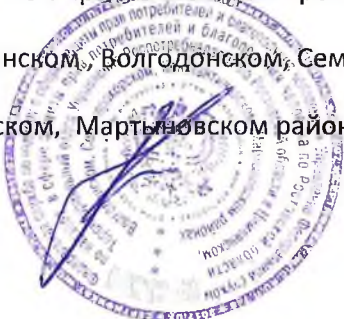


Согласованно: ТО Управление Роспотребнадзора  
по РО в Цимлянском, Волгодонском, Семикаракорском,  
Константиновском, Мартыновском районах.  
Гордеев В.А.



Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А. А.Острянская

2020 г.



# Перспективное меню 14 дней 2020 г зима-весна

Утверждаю:

Директор ГКСУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

« \_\_\_\_\_ 2020г.



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 <sup>30</sup>													
СРБ-1996 Р-№470	Картофель отварной	150	3,0	0,6	24,45	164,95	0,1	2,6	0,07	0,08	295,9	219,1	40,5	0,2
СРБ_2004 № 11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	30/20/10	6,9	7,7	14,6	158,0	0	0,3	0,06	0,04	220	118	11	0,2
СРБ-2004 Р-№699	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	24,4	95,98	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец солен)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,06	25	0	1,2	14	26	20	0,9
СРБ-2004 Р-№337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	61,6	0,04	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,6
	итого		21,1	13,5	99,45	660,53	0,21	27,9	0,2	0,2	523,7	407,4	66,3	1,6

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 <sup>30</sup>													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	0,2	0	сл	сл	5,8	18	4,0	0,4
таб	Апельсин	250	1,3	0,3	12,1	100,0	0,1	25	0	0,12	85	58	31	0,7
	итого		4,4	3,5	52,1	263,2	0,5	29	0	0,12	104,8	90	44	1,7
	Обед 14 <sup>00</sup>													
таб	Хлеб пшенично- ржаной	120	6,72	1,3	59,28	278,4	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№129	Рассольник Ленинградский с говядиной	400/20	13,05	18,46	28,89	333,34	0,4	19,2	0	1,42	54,5	222,1	56	4,3
СРБ-1996 Р-№319	Рыба запеченная с картофелем по-русски	100/200	25,2	21,01	36,13	444,28	0,01	3,5	0	0,01	8,5	15	7	0,25
СРБ-2004 Р-№25	Салат степной	100	1,49	7,12	7,84	60,76	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,51
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	-	31,8	126,4	0,16	7,1	0,01	2,4	61,8	266,1	84	5,0
	итого		46,9	47,89	163,94	1,116,78	1,0	66,8	0,09	3,93	443,1	872,2	237,5	12,8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 <sup>00</sup>													
таб СРБ-2004 Р-№413	Хлеб пшенично- ржаной	30	1,68	0,4	14,82	69,6	0,03	0	0	2,0	20,0	70,0	21,0	2,0
	Сосиска отварна	67	7,37	16,0	1,1	178,22	0,1	0,3	0,05	0,3	23,2	228,7	29,6	1,9
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		15,05	16,5	23,52	307,82	0,28	2,83	0,06	0,05	340,3	331,4	45,7	0,82
	Ужин 19 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№423	Тефтели с рисом (говядина)	120	15,73	20,2	13,36	298,72	0,06	2,1	0,02	0,02	29,6	192,0	24,6	2,4
СРБ-1996 Р-№472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,04	47,5	0	0,32	59,3	42,9	23,2	0,9
СРБ-1996 Р-№75	Икра свекольная	100	1,47	8,07	9,9	117,26	0,03	12,5	0	0,6	7,0	13	10	0,4
СРБ-1996 Р-№642	Какао с молоком	200	5,12	5,84	28,58	181,92	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		34,34	41,82	135,6	1,054,5	0,29	64,3	0,04	0,96	337,0	552,0	94,8	4,9
	всего		121,79	123,21	474,6	3,102,83	1,5	70,0	0,64	15	1,200	1,800	400,0	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

2020 г



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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 <sup>30</sup>													
СРБ-1996 Р-№162	Суп молочный с крупой (геркулес)	300	10,81	12,85	26,84	263,93	0,11	0,6	0,1	0,05	283	389	43,4	26,9
СРБ-1996 Р-№337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	61,6	0	0	0	0	23,4	106,5	13,4	1,2
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№ 1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
	итого		23,55	34,73	91,46	772,63	0,22	0,5	0,22	0,13	329,1	565,2	70,7	29,3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 <sup>30</sup>													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Вафли	35	2,0	3,2	20,0	88,5	0,2	0	сл	сл	5,8	18	4,0	0,4
таб	Банан	250	1,3	0,3	12,1	110,0	0,1	25	0	0,12	85	58	31	0,7
	итого		4,4	3,6	52,1	274,5	0,5	29	0	0,12	104,8	90	44	1,7
	Обед 14 <sup>00</sup>													
таб	Хлеб пшенично ржаной	120	6,7	1,4	59,3	278,4	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№110	Борщ со свежей капустой картофелем	400	3,38	11,45	23,62	211,9	0,1	34,0	0	1,41	59,9	84,8	36,1	1,7
СРБ-1996 Р-№463	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,34	5,83	31,05	204,9	0,06	25	0	1,2	14	26	20	0,8
СРБ-2004 Р-№17	Салат соленых огурцов (огур с ,лук м рас)	100	0,82	5,07	2,76	21,35	0,2	0	0,06	0,04	11,2	150,9	200	3,32
СРБ-1996 Р-№390	Мясо тушеное (говядина)	125	26,87	42,7	3,81	304,35	0,06	25	0	1,2	14	26	20	0,8
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	-	31,8	126,4	0	2,8	0	0	18	10	4	0,6
	итого		44,55	66,45	152,34	1,147,3	0,6	66,6	0,08	2,97	147,1	541,6	296,7	10,6

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 <sup>00</sup>													
СРБ-2004 Р-№10	Бутерброд горячий с сыром	30/25	6,9	7,7	14,6	158,0	0,15	0,4	0,08	0,04	200	300	38,5	21,1
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,07	2,4	0,02	0,03	234	245	26	0,16
	итого		12,9	7,8	22,2	218,0	0,22	2,8	0,1	0,07	434	545	64,5	21,2
	Ужин 19 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№443	Рагу из цыпленка бройлера	100/150	29,39	26,91	26,27	413,93	0,04	47,5	0	0,32	59,3	42,9	23,2	0,9
СРБ-1996 Р-№468	Бобовые отварные(кукуруз консервированн) гарнир	100	3,01	2,7	6,42	61,6	0,04	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,6
СРБ-2004 Р-№692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,7	24,4	131,3	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		42,5	33,11	105,7	844,83	0,28	49	0,24	0,04	329,6	411,9	74,4	4,14
	всего		127,9	145,7	423,8	3,157,26	1,5	70,0	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

2020 г



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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№284	Омлет натуральный	110	10,86	14,16	2,01	180,5	0,22	28,2	0,05	2,42	52,6	323,4	69	3,4
таб	Икра кабачковая	96	1,8	8,5	7,4	114,2	0,06	25	0	1,2	14	26	20	0,9
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	85	6,4	0,7	41,3	202,8	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№8	Бутерброд с сыром	15/15/5	4,61	8,59	7,34	127,1	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
	итого		23,73	31,97	73,61	683,7	0,39	53,8	0,15	3,7	92,0	419,7	103,9	5,44



№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 <sup>30</sup>													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Зефир	35	2,0	3,2	20,0	117,7	0,2	0	сл	сл	5,8	18	4,0	0,4
таб	Яблоко	250	1,3	0,3	12,1	100,0	0,1	22	0	0,12	85	58	31	0,7
	итого		4,4	3,6	52,1	293,7	0,5	26	0	0,12	104,8	90	44	1,7
	Обед 14 <sup>00</sup>													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№120	Щи из свежей капусты картофелем говядиной	400/20	10,49	9,22	11,35	187,88	0,4	19,2	0	1,42	54,5	222,1	56	4,3
СРБ-1996 Р-№332	Тефтели рыбные	100	16,8	6,89	12,0	192,02	0,01	3,5	0	0,01	8,5	15	7	0,25
СРБ-1996 Р-№463	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,8	6,6	38,59	215,6	0,3	37	0,07	0,07	159,8	424,0	109,8	2,5
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,2	0,2	0	0,1	5,0	10	8	0,5
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,8	126,4	0	2,8	0	0	18	10	4	0,6
	итого		40,73	24,51	169,54	1,082,9	0,9	62,5	0,07	1,5	270,8	761,1	197,8	9,25

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№695	Ватрушка с творогом	100	14,3	10,85	48,07	352,7	0,04	0,56	0,1	0,05	186,1	249,3	26,4	0,65
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		20,3	10,95	55,67	412,7	0,12	3,1	0,12	0,09	426,1	429,3	54,4	0,76
	Ужин 19 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№444	Цыпленок бройлер тушеный в соусе	100/50	26,53	25,44	5,12	223,8	0,05	0,4	0	0	40,8	195,8	34,4	2,22
СРБ-1996 Р-№273	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,71	36,98	216,01	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,5
СРБ-1996 Р-№522	Гарниры из овощей (помидор солен)	100	1,1	0,1	3,5	20,0	0,03	12,5	0	0,6	7,0	13	10	0,4
СРБ-1996 Р-№642	Какао с молоком	200	5,12	5,84	28,58	181,92	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		45,89	36,89	122,78	879,73	0,45	49,7	0,08	0,69	350	641,9	124,9	5,33
	всего		135,05	107,92	473,7	3,152,73	1,5	70,0	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

2020 г



День4

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 <sup>30</sup>													
СРБ-1996 Р-3463	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,92	4,9	37,9	227,0	0,2	0	0,06	0,04	11,2	150,9	200	3,32
СРБ-2004 Р-№413	Сосиска отварная	67	7,37	16,0	1,1	178,22	0,1	0,3	0,05	0,3	23,2	228,7	29,6	1,9
СРБ-1996 Р-№ 629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-1996 Р-№540	Соус томатный	50	0,41	3,4	2,19	45,97	0,1	0	0	0	1,2	1,5	0,3	0,8
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	0	0,3	0,06	0,04	220	118	11	0,2
	итого		22,44	44,98	105,51	898,29	0,4	0,6	0,3	0,5	269,8	566,9	255,5	6,6

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 <sup>30</sup>													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Вафли	35	2,0	3,2	20,0	88,5	0,3	0	сл	сл	6,0	20	5,0	0,5
таб	Апельсин	250	1,3	0,3	12,1	100,0	0,1	25	0	0,12	85	58	31	0,7
	итого		4,4	3,6	52,1	264,5	0,4	29	0	0,12	105,0	92	45	1,8
	Обед 14 <sup>00</sup>													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	400/30	8,53	8,33	29,0	253,09	0,1	34	0	1,41	59,9	84,8	36,1	1,7
СРБ-2004 Р-№25	Салат степной	100	1,49	7,12	7,84	60,76	0,02	11,3	0	0,01	34,7	46,4	21,3	1,3
СРБ-1996 Р-№472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,51
СРБ-1996 Р-№309	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	15,4	8,85	7,14	169,26	0,1	1,5	0	0	32,4	207,6	46,2	0,7
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	-	31,8	126,4	0,07	2,4	0,02	0,03	234	245	26	0,16
	итого		38,68	32,91	185,06	1,176,11	0,6	84,2	0,06	1,5	229,3	573,9	172,1	7,4

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№685	Булочка сдобная	100	8,05	10,4	45,68	312,94	0,03	0,11	0,03	0,02	15,5	33,6	5,6	1,15
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		14,05	10,5	53,28	372,94	0,11	2,7	0,05	0,06	255,5	213,6	33,6	1,3
	Ужин 19 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№210	Капуста тушенная	100	2,37	0,01	14,09	85,89	0,25	36,7	0	0,03	29,5	126,1	60,5	3,5
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец солен)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,02	30,1	0	0,3	41,7	32,2	16,1	0,5
СРБ-1996 Р-№422	Биточки (говядина)	100	15,8	18,76	9,84	263,2	0,16	7,1	0,01	2,4	61,8	226,1	84	5,0
СРБ-2004 Р-№692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,7	24,4	131,3	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		29,07	22,37	98,63	731,19	0,9	49	0,02	0,35	318,1	463,3	113,6	5,3
	всего		108,64	114,36	494,58	3,143,03	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 <sup>30</sup>													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,02	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	0,01	0	сл	сл	6,0	11,5	0,7	0,5
таб	Яблоко	250	1,3	0,3	12,1	100,0	0,2	26	0	0,14	85	59	33	0,8
	итого		4,4	3,5	52,1	263,2	0,22	30	0	0,14	102,8	84,5	41,7	1,6
	Обед 14 <sup>00</sup>													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	11,4	1,2	72,9	357,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№120	Щи свежей капусты картофелем говядиной	400/20	10,49	9,22	11,35	187,88	0,4	19,2	0	1,4	54,5	222,1	56,0	4,3
СРБ-1996 Р-№ 75	Икра морковная	100	1,33	8,07	8,5	108,26	0,03	0	7	0,02	17	30	14	0,5
СРБ-1996 Р-№ 472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,51
СРБ-1996 Р-№ 83	Сельдь с гарниром (лук репчатый)	50/53	7,7	9,5	4,65	135,5	0,16	7,1	0,01	2,4	61,8	266,1	84	5,0
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	-	31,8	126,4	0,07	2,4	0,02	0,03	234	245	26	0,16
	итого		35,78	34,9	164,4	1,133,64	0,9	43,7	7,07	3,9	232,6	737,8	263,7	14,1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№687	Пирожок с картофелем	100	8,52	7,98	55,3	340,6	0,32	0,2	0,07	0,04	98,7	173,1	21,9	1,2
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		14,5	8,08	62,9	400,6	0,4	2,8	0,09	0,08	338,7	353,1	49,9	1,22
	Ужин 19 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№444	Цыпленок бройлер тушеный в соусе	100/50	26,53	25,44	5,12	223,8	0,1	2,6	0,07	0,08	295,9	219,1	40,5	0,2
СРБ-1996 Р-№ 463	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,34	5,83	31,05	204,9	0,04	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,6
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец солен)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,5	0,3	0,05	0,02	140	180	20,1	13,1
СРБ-1996 Р-№594	Кисель молочный	200	3,93	4,48	30,45	179,7	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		45,2	36,65	116,92	859,4	0,9	5,7	0,2	0,2	583	604,4	97	15,2
	всего		121,38	104,14	492,53	3,118,64	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А. А. Острианская

2020 г



Деньб 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 <sup>30</sup>													
СРБ-1996 Р-№470	Картофель отварной	150	3,0	5,6	24,4	164,95	0,2	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,5
СРБ-1996 Р-№357	Мясо отварное (говядина)	50	15,13	12,96	0,32	178,44	0	0	0	0	23,4	106,5	13,4	1,2
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,5	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,0	166,6	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№ 1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,7	221,0	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
СРБ-1996 Р-№522	Гарниры из овощей (помидор солен)	100	1,1	0,1	3,5	20,0	0,06	25	0	1,2	14	26	20	0,8
	итого		26,99	35,94	92,4	810,09	0,4	59	0,16	1,3	117	330	91,9	4,6



№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 <sup>30</sup>													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Вафли	35	2,0	3,2	20,0	88,5	0,3	0	сл	сл	6,0	20	5,0	0,5
таб	Банан	250	0,6	0,4	14,2	110,0	0,1	26	0	0,14	86	59	33	0,8
	итого		3,7	3,6	54,2	274,5	0,23	30	0	0,14	102,8	84,5	41,7	1,6
	Обед 14 <sup>00</sup>													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№136	Суп картофельный крупой т/п	400	3,19	4,36	28,14	171,04	0,1	34	0	1,4	59,9	84,8	36,1	1,7
СРБ-1996 Р-№422	Котлета (говядина)	100	15,8	18,76	9,84	263,2	0,25	36,7	0	0,03	29,5	126,1	60,5	3,6
СРБ-1996 Р-№210	Капуста тушеная	150	2,37	0,01	14,09	85,89	0,2	7	0	0,02	17	30	14	0,5
СРБ-1996 Р-№ 63	Салат яичный (яйц,огур.с,лук,см)	100	5,54	8,63	2,8	111,68	0,1	2	0	0,01	15	28	11	0,3
СРБ-1996 Р-№594	Кисель молочный	200	3,93	4,48	30,45	178,7	0,5	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
	итого		39,23	37,94	159,42	1,158,51	1,2	59	0,02	1,5	364	577	154	7,5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№672	Вареники с творожным фаршем	225	23,7	15,4	8,43	427,7	0,3	0,2	0,07	0,04	98,7	173,1	21,9	1,2
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		29,7	15,5	16,03	487,7	0,4	2,8	0,09	0,08	338,7	353	49,9	1,3
	Ужин 19 <sup>00</sup>													
СРБ-2004 Р-№311	Каша жидкая (молоч,манная)	300	10,7	15,96	48,56	376,7	0,13	2,6	0,03	1,2	27,5	243	50	1,9
СРБ-2004 Р-№337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	61,6	0,06	25	0	1,2	14	26	20	0,9
СРБ-1996 Р-№642	Какао с молоком	200	5,12	5,84	28,58	181,92	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		28,42	27,2	126,04	858,22	0,8	29,6	0,05	2,5	292	578	107	3,2
	всего		128,04	120,18	448,09	3,189,02	1,6	70,0	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

2020 г



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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 <sup>30</sup>													
СРБ-1996 Р-№285	Омлет с сыром	115	13,89	22,66	2,05	272,0	0,1	2,6	0,07	0,08	295,9	219,1	40,5	0,2
СРБ-2004 Р-№413	Сосиска отварная	67	7,37	16,0	1,1	178,22	0	0	0	0	23,4	106,5	13,4	1,2
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,5	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
таб	Икра кабачковая (банка)	96	1,8	8,5	7,4	114,2	0	0	0,2	0,03	5	1,8	0,03	0,4
	итого		46,54	64,44	74,81	1,011,52	0,12	2,9	0,2	0,2	520	407	65,5	1,5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 <sup>30</sup>													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Конфеты шоколадные	27	2,0	3,2	20,0	150,0	0,3	0	сл	сл	6,0	20	0,8	0,5
таб	Апельсин	250	1,3	0,3	12,1	100,0	0,1	25	0	0,12	85	58	33	0,7
	итого		4,4	3,6	52,1	326,0	0,4	30	0	0,14	104	84	41	1,7
	Обед 14 <sup>00</sup>													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№109	Борщ капустой фасолью говядиной	400/20	14,87	13,5	26,37	283,2	0,4	19,2	0	1,4	54,5	222,1	56	4,3
СРБ-1996 Р-№319	Рыба запеченная с картофелем по русски	100/200	25,22	21,01	36,13	444,28	0,3	37	0,07	0,07	159,8	424	109,8	2,5
СРБ-1996 Р-№75	Икра свекольная	100	1,47	8,07	9,9	117,26	0,03	0	7	0,02	17	30	14	0,5
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	31,8	126,4	0	2,8	0	0	18	10	4	0,6
	итого		50,4	44,28	178,3	1,319,14	0,9	59	7,07	1,5	279	683	205	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 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№297	Запеканка из творога	175	26,06	21,78	25,4	402,3	0,07	0,03	0,06	0,03	33,9	118,9	29,2	26,7
СРБ-1996 Р-№ 645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		32,06	21,88	33,0	462,3	0,15	2,63	0,08	0,07	274	298	57,2	26,8
	Ужин 19 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№376	Поджарка (говядина)	65	15,07	12,64	1,87	245,31	0,1	20,1	0,03	1,7	27,4	210	46,3	3,5
СРБ-1996 Р-№273	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,71	36,98	216,01	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,5
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор солен)	100	1,1	0,1	3,5	20,0	0,01	3,5	0	0,01	8,5	15	7	0,25
СРБ-2004 Р-№692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,7	24,4	131,3	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		24,21	20,95	115,35	850,62	0,9	57,2	0,1	1,8	329	543	126	6,2
	всего		157,61	155,15	453,56	3,269,58	1,6	70	1,0	15	1,188	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А. А .Острианская

2020 г



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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 <sup>30</sup>													
СРБ-2004 Р-№311	Каша жидкая (молоч,геркулес)	300	6,9	18,1	41,4	367,2	0,11	0,6	0,1	0,05	283	289,9	43,4	26,9
СРБ-2004 Р-№699	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	24,4	96,0	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№ 11	Бутерброд горячий вареной колбасой и сыром	30/20/10	6,9	7,7	14,6	158,0	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
	итого		19,2	26,37	114,4	788,2	0,2	0,6	0,3	0,13	334	542	75,9	40

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 <sup>30</sup>													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,02	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Вафли	35	2,0	3,2	20,0	88,5	0,01	0	сл	сл	6,0	20	5,0	0,5
таб	Банан	250	1,3	0,3	12,1	110,0	0,2	25	0	0,14	86	59	33	0,8
	итого		4,4	3,6	52,1	274,5	0,2	30	0	0,14	103	74	40,7	1,6
	Обед 14 <sup>00</sup>													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	34,0	167,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№120	Щи свежей капуст картошкой говядиной	400/20	10,49	9,22	11,35	187,88	0,1	34	0	1,41	59,9	84,8	36,1	1,7
СРБ-1996 Р-№324	Котлета рыбная	100	16,16	7,73	16,47	202,48	0,06	4,3	0,02	0,32	14	172,9	15,6	2,5
СРБ-1996 Р-№463	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,8	6,6	38,59	215,6	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,51
СРБ-1996 Р-№63	Салат яичный (яйц,огур,с,лук,см)	100	5,54	8,63	2,8	111,68	0,02	30,1	0	0,3	41,7	32,2	16,1	0,5
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	-	31,8	126,4	0,5	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
	итого		44,83	33,88	135,01	1,011,04	1,0	50	0,1	2,09	426	553	154	7,5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 <sup>00</sup>													
СРБ-2004 Р-№267	Галушки творожные	220	27,4	17,36	38,5	427,17	0,32	0,2	0,07	0,04	98,7	173,1	21,9	1,2
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		33,4	17,46	46,1	487,17	0,11	2,7	0,05	0,06	255,5	213,6	33,6	1,3
	Ужин 19 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№394	Жаркое по домашнему (говядина)	50/200	18,3	19,96	27,98	338,5	0,06	3,4	0,02	0	40,6	32	166	1,5
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	0,2	30	0,03	0,05	50	110	40	1,0
СРБ-1996 Р-№522	Гарниры из овощей (огурец солен)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,03	0	7	0,02	17	30	14	0,5
СРБ-1996 Р-№642	Какао с молоком	200	5,12	5,84	28,58	181,92	0	2,8	0	0	18	10	4	0,6
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		31,9	43,16	107,02	921,42	0,37	36	0,05	0,05	128	217	224	2,6
	всего		133,73	124,47	454,63	3,148,32	1,6	70	1,0	15	1,193	1,800	300	18



Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

2020 г



День9

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 <sup>30</sup>													
СРБ-1996 Р-№463	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,34	5,83	31,05	204,9	0,07	0,4	0,22	0,02	86,6	107,9	14,2	2,02
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	0,5	0,3	0,05	0,02	140	180	20,1	13,1
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	16,1	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-1996 Р-№401	Гуляш (говядина)	125	16,25	20,95	8,41	299,24	0,06	4,3	0,02	0,32	14	172,9	15,6	2,5
СРБ-1996 Р-№522	Гарниры из овощей (помидор солен)	100	1,1	0,1	3,5	20,0	0,03	0	7	0,02	17	30	14	0,5
	итого		31,43	44,15	107,82	971,24	0,7	0,7	7,4	0,14	234	387	48,9	16,7

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 <sup>30</sup>													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	0,3	0	сл	сл	6,0	18	4	0,4
таб	Яблоко	250	1,3	0,3	12,1	100,0	0,1	25	0	0,12	85	58	31	0,7
	итого		4,4	3,6	52,1	263,2	0,4	29	0	0,12	105,0	74	44	1,7
	Обед 14 <sup>00</sup>													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№136	Суп картофельный с крупой говядиной(рис)	400/20	11,11	9,49	33,62	289,82	0,4	19,2	0	1,4	54,5	222,1	56,0	4,3
СРБ-1996 Р-№470	Картофель отварной	150	3,0	5,6	24,45	164,95	0,04	47,5	0	0,32	59,3	42,9	23,2	0,9
СРБ-1996 Р-№309	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	15,4	8,85	7,14	169,26	0,16	7,1	0,01	2,4	61,8	266,1	84	5,0
СРБ-2004 Р-№45	Салат квашеной капусты	100	1,6	5,0	7,69	83,29	0,02	7,0	0	0,02	17,0	30,0	14,0	0,5
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	-	31,8	126,4	0,07	2,4	0,02	0,03	234	245	26	0,16
	итого		39,95	30,64	178,8	1,181,72	0,8	59,5	0,01	3,3	231	530	239	14,5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№296	Пудинг из творога	200	28,4	20,44	33,91	431,8	0,07	0,03	0,06	0,03	33,9	118,9	29,2	26,7
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		34,4	20,54	41,51	491,8	0,15	2,63	0,08	0,07	274	298	57	26,8
	Ужин 18 <sup>30</sup>													
СРБ-1996 Р-№444	Цыпленок бройлер тушеный в соусе	100/50	26,53	25,44	5,12	223,8	0,05	0,4	0	0	40,9	195,8	34,4	2,22
СРБ-1996 Р-№210	Капуста тушенная	150	2,37	0,01	14,09	85,89	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,5
СРБ-2004 Р-№522	Гарнир из овощей(огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,06	24	0	1,2	14	26	20	0,8
СРБ-1996 Р-№594	Кисель молочный	200	3,93	4,48	30,45	179,7	0,5	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		41,23	30,83	99,96	740,39	0,9	48,9	0,08	0,7	351	641	124	6,11
	всего		151,41	129,76	480,19	3,148,35	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

\_\_\_\_\_ 2020 г



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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 <sup>30</sup>													
СРБ-1996 Р-№449	Плов из цыпленка бройлера	100/100	28,5	29,59	9,37	387,4	0,11	0,6	0,1	0,05	283	389	43,4	26,9
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор солен)	100	1,1	0,1	3,5	20,0	0,5	0,3	0,05	0,02	140	180	20,1	13,1
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,56	59,1	0,5	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	0	0,3	0,06	0,04	220	118	11	0,2
	итого		37,31	46,97	77,19	854,6	1,0	2,8	0,13	0,08	609	544	68	14,3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 <sup>30</sup>													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Вафли	35	2,0	3,2	20,0	88,5	0,3	0	сл	сл	6,0	20	5,0	0,5
таб	Апельсин	250	1,3	0,3	12,1	100,0	0,1	25	0	0,12	85	58	31	0,7
	итого		4,4	3,6	52,1	264,5	0,4	29	0	0,12	105,0	92	45	1,8
	Обед 14 <sup>00</sup>													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№138	Суп картофельный с бобовыми говядиной(фасоль)	400/20	16,94	12,0	31,09	302,98	0,4	19,2	0	1,4	54,5	222,1	56	4,3
СРБ-1996 Р-№83	Сельдь с гарниром (лук репчатый)	50/53	7,7	9,5	4,65	135,5	0,06	25	0	1,2	14	26	20	0,9
СРБ-1996 Р-№470	Картофель отварной	150	3,0	5,6	24,45	164,95	0,2	0	0,06	0,04	11,2	150,9	200	3,3
СРБ-2004 Р-№25	Салат степной	100	1,49	7,12	7,84	60,76	0,06	4,3	0,02	0,32	14	172,9	15,6	2,5
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	-	31,8	126,4	0,5	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
	итого		37,97	35,92	173,93	1,138,59	1,3	51	0,1	2,96	351	908	236	13

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 <sup>00</sup>													
СРБ-2004 Р-№ 11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	30/20/10	6,9	7,7	14,9	158,0	0,03	0,11	0,03	0,02	15,5	33,6	5,6	1,1
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		12,9	7,8	22,5	218,0	0,11	2,7	0,05	0,06	255,5	213,6	33,6	1,22
	Ужин 19 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№375	Бефстроганов (говядина)	80	15,94	22,78	6,61	302,93	0,22	28,2	0,05	2,42	52,6	323,4	69	3,4
СРБ-1996 Р-№ 75	Икра морковная	100	1,33	8,07	8,8	108,26	0,03	0	7	0,02	17	30	14	0,5
СРБ-1996 Р-№472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,5
СРБ-1996 Р-№642	Какао с молоком	200	5,12	5,84	28,58	181,92	0	2,8	0	0	18	10	4	0,6
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		34,41	44,4	127,8	1,049,71	0,4	31	0,05	2,4	108,7	428,4	101	5,6
	всего		126,9	138,7	453,5	3,125,4	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

\_\_\_\_\_ 2020 г



День11

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 <sup>30</sup>													
СРБ-1996 Р-№463	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,92	4,9	37,9	227,0	0,2	30	0,04	0,03	50,1	110	38,5	1,0
СРБ-1996 Р-№444	Цыпленок бройлер тушеный в соусе	100/50	26,53	25,44	5,12	223,8	0,03	0	7	0,02	17	30	14	0,5
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец солен)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,5	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
	итого		41,99	47,72	109,04	910,9	0,8	32,4	0,2	0,2	423,0	508	95,08	2,75

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 <sup>30</sup>													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	0,3	0	сл	сл	6,0	20	5,0	0,5
таб	Яблоко	250	1,3	0,3	12,1	100,0	0,1	25	0	0,12	85	58	31	0,7
	итого		4,4	3,6	52,1	263,2	0,4	29	0	0,12	105,0	92	45	1,8
	Обед 14 <sup>00</sup>													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№110	Борщ свежей капуст, картоф, говядин	400/20	2,8	4,4	15,8	226,3	0,1	34	0	1,4	59,9	84,8	36,1	1,7
СРБ-1996 Р-№309	Рыба тушенная в томате с овощами	100/50	15,4	8,85	7,14	169,26	0,05	0,4	0	0	40,9	195,8	34,4	2,22
СРБ-1996 Р-№463	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,8	6,6	38,59	215,6	0,1	0	0,05	0,03	11	140,5	150,3	3
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор солен)	100	1,1	0,1	3,5	20,0	0,03	12	0	0,6	7	13	10	0,4
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	-	31,8	126,4	0,07	2,4	0,02	0,03	234	245	26	0,16
	итого		31,94	21,65	170,9	1,105,56	0,4	45,4	0,05	2,0	126	345	255	9,5



№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№296	Пудинг из творога	200	6,8	4,5	40,6	431,8	0,3	0,2	0,07	0,04	98,7	173,1	21,9	1,2
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		12,8	4,6	48,2	491,8	0,38	2,8	0,09	0,08	315,5	350,1	49,9	1,21
	Ужин 19 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№430	Картофельная запеканка с мясом	50/190	19,58	20,57	39,46	428,11	0,1	0	0,05	0	19,5	222,4	26,4	1,8
СРБ-1996 Р-№60	Винегрет овощной	100	1,67	10,09	7,37	124,89	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,5
СРБ-2004 Р-№692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,7	24,4	131,3	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		31,35	34,16	119,83	922,3	0,4	34,6	0,16	0,11	79,6	448,5	84,2	4,46
	всего		122,48	111,73	489,07	3,193,76	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

2020 г



День12

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 <sup>30</sup>													
СРБ-1996 Р-№165	Суп молочный с клецками	300	11,25	18,85	42,5	381,9	0,03	0	7	0,02	17	30	14	0,5
СРБ-2004 Р-№337	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	61,6	0,13	2,6	0,03	1,2	27,5	243	50	1,9
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
	итого		23,99	40,73	107,12	890,6	0,3	2,9	0,2	2,3	288	447	75,9	3,8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 <sup>30</sup>													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Вафли	35	2,0	3,2	20,0	88,5	0,3	0	сл	сл	6,0	20	5,0	0,5
таб	Банан	250	1,3	0,3	12,1	110,0	0,1	25	0	0,12	85	58	31	0,7
	итого		4,4	3,6	52,1	274,5	0,4	29	0	0,12	105,0	92	45	1,8
	Обед 14 <sup>30</sup>													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№138	Суп картофельный с бобовыми (горох)	400	9,0	6,0	31,13	231,67	0,4	1,9	0	1,42	54,5	222,1	56	4,3
СРБ-1996 Р-№443	Рагу из цыпленка бройлера	100/150	29,39	26,91	26,27	413,93	0,04	0	2	0,03	18	31	15	0,6
СРБ-2004 Р-№45	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,0	7,69	83,29	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,51
СРБ-1996 Р-№594	Кисель молочный	200	3,93	4,48	30,45	179,7	0	2,8	0	0	18	10	4	0,6
	итого		52,35	44,09	169,64	1,256,59	0,9	58,1	8,06	1,5	207,5	695	186	9,3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№294	Сырники из творога	170	28,27	21,29	27,45	419,15	0,3	0,2	0,07	0,04	98,7	173,1	21,9	1,2
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		34,27	21,39	35,05	479,15	0,4	26,2	0,09	0,06	114,2	206,6	27,6	2,3
	Ужин 19 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№463	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,92	4,9	37,9	227,0	0,1	2,6	0,07	0,08	295,9	219,1	40,5	0,2
СРБ-1996 Р-№401	Гуляш (говядина)	125	16,25	20,95	8,41	299,24	0,04	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,6
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор солен)	100	1,1	0,1	3,5	20,0	0,02	7,0	0	0,02	17,0	15	14,0	0,5
СРБ-2004 Р-№692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,7	24,4	131,3	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		34,37	29,45	12,81	915,54	0,7	5,3	0,19	0,15	565	600	77,5	2,1
	всего		149,38	139,26	476,7	3,116,38	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А.Острянская

2020 г



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 <sup>30</sup>													
СРБ-1996 Р-№162	Суп молочный с крупой (геркулес)	300	10,81	12,85	26,84	263,93	0,05	0	9	0,04	19	32	15	0,7
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№11	Бутерброд горячий с колбасой вареной сыром	30/20/10	6,9	7,7	14,6	158,0	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
	итого		23,07	21,13	91,0	648,03	0,2	0,7	9,4	0,18	348,6	325,8	54,0	4,06

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 <sup>30</sup>													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Печенье	20	2,0	3,2	20,0	87,2	0,01	0	сл	сл	2,8	11,5	0,7	0,2
таб	Апельсин	250	1,3	0,3	12,1	100,0	0,2	26	0	0,14	86	59	33	0,8
	итого		4,4	3,6	52,1	263,2	0,22	30	0	0,14	102,8	84,5	41,7	1,6
	Обед 14 <sup>00</sup>													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1196 Р-№120	Щи свежей капустой картошкой говядиной	400/20	10,49	9,22	11,35	187,88	0,1	34	0	1,4	59,9	84,8	36,1	1,7
СРБ-1996 Р-№63	Салат яичный (яйц,огур,лук,см)	100	5,54	8,63	2,8	111,68	0,03	12	0	0,6	7	13	10	0,4
СРБ-1996 Р-№319	Рыба запеченная с картофелем по русски	100/200	25,22	21,01	36,13	444,28	0,3	37	0,07	0,07	159,8	424	109,8	2,5
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	-	31,8	126,4	0	2,8	0	0	18	10	4	0,6
	итого		50,09	40,56	156,18	1,218,04	0,6	55,8	0,07	2,07	274	628	108,8	6,8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№687	Пирожок с творогом	100	8,52	7,98	55,3	340,6	0,04	0,56	0,1	0,05	186,1	249,3	26,4	0,6
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		14,52	8,08	62,9	400,6	0,18	26,5	0,12	0,07	201,5	282,6	32	1,16
	Ужин 19 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№463	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,34	5,83	31,05	204,9	0,14	2,0	0,03	1,7	27,4	210	46,3	3,5
СРБ-1996 Р-№422	котлета (говядина)	100	15,8	18,76	9,84	263,2	0,01	0	3,5	0,01	8,5	15	7	0,2
СРБ-1996 Р-№540	Соус томатный	50	0,41	3,4	2,19	45,97	0,2	0	0,05	0,03	10	140,3	164	2,2
СРБ-1996 Р-№642	Какао с молоком	200	5,12	5,84	28,58	181,92	0,5	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		35,27	34,63	120,26	933,99	0,96	4,1	0,6	1,76	293,9	670	154,3	17,01
	всего		127,35	108,0	482,44	3,163,86	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

2020 г



День14

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 <sup>30</sup>													
СРБ-2004 Р-№311	Каша жидкая (молч,манная)	300	10,7	15,96	48,56	376,7	0,03	2,6	0,07	0,08	270,5	200,1	35,6	0,1
СРБ-2004 Р-№ 337	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	61,6	0,04	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,6
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,56	34,0	167,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
СРБ-2004 №-413	Сосиска отварная	67	7,37	16,0	1,1	178,22	0,07	46,6	0,04	0,04	83,4	20,3	41,8	2,5
	итого		30,81	53,84	114,28	1,063,62	0,18	2,6	0,06	0,16	318,3	347,3	55,3	1,88



№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 <sup>30</sup>													
таб	Сок фруктовый	200	1,1	0	20,0	76,0	0,01	4,0	0	сл	14	14	8	0,6
таб	Конфеты шоколадные	27	2,0	3,2	20,0	150,0	0,3	0	сл	сл	6,0	20	5,0	0,5
таб	Банан	250	1,3	0,3	12,1	110,0	0,1	25	0	0,12	85	58	31	0,7
	итого		4,4	3,6	52,1	336,0	0,4	29	0	0,12	105,0	92	45	1,8
	Обед 14 <sup>00</sup>													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	8,4	1,7	74,1	348,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№139	Суп картофельный с макаронными изделиями говядиной	400/20	12,47	11,28	38,3	294,35	0,1	34	0	1,41	59,9	84,8	36,1	1,7
СРБ-2004 Р-№17	Салат соленых огурцов (огур сол, лук, м ра)	100	0,82	5,07	2,76	21,35	0,07	0,4	0,22	0,02	86,6	107,9	14,2	2,0
СРБ-1996 Р-№472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,25	36,7	0	0,03	29,5	126,1	60,5	3,6
СРБ-1996 Р-№332	Тефтеля рыбная	150	16,8	6,89	12,0	192,02	0,2	5,8	0	0,01	50,0	80,1	15,2	2,5
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	-	31,8	126,4	0,2	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
	итого		43,35	31,85	194,14	1,200,9	1,07	43,6	0,24	1,5	434	656	479	9,0

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№267	Галушки творожные	220	27,4	17,36	38,5	427,17	0,11	0,8	0,1	0,05	283	389	34,5	0,6
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	0,1	7,6	60,0	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		33,4	17,46	46,1	487,17	0,2	2,6	0,12	0,09	445	520	62,5	0,72
	Ужин 19 <sup>00</sup>													
СРБ-1996 Р-№376	Поджарка (говядина)	65	15,07	12,64	1,87	245,31	0,1	1,5	0	0	32,4	207,6	46,2	0,7
СРБ-1996 Р-№468	Бобовые отварные (горох)	100	11,07	4,9	24,44	188,1	0,2	34,6	0,06	0,07	54,3	128	43	1,5
таб	Икра кабачковая (банка)	96	1,2	2,3	11,2	100,0	0,1	0,2	0,03	0,05	25,2	100	56	1,9
СРБ-1996 Р-№594	Кисель молочный	200	1,8	8,5	7,4	114,2	0	0	0	0	20	65	14	1,1
таб	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		36,74	29,14	93,51	885,61	0,4	22,7	0,11	2,51	131	416,3	112,7	4,9
	всего		148,7	135,89	498,13	3,173,3	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18