0	0	0,7	8	29	30	0,9
СРБ-2004 Р-№1 (Л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		5,7	21,3	61,0	452,0	0,03	0,6	40	0,7	80	91	47	2,0

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	*Масса порций*	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№285	Омлет с сыром	200	24,3	28,9	3,1	370	0,6	0,02	250	0,6	316	376	32	3,4
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,7	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
№ 74	Икра кабачковая (банка)	100	1,3	8,9	7,7	119	0,02	7,0	0	3,1	41	37	15	0,7
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	15,3	62	0,01	0,1	0	0	6	2	2	0,4
	итого		28,2	38,2	44,5	673,5	1,06	26,5	250	3,9	402	451,2	70,6	9,3
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
СРБ-1996 Р-№110 (М)	Борщ со свежей капустой и картофелем говядиной	250	9,4	9,1	12,2	168	0,05	14,2	0	0,8	80	295	38	0,8
СРБ-1996 Р-№324 (М)	Котлета рыбная	100	20,7	11,7	15,7	250,8	0,09	0,4	10	2,7	64	172	32	1,2
СРБ-1996 Р-№ 472	Картофельное пюре	200	4,0	6,1	32,0	199	0,2	7,4	6	0,14	54	112	40	1,4
СРБ-1996 Р-№75 (М)	Икра свекольная	100	1,7	7,0	10,5	112	0,03	6,6	0	0,02	39	59	18	6,6
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20	84,4	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
	итого		39,9	34,6	95,8	938,5	0,4	32,6	16	4,6	268,8	711,6	151	13,1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-2004 Р-№630	Плоды и ягоды быстро размороженные в сиропе	90	0,5	0,3	23,4	94,8	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
СРБ-1996 Р-№644 (м)	Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,1	6,7	23,8	210,8	0,2	2,6	58	4	271	269	41	1,5
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№394 (М)	Жаркое по домашнему	200	13,9	12,3	24,4	264	0,3	11,5	0	0,7	40	235	55	3,5
СРБ-1996 Р-№522 (М)	Гарнир из овощей (огурец соленый)	100	2,8	0	1,3	16	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
СРБ-1996 Р-№642 (М)	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,02	169,5	0,05	1,43	5	0,17	137	45	7	0,43
таб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	0,05	0	0	0,5	10	33	7	0,5
	итого		26,0	18,6	76,5	568,5	0,5	27,9	5	0,8	199	449	101,9	5,3
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		112,2	119,5	324,4	2,966,3	2,07	89,6	353,3	24,2	1,343	2,074	496,7	31,5

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А. А. Острянская

«___» _____ 2022 г/2023г

Неделя 2 День8 СРБ-1996г автор Ф.Л. Марчука , СРБ-2004г автор В.Т .Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
СРБ-1996 Р-№644 (м)	Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
СРБ-2004 Р-№337	Яйцо отварное	40	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
СРБ-2004 Р-№ 10 (Л)	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	6,6	9,1	13,6	163	0,08	0,2	22,5	0,08	148	134,8	12,8	1,4
	итого		17,0	19,6	14,3	336	0,2	2,8	162,5	0,3	410	391,8	45,8	2,6

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№210 (м)	Капуста тушенная	200	4,4	6,2	19,4	151	0,06	34	0	2	116	80	40	1,6
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
СРБ-1996 Р-№ 357 (м)	Мясо отварное	100	28,9	17,7	0,6	277	0,1	0	0	0	30	184	32	1,6
СРБ-692 Р-№ 692	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,5	22,8	115,2	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	итого		37,2	26,6	52,7	590,6	0,1	34,4	0	2,2	184	327	74,8	3,4
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
СРБ-1996 Р-№120 (М)	Щи свежей капуст картошкой говядиной	250	9,4	9,1	9,7	159	0,05	22,8	0	0,05	89	285	37	1,0
СРБ-1996 Р-№309 (М)	Рыба тушенная в томате с овощами	100	9,5	4,8	7,6	111,6	0,1	1,1	0,2	2,6	42,2	200	50,4	1,0
СРБ-2016 Р-№101 (к)	Картофель по деревенски	100	2,7	2,8	26,0	140	0,1	12,5	0	2,3	11	57	19	0,7
СРБ-2004 Р-№17 (Л)	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	2,2	6,0	10,8	106	0,06	11,2	20	0,01	48	46	19	0,7
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
	итого		29,0	23,4	98,8	725,3	0,3	48,4	0,2	5,6	193	647,6	142,4	5,8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 585	Компот из свежих плодов	200	0,3	0	25,9	105	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
СРБ-1996 Р-№ 687	Пирожок с повидлом	100	8,0	9,5	76,3	422	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
	итого		8,3	9,5	102,2	527	0,11	1,8	18	4	41,7	95	15	1,5
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№264 (М)	Запеканка рисовая	150	3,0	9,6	27,8	210	0,05	0	26	0,04	36	107	34	1,0
таб	Печенье	20	2,0	3,2	20	87,2	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,09	0,2	27,5	0,05	50,5	126	39,5	2,0
СРБ-1996 Р-№588 (М)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	15,3	62	0,01	0,1	0	0	6	2	2	0,4
таб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	0,05	0	0	0,5	10	33	7	0,5
	итого		9,9	13	96,4	553	0,3	49,4	0	2,8	204	394,5	96,8	4,8
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		109,7	91,5	372,0	2,791,9	1,7	126,2	111	11,7	1,144	1,562	359,3	25,0

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____А.А.Острянская

«____»_____2022 г/2023г

Неделя 2 День9 СРБ-1996г автор Ф.Л. Марчука , СРБ-2004г автор В.Т.Лапшиной.СРБ-2016г автор Кучма В.Р

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
СРБ-2004 Р-№1 (Л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	0	0	40	0	6	12	5	0,3
СРБ-1996 Р-№629 (м)	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	16,1	59,1	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
таб	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
	итого		4,44	19,9	50,9	367,3	0,01	2,2	42	0,6	28	38	15	1,5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№449 (м)	Плов с цыпленка бройлера	200	25,6	21,4	26,5	401	0,02	2,7	1,4	0,1	19,1	22,8	11,9	0,3
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,7	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
СРБ-1996 Р-№ 522	Гарниры из овощей (огурец соленый)	100	2,8	0	1,3	16	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
СРБ-2004 Р-№ 642	Кисе́ль из свежих яблок	200	0,1	0	27,0	109	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
	итого		30	21,6	64,7	573	0,05	4,5	1,4	0,3	43,8	76,8	31,7	1,5
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
СРБ-1996 Р-№136 (М)	Суп картофельный с крупой говядиной(рис)	250	9,9	6,5	21,6	183	0,1	10,2	0	0	33,4	200	26	0,4
СРБ-2016 Р-№169 (к)	Котлета картофельная	200	5,7	6,3	46,2	264	0,22	6,6	0	2,8	64	136	48	1,6
СРБ-1996 Р-№332 (м)	Тефтеля рыбная	100	16,3	6,0	18,0	191	0,08	0,8	30	0	50	169	35	1,1
СРБ-2004 Р-№45 (л)	Салат квашеной капусты	100	0,8	5,0	7,4	78	0,02	13,5	0	2,1	51	30	16	1,2
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		37,9	24,5	138,6	924,7	0,5	35,1	30	5,4	226,2	612,6	148	9,0

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	15,3	62	0,01	0,1	0	0	6	2	2	0,4
таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
СРБ-1996 Р-№ 294	Сырники из творога	200	21,4	21,7	29,3	398	0,5	0,7	17	17	200	300	10	0,9
	итого		22,5	21,9	53,1	534,8	1,0	21,4	17	17	244	325,2	30,8	5,3
	Ужин 18^{30}													
СРБ-1996 Р-№463 (м)	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,4	5,0	21,6	158	0,06	1,8	40	0	242	18	30	0,2
СРБ-1996 Р-№375 (м)	Бефстроганов	100	15,4	18,9	5,4	253	0,06	0,6	24	1,6	30	144	19,2	1,5
СРБ-1996 Р-№75 (м)	Икра морковная	100	1,4	7,1	7,9	101	0,03	6,6	0	0,02	39	59	18	0,6
СРБ-1996 Р-№594 (м)	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,0	169,5	0,05	1,43	5	0,17	137	45	7	0,43
таб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	0,05	0	0	0,5	10	33	7	0,5
	итого		21,5	37,3	85,7	800,5	0,7	10,4	69	2,3	458	299	59,2	4,0
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		122,6	125,3	415,8	3,323,3	1,9	75,3	103,4	31,5	959,6	1,990	453,9	28,7

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____А.А. Острянская

«____»_____2022 г/2023г

Неделя 2 День10 СРБ-1996г автор Ф.Л. Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т. Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
СРБ-2004 Р-№692 (л)	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,5	22,8	115,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
таб	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
СРБ-2004 Р-№1 (л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		6,8	22,4	57,6	423,7	0,03	0,4	42	0,6	46	80	9	0,7

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№ 430 (м)	Картофельная запеканка	200	14,9	11,4	34,6	301	0,4	5,7	60,7	0,5	43,5	252,2	51,9	3,5
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
СРБ-1996 Р-№60 (л)	Винегрет	100	1,2	10	7,2	125	0,05	16,8	1,3	2,3	45,6	44,3	22,8	1
СРБ-1996 Р-№ 642	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,02	169,5	0,05	1,43	5	0,2	137	45	7	0,43
	итого		23,1	27,5	77,7	642,9	0,2	1,1	140	0,78	238	294	52,1	2,9
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
СРБ-1996 Р-№138 (м)	Суп картофельный с бобовыми говядиной(фасоль)	250	13,2	9,4	21,0	221	0,1	1,0	0	0,9	112	324	56	1,6
СРБ-1996 Р-№83 (м)	Сельдь с гарниром (лук репчатый)	50/53	10,4	5,2	5,2	110	0,04	3,6	20	0,08	49	144	26	1,4
СРБ-1996 Р-№472 (м)	Картофельное пюре	200	4,0	6,1	32	199	0,2	25	0	4,6	22	114	38	1,4
СРБ-1996 Р-№522 (м)	Гарнир из овощей (помидор соленый)	100	1,7	0	1,8	14	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,5
	итого		34,5	21,4	105,4	752,7	0,4	48,6	20	6,0	220,8	694,6	158	9,6

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 644	Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
СРБ-1996 Р-№ 687	Пирожок с картофелем	100	8,3	7,8	53,9	318	0,12	0	0	1,6	21	109	31	1,4
	итого		14,7	14,4	62,8	508,8	0,6	21,8	40	1,6	293	310,2	75,8	5,8
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№311 (м)	Каша жидкая (молочная геркулес)	200	7,4	10,2	36,4	259	0,1	0,9	40	0,4	200	200	40,3	0,9
СРБ-2004 Р-№ 377 (л)	Яйцо вареное	40	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
СРБ-1996 Р-№588 (м)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	15,3	62	0,01	0,1	0	0	6	2	2	0,4
таб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	0,05	0	0	0,5	10	33	7	0,5
	итого		16,3	14,7	76,8	497	1,1	23,9	67	3,5	236,1	374,5	88,7	5,4
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		101,4	100,5	387,9	2,885,1	1,87	455	188	19,0	950,2	1,708	422,9	17,8

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____А.А.Острянская

«___»_____2022 г/2023г

М.П.

Неделя 2 День11 СРБ-1996 г автор Ф.Л.Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной.СРБ-2011автор Могильный М.П.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
СРБ-2004 Р-№337	Яйцо вареное	35	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,18	22	77	5	1,0
СРБ-2004 Р-№1 (л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
СРБ-1996 Р-№629 (м)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	13,8	55	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	итого		7,3	20,8	28,9	333	0,03	2,2	140	0,18	43	97	16	2,1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№273 (м)	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,1	37	206	0,04	0	0	0	10	35	8	1,0
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
СРБ-1996 Р-№439	Цыпленок бройлер отварной	100	20,9	13,6	0,6	209	0,04	0	20	0,3	39	143	20	1,8
СРБ-1996 Р-№ 585	Компот из свежих яблок	200	0,3	0	25,9	105	0	4,0	0	0,4	18	10	8	1,2
	итого		28,0	17,9	73,4	594,4	0,03	4,1	2,0	1,0	38,2	51,5	16,3	2,7
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
СРБ-1996 Р-№110 (м)	Борщ свежей капуст, картоф, говядин	250	9,4	9,1	12,1	168	0,04	13,2	0	0,8	72	280	31	0,8
СРБ-1996 Р-№324 (м)	Котлета рыбная	100	15,3	6,7	15,7	184	0,09	0,4	10	2,7	64	172	32	1,2
СРБ-1996 Р-№463 (м)	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	3,9	38	202	0,02	0	0	0	10	35	15	0,8
СРБ-2011 Р-№42 (м)	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	2,2	6,0	10,8	106	0,06	11,2	20	0,01	48	46	19	0,7
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
	итого		35,7	26,4	122,0	868,7	0,3	25,8	30	4,1	224	610,6	120	6,0

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 585 (м)	Компот из плодов свежих	200	0,3	0	25,9	105	0	1,8	0	0	10,7	6	2	0,2
таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
СРБ-2004 Р-№ 296	Пудинг из творога	200	18,8	18,0	41,8	404	0,12	0,4	120	1,6	260	376	44,0	1,8
	итого		19,9	18,2	76,2	583,8	0,5	21,5	120	1,6	302,7	594,2	62,8	6,2
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№264 (м)	Запеканка манная изюмом сметаной	150	4,3	9,7	30	224	0,02	0,1	0,02	0,01	14,2	23,5	4,3	1,1
таб	Печенье	20	2,0	3,2	20	87,2	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
СРБ-1996 Р-№ 264	Пирожок с повидлом	100	8,0	9,5	76,5	422	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
СРБ-1996 Р-№594 (л)	Какао с молоком	200	5,5	5,9	26,0	169,5	0,05	1,43	5	0,17	137	45	7	0,43
таб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	0,05	0	0	0,5	10	33	7	0,5
	итого		23,6	28,7	177,3	1,021,7	0,3	8,4	25	1,2	210	303,5	59,8	4,7
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	всего		121,8	120,3	485,4	3,401,6	1,4	68,7	176,1	4,4	943	1,727	343,6	22,4

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____А.А. Острянская

«___»_____2022 г/2023г

Неделя 2День12 СРБ-1996 г автор Ф.Л.Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
СРБ-1996 Р-№628 (м)	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	16,1	59	0	0	0	0	16	8	6	0,8
таб	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	85	0,01	0	2	0,6	6	18	4	0,4
СРБ-2004 Р-№10 (л)	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	6,6	9,1	13,6	163	0,08	0,2	22,5	0,08	148	134,8	12,8	1,4
	итого		8,7	12,3	49,7	309,2	0,09	0,2	24,5	0,7	220	202,8	28,8	2,6

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№470 (м)	Картофель отварной	200	3,8	6,3	35,9	215	0,2	22	0	0,2	20	85	35	1,8
СРБ-1996 Р-№401 (м)	Гуляш (говядина)	120	14,3	12,7	4,4	189	0,15	1,1	0	0,7	21	183	28	2,0
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
СРБ-1996 Р-№ 588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	15,3	62	0,01	0,1	0	0	6	2	2	0,4
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор соленый)	100	1,7	0	1,8	14	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
	итого		21,6	19,2	67,3	527,4	0,2	38,3	0	1,1	67	320	84,8	5,6
	Обед 14^{30}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
СРБ-2011 Р-№106 (М)	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	9,7	2,5	20,5	143	0,1	11,3	0,9	0,02	30,0	0,9	28,7	0,9
СРБ-1996 Р-№443 (м)	Рагу из цыпленка бройлера	200	21,0	14,8	22,3	306	0,1	10,5	20	0,1	35	185	40	2,0
СРБ-2004 Р-№25 (л)	Салат степной	100	1,3	7,0	7,7	99	0,02	13,5	0	2,1	51	30	16	1,2
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		37,2	25,0	95,9	756,7	0,3	35,3	20,9	2,7	143,8	293,5	107,7	8,8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-2004 Р-№ 630	Плоды и ягоды быстро размороженные	90	0,5	0,3	23,4	94,8	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
СРБ-1996 Р-№ 695 (м)	Ватрушка с творогом	100	11,8	9,7	45,9	318	0,1	2,1	314	4,8	236	310	65,8	2,1
	итого		12,3	10,0	69,3	412,8	0,2	2,1	332	8,8	267	399	78,8	3,4
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№463 (м)	Суп молочный с клецками	250	6,0	4,8	31,0	191	0,10	0	0	0,05	15	100	72,3	2,0
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,4	16,7	17,8	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
СРБ-1996 Р-№594 (м)	Кисель молочный	200	3,7	3,9	27,8	161	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
	итого		13,6	25,6	86,5	620,4	0,2	2,2	40	0,3	265	465	115,1	4,0
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	всего		99,7	92,1	391,5	2,749,5	1,5	83,9	183	9,05	1,438	2,080	540,8	25,0

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____А.А .Острянская

«___»_____2022 г/2023г

Неделя 2 День13 СРБ-1996 г автор Ф.Л. Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т .Лапшиной .

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
СРБ-1996 Р-№629 (м)	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	13,8	55	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
таб	вафли	35	1,2	10,6	22,6	190	0,02	0	1,5	0,01	2,5	15	1,5	0,2
СРБ-2004 Р-№1 (л)	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
	итого		11,4	25	45,6	465,9	0,1	20,3	170	0,9	93	133	35,8	3,1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№ 162	Суп молочный с крупой (манка)	250	2,62	4,0	6,82	85,5	0,05	18,1	30	0,5	45	33	17	0,8
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
СРБ-2004 Р-№337	Яйцо отварное	40	4,8	4,1	0,3	57	0,03	0	100	0,18	22	77	5	1,0
таб	Фрукты свежие	185	1,0	0,7	25,9	114	0,05	11	0	1,0	40	35	25	5,0
СРБ-1996 Р-№ 585	Компот из свежих плодов	200	0,3	0	25,9	105	0	4,0	0	0,4	18	10	8	1,2
	итого		10,2	9,0	68,8	408,9	0,15	33,1	130	2,3	129	168	578	8,2
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
СРБ-1996 Р-№120 (м)	Щи свежей капустой картошкой говядиной	250	9,4	9,1	9,7	159	0,05	22,8	0	0,05	89	285	37	1,0
№-74	Икра кабачковая (банка)	100	1,3	8,9	7,7	119	0,02	7,0	0	3,1	41	37	15	0,7
СРБ-1996 Р-№309 (м)	Руба тушенная в томате с овощами	100	9,5	4,8	4,6	111,6	0,07	1,1	0,2	1,8	26,1	113,7	30,2	0,6
СРБ-2016 Р-№309	Котлета картофельная	100	2,8	3,6	23,1	136	0,11	3,3	0	1,4	32	68	24	1,3
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20	84,4	0,01	1,0	0	0,1	14	14	8	0,6
	итого		28,2	27,1	90,5	734,3	0,3	39,0	0,2	4,7	316,5	572,3	113,2	6,0

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№687 (м)	Запеканка из творога	200	19,5	23,9	25,7	369	0,1	0,7	40	1,7	180	280	40	1,0
СРБ-1996 Р-№644 (м)	Молоко	200	5,6	6,4	0,4	116	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
			25,1	30,3	26,1	485	0,2	3,3	80	1,7	420	460	68	1,2
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№472 (м)	Картофельное пюре	200	4,0	6,1	32	199	0,2	7,4	6	0,14	54	112	40	1,4
СРБ-1996 Р-№422 (м)	котлета (говядина)	100	16,0	14,7	9,2	233	0,08	0	0	0,03	21	126	26	1,5
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221	0	0	40	0	6	12	5	0,3
СРБ-1996 Р-№643 (м)	Какао с молоком	200	4,1	4,5	4,1	91	0,05	1,43	5	0,17	137	45	7	0,43
СРБ-1996 Р-№522 (м)	Гарнир из овощей (помидор соленый)	100	1,7	0	1,8	14	0,01	15	0	0	10	35	15	0,8
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
	итого		29,6	42,2	71,8	805,4	0,4	8,8	51	0,5	232	343	95,8	4,6
	2 ужин 20^{00}													
СРБ-1996 Р-№ 645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		111,7	129,8	308,3	2,959,5	1,81	74,2	258,3	14,8	1,592	2,033	449,8	20,1

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

_____ А.А. Острянская

«____» _____ 2022 г/2023г

Неделя 2 День14 СРБ-1996 г автор Ф.Л.Марчука ,СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной.СРБ-2016 В.Р.Кучма

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7^{30}													
СРБ-1996 Р-№628 (м)	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	16,1	59	0	0	0	0	16	8	6	0,8
таб	Конфеты шоколадные	30	2,0	3,2	20,0	150	0,01	0	0	0,7	8	29	30	0,9
СРБ-2004 Р-№11 (л)	Бутерброд горячий сыром	30/20	7,8	7,0	20,0	174	0,01	0	0	0,22	2,5	8,6	1,7	0,15
	итого		9,9	10,2	56,1	383	0,02	0	0	0,9	26,5	45,6	37,7	1,8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 9^{30}													
СРБ-1996 Р-№ 284	Омлет натуральный	200	20,6	24,4	3,4	315	0,1	0	420	0,9	108	386	22	4,2
таб	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	47,4	0,02	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2
таб	Фрукты свежие	185	0,8	0,2	8,5	74,8	0,4	19,3	0	0	32	21,2	16,8	4,2
СРБ-1996 Р-№ 522	Гарнир из овощей (огурец соленый)	100	2,8	0	1,3	16	0,02	5,0	0	0,1	23	24	14	0,6
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	15,3	62	0,01	0,1	0	0	6	2	2	0,4
	итого		26,0	24,8	38,4	515,2	0,6	24,4	420	1,2	173	446,2	57,6	9,6
	Обед 14^{00}													
таб	Хлеб пшенично ржаной	60	4,1	0,7	25,4	124,3	0,07	0	0	0,5	13,8	63,6	15	1,9
СРБ-1996 Р-№139 (м)	Суп картофельный с макаронными изделиями говядиной	250	10,2	6,5	21,4	184	0,1	20,4	0,8	0,5	35,6	90	20	0,5
СРБ-2004 Р-№ 17	Салат соленых огурцов	100	2,5	5,0	2,5	65	0,02	11	0	0,02	26	28	13	0,6
СРБ-2016 Р-№101 (к)	Картофель по деревенски	200	5,5	5,5	52	280	0,2	25	0	4,6	22	114	38	1,4
СРБ-1996 Р-№324 (м)	Котлета рыбная	100	15,3	6,7	15,7	184	0,09	0,4	10	2,7	64	172	32	1,2
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	84,4	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	итого		37,5	28,3	142,2	921,7	0,5	56,8	10,8	11,4	190,4	490,6	128	8,5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17^{00}													
СРБ-1996 Р-№687 (м)	Пирожок с повидлом	100	8,0	9,5	76,3	422	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
СРБ-2004 Р-№630	Плоды и ягоды быстро размороженные с сиропом	90	0,5	0,3	23,4	94,8	0,11	0	18	4	31	89	13	1,3
	итого		8,5	9,8	99,7	516,8	0,22	0	36	8	62	178	26	2,6
	Ужин 19^{00}													
СРБ-1996 Р-№376 (м)	Поджарка (говядина)	100	22,2	22,9	3,3	308	0,09	1,8	0	0,8	25	179	26	2,3
СРБ-1996 Р-№210 (м)	Капуста тушенная	200	4,4	6,2	19,4	151	0,06	34,0	0	2,0	116	80	40	1,6
СРБ-1996 Р-№63 (м)	Салат яичный	100	5,3	8,13	2,8	105,9	0,04	1,4	110	0,01	49	126	26	2,5
СРБ-1996 Р-№692 (м)	Кофейный напиток с молоком	200	2,2	2,5	22,8	115,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
таб	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,8	119	0,05	0	0	0,5	10	33	7	0,5
	итого		37,9	40,4	73,1	799,4	0,3	37,6	110	3,3	234	468	99	6,9
СРБ-1996 Р-№ 645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого		6,0	0,1	7,6	60	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	всего		125,8	113,6	417,1	3,196,1	1,1	111	180,3	23,6	809,3	1,426	360,2	24,6