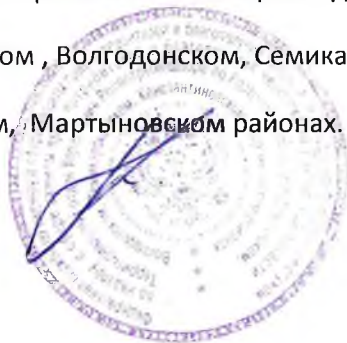


Согласованно: ТО Управление Роспотребнадзора

по РО в Цимлянском, Волгодонском, Семикаракорском,

Константиновском, Мартыновском районах.

Гордеев В.А.



Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А. А.Острянская

_____ 2019 г.



Перспективное меню 14 дней 2019 г осень

Утверждаю:

Директор ГКОУРО

«Николаевская специальная школа-интернат»

« _____ » 2019г.



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		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 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№162	Суп молочный с крупой (геркулес)	300	10,81	12,8	26,8	263,93	0,1	2,6	0,07	0,08	295,9	219,1	40,5	0,2
СРБ_2004 № 10	Бутерброд горячий с сыром	30/30	8,02	11,7	15,04	199,4	0	0,3	0,06	0,04	220	118	11	0,2
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,6	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	4,56	0,5	29,2	150,8	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
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		31,65	29,9	109,1	734,83	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	Мg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	2 завтрак 10 ³⁰													
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 ⁰⁰													
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-№138	Суп картофельный с бобовыми говядиной (фасоль)	400/20	16,94	12,0	31,09	302,98	0,4	19,2	0	1,42	54,5	222,1	56	4,3
СРБ-1996 Р-№309	Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,4	8,85	7,14	169,26	0,01	3,5	0	0,01	8,5	15	7	0,25
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор свеж)	100	2,2	-	5,6	46,0	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	0	31,8	126,4	0,16	7,1	0,01	2,4	61,8	266,1	84	5,0
СРБ-1996 №-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
	итого		50,8	28,96	183,7	1,220,33	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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№672	Вареники с творожным фаршем	225	23,7	15,4	8,43	427,7	0,03	0	0	2,0	20,0	70,0	21,0	2,0
							0,1	0,3	0,05	0,3	23,2	228,7	29,6	1,9
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	0,56	0,64	0,82	11,8	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		24,26	16,24	9,25	545,7	0,28	2,83	0,06	0,05	340,3	331,4	45,7	0,82
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№418	Зразы (говядина)	100	17,08	22,21	10,79	307,9	0,06	2,1	0,02	0,02	29,6	192,0	24,6	2,4
СРБ-1996 Р-№463	Каша пшеничная	150	6,92	4,9	37,9	227,0	0,04	47,5	0	0,32	59,3	42,9	23,2	0,9
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,03	12,5	0	0,6	7,0	13	10	0,4
СРБ-2004 Р-№637	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		34,9	30,61	127,3	932,2	0,29	64,3	0,04	0,96	337,0	552,0	94,8	4,9
	всего		143,1	138,9	425,2	3,138,5	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

2019 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 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№296	Пудинг из творога	200	28,5	20,4	33,9	431,8	0,11	0,6	0,1	0,05	283	389	43,4	26,9
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	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	7,6	0,8	48,6	200,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№ 1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	17,76	221,0	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
	итого		45,51	53,9	116,92	1,090,12	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 ³⁰													
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 ⁰⁰													
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-№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-№472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,06	25	0	1,2	14	26	20	0,8
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор свеж)	100	2,2	-	5,6	46,0	0,2	0	0,06	0,04	11,2	150,9	200	3,32
СРБ-1996 №-390	Мясо тушенное	125	26,87	42,7	3,81	304,35	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	2,8	0	0	18	10	4	0,6
	итого		48,71	62,26	172,9	1,264,25	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	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-№264	Запеканка рисовая с изюмом	155	5,41	9,02	50,67	308,56	0,15	0,4	0,08	0,04	200	300	38,5	21,1
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	6,0	6,5	29,6	11,8	0,07	2,4	0,02	0,03	234	245	26	0,16
	итого		11,41	15,52	80,3	320,36	0,22	2,8	0,1	0,07	434	545	64,5	21,2
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№210	Капуста тушенная	100	2,37	0,01	14,09	85,89	0,04	47,5	0	0,32	59,3	42,9	23,2	0,9
СРБ-1996 Р-№285	Омлет с сыром	115	13,89	22,66	2,05	272,0	0,04	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,6
СРБ-1996 Р-№642	Какао с молоком	200	5,12	5,8	28,6	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		28,89	29,27	93,34	777,81	0,28	49	0,24	0,04	329,6	411,9	74,4	4,14
	всего		197,7	134,7	397,0	3,143,3	1,5	70,0	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

2019 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 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№433	Рагу с цыпленком бройлером	250	29,4	26,9	26,3	413,9	0,22	28,2	0,05	2,42	52,6	323,4	69	3,4
СРБ-1996 №-522	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,06	25	0	1,2	14	26	20	0,9
СРБ-1996 Р-№629	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,02	15,6	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	4,56	0,5	29,2	150,8	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		40,2	44,4	108,2	859,8	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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	2 завтрак 10 ³⁰													
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	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	263,2	0,5	26	0	0,12	104,8	90	44	1,7
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	11,4	1,2	72,9	321,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№139	Суп картофельный с макарон издел говядиной	400/20	12,47	11,28	38,3	294,35	0,4	19,2	0	1,42	54,5	222,1	56	4,3
СРБ-1996 Р-№319	Рыба запеченная с картофелем	100/200	25,2	21,01	36,1	444,3	0,01	3,5	0	0,01	8,5	15	7	0,25
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор свеж)	100	2,2	-	5,6	46,0	0,3	37	0,07	0,07	159,8	424,0	109,8	2,5
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		51,7	33,49	184,7	1,232,05	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	Мg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№294	Сырники из творога	170	28,3	21,3	27,45	419,15	0,04	0,56	0,1	0,05	186,1	249,3	26,4	0,65
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	5,6	6,4	18,4	11,8	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		28,88	21,9	28,3	430,95	0,12	3,1	0,12	0,09	426,1	429,3	54,4	0,76
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№416	Биточки (говядина)	100	15,8	18,76	9,84	263,2	0,05	0,4	0	0	40,8	195,8	34,4	2,22
СРБ-1996 Р-№463	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,81	6,6	38,59	215,6	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,5
СРБ-1996 Р-№522	Гарниры из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,03	12,5	0	0,6	7,0	13	10	0,4
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		30,51	28,86	127,0	876,1	0,45	49,7	0,08	0,69	350	641,9	124,9	5,33
	всего		155,8	128,5	501,1	3,161,8	1,5	70,0	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острианская

2019 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		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 P-№463	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-1996 P-№433	Цыпленок бройлер отварной	100	23,5	20,3	0,83	231,4	0,1	0,3	0,05	0,3	23,2	228,7	29,6	1,9
СРБ-1996 P-№ 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	4,56	0,5	29,2	150,8	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 P-№8	Закрытый бутерброд с сыром	30/30	6,93	13,67	14,68	218,4	0	0,3	0,06	0,04	220	118	11	0,2
	итого		41,97	39,39	98,17	886,7	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 ³⁰													
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 ⁰⁰													
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 капуст, картофель, говядин	400/20	10,49	9,22	4,35	187,88	0,1	34	0	1,41	59,9	84,8	36,1	1,7
СРБ-1996 Р-№75	Икра свекольная	100	1,47	8,07	9,9	117,26	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-№83	Сельдь с гарниром (лук репчатый)	50/53	7,7	9,5	4,65	135,5	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		36,66	34,81	163,1	1,233,18	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 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№264	Запеканка манная изюмом повидлом	120	4,55	7,3	33,3	212,04	0,03	0,11	0,03	0,02	15,5	33,6	5,6	1,15
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	0,56	0,64	0,82	11,8	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		5,11	7,94	34,1	223,84	0,11	2,7	0,05	0,06	255,5	213,6	33,6	1,3
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№394	Жаркое по- домашнему	250	18,3	19,96	27,98	338,5	0,25	36,7	0	0,03	29,5	126,1	60,5	3,5
СРБ-2004 Р-№43	Салат из белокочанной капусты(масл,раст)	100	1,53	5,09	9,4	85,7	0,02	30,1	0	0,3	41,7	32,2	16,1	0,5
СРБ-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	0,16	7,1	0,01	2,4	61,8	226,1	84	5,0
СРБ-1996 Р-№642	Какао с молоком	200	5,12	5,84	28,6	181,92	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	70	4,56	0,5	29,2	150,8	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		33,0	21,7	120,8	799,3	0,9	49	0,02	0,35	318,1	463,3	113,6	5,3
	всего		124,6	108,7	491,4	3,114,12	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острянская

2019 г



День5 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 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№ 162	Суп молочный с крупой (манная)	300	10,09	11,91	30,67	268,43	0,2	0	0,06	0,04	11,5	160,1	201,5	4,3
СРБ-2004 №-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	0,01	16,1	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	4,56	0,5	29,2	150,8	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№ 10	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	8,2	11,7	15,04	199,4	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
	итого		27,91	28,22	91,31	739,33	0,4	51,6	0,2	0,2	134,7	479,8	278,2	18,8

№ 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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 ³⁰													
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 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	11,4	1,2	72,9	321,0	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	1,4	54,5	222,1	56,0	4,3
СРБ-1996 Р-№ 522	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	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-№ 309	Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,4	8,85	7,14	169,26	0,16	7,1	0,01	2,4	61,8	266,1	84	5,0
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	5,0	5,8	28,2	129,4	0,07	2,4	0,02	0,03	234	245	26	0,16
	итого		48,13	32,25	182,5	1,156,08	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
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№264	Запеканка рисовая с изюмом	250	5,41	9,02	50,67	308,56	0,32	0,2	0,07	0,04	98,7	173,1	21,9	1,2
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	5,6	6,4	18,4	11,8	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		11,01	15,42	69,07	320,36	0,4	2,8	0,09	0,08	338,7	353,1	49,9	1,22
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№438	Голубцы с мясом рисом	155	15,7	20,08	7,08	254,11	0,1	2,6	0,07	0,08	295,9	219,1	40,5	0,2
СРБ-1996 Р-№ 273	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,65	39,9	213,4	0,04	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,6
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор свеж)	100	0,7	-	4,2	19,0	0,5	0,3	0,05	0,02	140	180	20,1	13,1
СРБ-1996 Р-№594	Кисель молочный	200	3,9	4,5	26,6	179,7	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	70	4,56	0,5	29,2	150,8	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 №-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		36,9	42,2	130,21	915,5	0,9	5,7	0,2	0,2	583	604,4	97	15,2
	всего		126,2	101,36	523,4	3,160,37	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А.Острянская

2019 г



День6 СРБ-1996 г автор Ф.Л.Марчука , СРБ-2004 г автор В.Т.Лапшиной.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическ ая 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 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№463	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,34	5,83	31,05	204,9	0,2	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,5
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	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	4,56	0,5	29,2	150,8	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-№522	Гарниры из овощей (огурец свеж)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,06	25	0	1,2	14	26	20	0,8
	итого		21,51	39,05	97,27	842,02	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2 завтрак 10 ³⁰													
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	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 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	11,4	1,2	72,9	321,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№110	Борщ свеж, капуст картофелем	400	3,38	11,45	23,62	211,9	0,1	34	0	1,4	59,9	84,8	36,1	1,7
СРБ-1996 Р-№402	Азу (говядина)	250	18,14	21,53	25,4	378,56	0,25	36,7	0	0,03	29,5	126,1	60,5	3,6
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор свежий)	100	2,2	-	5,6	46,0	0,2	7	0	0,02	17	30	14	0,5
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
	итого		40,24	40,02	156,1	1,139,38	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	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№685	Булочка сдобная	100	8,05	10,4	45,68	312,94	0,3	0,2	0,07	0,04	98,7	173,1	21,9	1,2
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	0,56	0,64	0,82	11,8	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		8,61	11,04	46,5	324,74	0,4	2,8	0,09	0,08	338,7	353	49,9	1,3
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№449	Плов с цыпленка бройлера	200	28,5	29,6	9,37	387,4	0,13	2,6	0,03	1,2	27,5	243	50	1,9
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец свеж)	100	0,8		5,6	28,0	0,06	25	0	1,2	14	26	20	0,9
СРБ-2004 №-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-№594	Кисель молочный	200	3,93	4,5	30,45	179,7	0,05	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	70	4,56	0,5	29,2	150,8	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		44,3	52,9	105,5	957,9	0,8	29,6	0,05	2,5	292	578	107	3,2
	всего		113,2	132,2	486,5	3,148,2	1,6	70,0	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А.Острянская

_____ 2019 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 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№285	Суп молочный крупой (рис)	300	10,09	11,91	30,67	268,43	0,1	2,6	0,07	0,08	295,9	219,1	40,5	0,2
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	4,56	0,5	29,2	150,8	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№10	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	8,02	11,7	15,04	199,4	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
	итого		25,68	24,4	110,9	676,3	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 ³⁰													
таб	Сок фруктовый	220	1,1	0	20,0	83,6	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	275	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	333,6	0,4	30	0	0,14	104	84	41	1,7
	Обед 14 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	11,4	1,2	72,9	321,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№138	Суп картофельный с бобовыми говядиной (горох)	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-№319	Рыба запеченная с картофелем по русски	100/200	25,22	21,01	36,13	444,3	0,3	37	0,07	0,07	159,8	424	109,8	2,5
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,03	0	7	0,02	17	30	14	0,5
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		54,8	34,21	177,52	1,222,68	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Полдник 17 ⁰⁰													
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	0,56	0,64	0,82	11,8	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		26,6	22,4	26,2	414,1	0,15	2,63	0,08	0,07	274	298	57,2	26,8
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№437	Перец фаршированный мясом рисом (говядина)	194	17,69	18,16	10,71	284,59	0,1	20,1	0,03	1,7	27,4	210	46,3	3,5
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-2004 Р-№1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	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	70	4,56	0,5	29,2	150,8	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		31,55	44,97	114,25	1,006,29	0,9	57,2	0,1	1,8	329	543	126	6,2
	всего		143,8	124,7	489,9	3,174,6	1,6	70	1,0	15	1,188	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А.Острянская

2019 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 ³⁰													
СРБ-2004 Р-№311	Каша жидкая (молоч,геркулес)	300	6,9	18,1	41,4	367,25	0,11	0,6	0,1	0,05	283	289,9	43,4	26,9
СРБ-2004 №-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	15,56	59,1	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	4,56	0,5	29,2	150,8	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 №-337	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	61,6	0,02	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1
	итого		26,27	55,92	102,32	1,037,97	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 ³⁰													
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 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	11,4	1,2	72,9	321,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№120	Щи свежей капуст картофелем	400	2,45	2,22	11,35	94,18	0,1	34	0	1,41	59,9	84,8	36,1	1,7
СРБ-1996 Р-№401	Гуляш	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-№463	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,92	4,9	37,9	227,0	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,51
СРБ-1996 Р-№24	Салат сырых овощей (помид, огур,кап,пер,м.р)	100	1,3	2,16	6,06	50,1	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		38,76	31,43	168,42	1,117,9	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		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-№685	Булочка сдобная	100	8,05	10,4	45,7	312,9	0,32	0,2	0,07	0,04	98,7	173,1	21,9	1,2
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	0,56	0,64	0,82	11,8	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		8,61	11,0	46,52	324,74	0,11	2,7	0,05	0,06	255,5	213,6	33,6	1,3
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№376	Поджарка (говядина)	65	15,07	12,64	1,87	245,31	0,06	3,4	0,02	0	40,6	32	166	1,5
СРБ-1996 Р-№472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,2	30	0,03	0,05	50	110	40	1,0
СРБ-1996 Р-№522	Гарниры из овощей (помидор свеж)	100	2,2	-	5,6	46,0	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	100	7,6	0,8	48,6	238,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		34,41	26,19	119,8	929,83	0,37	36	0,05	0,05	128	217	224	2,6
	всего		133,0	138,9	485,9	3,133,2	1,6	70	1,0	15	1,193	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А.Острянская

2019 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№284	Омлет натуральный	110	10,8	14,16	2,0	180,5	0,07	0,4	0,22	0,02	86,6	107,9	14,2	2,02
СРБ-2004 Р-№10	Бутерброд горячий с сыром	30/20/5	8,02	11,7	15,04	199,4	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	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	4,56	0,5	29,2	150,8	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-1996 Р-№522	Гарниры из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,03	0	7	0,02	17	30	14	0,5
	итого		24,24	26,37	67,4	617,8	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 ³⁰													
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 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	11,4	1,2	72,9	321,0	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	0,4	19,2	0	1,4	54,5	222,1	56,0	4,3
СРБ-1996 Р-№210	Капуста тушеная	100	2,37	0,01	14,09	85,89	0,04	47,5	0	0,32	59,3	42,9	23,2	0,9
СРБ-1996 Р-№332	Тефтели рыбные	150	17,8	7,89	12,0	193,02	0,16	7,1	0,01	2,4	61,8	266,1	84	5,0
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор свеж)	100	2,2	-	5,6	46,0	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		46,68	20,38	174,5	1,066,66	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 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№264	Запеканка рисовая с изюмом	250	5,41	9,02	50,7	308,56	0,07	0,03	0,06	0,03	33,9	118,9	29,2	26,7
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	0,56	0,64	0,82	11,8	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		5,97	9,66	51,5	320,36	0,15	2,63	0,08	0,07	274	298	57	26,8
	Ужин 18 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№416	Котлета (говядина)	100	15,8	18,76	9,84	263,2	0,05	0,4	0	0	40,9	195,8	34,4	2,22
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-№522	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	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		32,55	30,95	129,7	927,5	0,9	48,9	0,08	0,7	351	641	124	6,11
	всего		109,9	103,7	471,9	3,173,56	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А.Острянская

2019 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	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-№296	Запеканка из творога	175	26,06	21,78	25,4	402,3	0,11	0,6	0,1	0,05	283	389	43,4	26,9
СРБ-2004 Р-№413	Сосиска отварная	67	7,37	16,0	1,1	178,22	0,5	0,3	0,05	0,02	140	180	20,1	13,1
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	70	7,6	0,8	48,6	200,0	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		48,53	61,12	118,44	1,183,44	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 ³⁰													
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	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 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	11,4	1,2	72,9	238,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№129	Рассольник Ленинградский	400	5,05	11,58	28,89	333,34	0,4	19,2	0	1,4	54,5	222,1	56	4,3
СРБ-1996 Р-№375	Бефстроганов (говядина)	80	15,94	22,78	6,61	302,93	0,06	25	0	1,2	14	26	20	0,9
СРБ-1996 Р-№463	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,34	5,83	31,05	204,9	0,2	0	0,06	0,04	11,2	150,9	200	3,3
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,06	4,3	0,02	0,32	14	172,9	15,6	2,5
СРБ-2004 Р-№692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,7	24,4	131,3	0,5	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
	итого		42,03	44,09	169,45	1,238,46	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 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№ 269	Биточки манные повидлом	100/20	2,41	3,9	42,8	216,14	0,03	0,11	0,03	0,02	15,5	33,6	5,6	1,1
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	0,56	0,64	0,82	11,8	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		2,97	4,54	43,62	227,94	0,11	2,7	0,05	0,06	255,5	213,6	33,6	1,22
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№443	Рагу с цыпленка бройлера	250	29,4	26,9	26,3	413,93	0,22	28,2	0,05	2,42	52,6	323,4	69	3,4
СРБ-1996 Р-№ 522	Гарнир из овощей (помидор свеж)	100	2,2	-	5,6	46,0	0,03	0	7	0,02	17	30	14	0,5
СРБ-1996 Р-№628	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,0	56,0	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		39,3	27,7	94,5	753,93	0,4	31	0,05	2,4	108,7	428,4	101	5,6
	всего		141,9	132,75	466,3	3,170,7	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А.Острынская

2019 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№470	Картофель отварной	150	3,0	5,6	24,45	164,95	0,2	30	0,04	0,03	50,1	110	38,5	1,0
СРБ-1996 Р-№83	Сельдь с гарниром (лук репчатый)	50/53	7,7	9,5	4,65	135,5	0,03	0	7	0,02	17	30	14	0,5
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,5	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
таб	Хлеб пшеничный	70	4,56	0,5	29,2	150,8	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№10	Бутерброд горячий с сыром	30/30	8,02	11,7	15,04	199,4	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		24,14	27,32	94,5	737,75	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 ³⁰													
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 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	11,4	1,2	72,9	321,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1996 Р-№110	Борщ свежей капуст, картоф,	400	3,38	11,46	23,62	211,9	0,1	34	0	1,4	59,9	84,8	36,1	1,7
СРБ-1996 Р-№423	Тефтели с рисом (говядина)	120	15,73	20,2	13,36	298,72	0,05	0,4	0	0	40,9	195,8	34,4	2,22
СРБ-1996 Р-№273	Макаронные изделия отварные	150	5,54	4,71	36,98	216,01	0,1	0	0,05	0,03	11	140,5	150,3	3
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор свеж)	100	2,2	-	5,6	46,0	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		38,69	37,57	184,26	1,220,03	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		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 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№687	Пирожок с картофелем	100	8,52	7,98	55,3	340,6	0,3	0,2	0,07	0,04	98,7	173,1	21,9	1,2
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	0,56	0,64	0,82	11,8	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		9,08	8,62	56,1	352,4	0,38	2,8	0,09	0,08	315,5	350,1	49,9	1,21
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№439	Цыпленок бройлер отварной	100	23,5	20,3	0,8	231,4	0,1	0	0,05	0	19,5	222,4	26,4	1,8
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-2004 №-1	Бутерброд с маслом	30/20	2,38	16,7	14,76	221,0	сл	сл	0,05	0,04	1,5	1,9	0,04	0,02
СРБ-1996 Р-№692	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	4,56	0,5	29,2	150,8	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
	итого		34,9	44,4	95,5	880,9	0,4	34,6	0,16	0,11	79,6	448,5	84,2	4,46
	всего		116,4	112,9	501,9	3,109,0	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А Острянская

_____ 2019 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	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-№522	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,03	0	7	0,02	17	30	14	0,5
СРБ-1996 Р-№449	Плов с цыпленка бройлера	200	28,5	29,6	9,37	387,4	0,13	2,6	0,03	1,2	27,5	243	50	1,9
СРБ-1996 Р-№628	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,0	56,0	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	85	5,6	0,8	35,6	170,9	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№3	Бутерброд с сыром	15/20	4,61	8,59	7,34	127,1	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
	итога		39,61	38,99	71,91	769,4	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		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 ³⁰													
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 ³⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	11,4	1,2	72,9	321,0	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	1,9	0	1,42	54,5	222,1	56	4,3
СРБ-1996 Р-№472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,04	0	2	0,03	18	31	15	0,6
СРБ-1996 Р-№332	Тефтели рыбные	150	16,8	6,89	12,0	192,02	0,21	34,6	0,06	0,07	54,3	128,1	43,5	1,51
СРБ-2004 №-16	Салат свежих огурцов(лук, м.растит)	100	0,8	4,99	5,9	73,73	0,04	0	2	0,03	18	31	15	0,6
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		50,8	31,99	188,9	1,234,73	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 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№685	Булочка сдобная	100	8,05	10,4	45,7	312,94	0,3	0,2	0,07	0,04	98,7	173,1	21,9	1,2
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	0,56	0,64	0,82	11,8	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		8,61	11,04	46,5	324,74	0,4	26,2	0,09	0,06	114,2	206,6	27,6	2,3
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№162	Суп молочный с крупой (геркулес)	300	10,81	12,85	26,84	263,93	0,1	2,6	0,07	0,08	295,9	219,1	40,5	0,2
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-2004 Р-№413	Сосиска отварная	67	7,37	16,0	1,1	178,22	0,02	7,0	0	0,02	17,0	15	14,0	0,5
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		35,9	40,09	105,4	923,67	0,7	5,3	0,19	0,15	565	600	77,5	2,1
	всего		145,3	123,4	471,9	3,118,66	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А.Острианская

2019 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		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 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№284	Омлет натуральный	110	10,86	14,16	2,01	180,5	0,05	0	9	0,04	19	32	15	0,7
СРБ-2004 №-19	Салат свежих помидор(лук, масл, растит)	100	2,2	2,0	5,71	61,5	0,07	0,4	0,22	0,02	86,6	107,9	14,2	2,02
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	7,6	0,8	48,6	200,0	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
СРБ-2004 Р-№8	Закрытый бутерброд сыром	30/20	6,93	13,67	14,68	218,4	сл	сл	0,1	0,08	3	3,8	0,08	0,04
	итого		27,65	30,65	86,56	719,5	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
	2 завтрак 10 ³⁰													
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	117,1	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 ⁰⁰													
таб	Хлеб пшенично ржаной	150	11,4	1,2	72,9	321,0	0,15	0	0	0	30,0	97	21	1,6
СРБ-1196 Р-№120	Щи свежей капустой картофелем (говядиной)	400/20	10,49	9,22	11,35	187,9	0,1	34	0	1,4	59,9	84,8	36,1	1,7
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (огурец свежий)	100	0,8	-	5,6	28,0	0,03	12	0	0,6	7	13	10	0,4
СРБ-1996 Р-№319	Рыба запеченная с картофелем по русски	100/200	25,2	21,01	36,13	444,3	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	0	31,8	126,4	0	2,8	0	0	18	10	4	0,6
	итого		48,33	31,43	157,9	1,107,6	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
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№294	Сырники из творога	170	28,27	21,29	27,45	419,15	0,04	0,56	0,1	0,05	186,1	249,3	26,4	0,6
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	0,56	0,64	0,82	11,8	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		28,83	21,93	28,27	430,95	0,18	26,5	0,12	0,07	201,5	282,6	32	1,16
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№437	Кабачки фаршированные мясом рисом	194	16,66	16,56	9,43	267,3	0,14	2,0	0,03	1,7	27,4	210	46,3	3,5
СРБ-1996 Р-№472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,01	0	3,5	0,01	8,5	15	7	0,2
СРБ-1996 Р-№522	Гарнир из овощей (помидор свеж)	100	2,2	-	5,6	46,0	0,2	0	0,05	0,03	10	140,3	164	2,2
СРБ-2004 Р-№692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,7	24,4	131,3	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		33,38	26,97	123,2	901,2	0,96	4,1	0,6	1,76	293,9	670	154,3	17,01
	всего		138,8	110,2	438,2	3,162,4	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18

Утверждаю:

Директор ГКОУ РО

«Николаевская специальная школа-интернат»

А.А. Острианская

2019 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак 7 ³⁰													
СРБ-1996 Р-№162	Суп молочный с крупой (рис)	300	10,09	11,91	30,67	268,43	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-№628	Чай с сахаром	200	0,1	-	14,0	56,0	0	0	0	0	2,8	1,5	0,8	0,04
таб	Хлеб пшеничный	70	4,56	0,5	29,2	150,8	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		22,13	33,71	88,93	757,83	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 ³⁰													
таб	Сок фруктовый	220	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	275	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 ⁰⁰													
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-№110	Борщ свежей капустой картофелем	400	3,38	11,45	23,62	211,9	0,1	34	0	1,41	59,9	84,8	36,1	1,7
СРБ-1996 Р-№63	Салат яичный (яйцо, огурец сол, мас.раст)	100	5,54	8,63	2,8	111,68	0,07	0,4	0,22	0,02	86,6	107,9	14,2	2,0
СРБ-1996 Р-№394	Жаркое по домашнему	250	18,3	19,96	27,98	338,5	0,25	36,7	0	0,03	29,5	126,1	60,5	3,6
СРБ-1996 Р-№642	Какао с молоком	200	5,12	5,84	28,58	181,92	0,2	2,2	0,02	0,02	228	240	23	0,11
	итого		43,74	47,08	155,88	1,201,0	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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	Полдник 17 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№269	Пудинг из творога	220	28,46	20,44	33,91	431,8	0,11	0,8	0,1	0,05	283	389	34,5	0,6
СРБ-1996 Р-№645	Кефир	200	0,56	0,64	0,82	11,8	0,08	2,6	0,02	0,04	240	180	28	0,12
	итого		29,0	21,08	34,7	443,6	0,2	2,6	0,12	0,09	445	520	62,5	0,72
	Ужин 19 ⁰⁰													
СРБ-1996 Р-№324	Котлета рыбная	100	16,6	7,73	16,47	202,48	0,1	1,5	0	0	32,4	207,6	46,2	0,7
СРБ-1996 Р-№472	Картофельное пюре	200	4,42	6,91	35,18	218,6	0,2	34,6	0,06	0,07	54,3	128	43	1,5
СРБ-1996 №-540	Соус томатный	50	0,41	3,4	2,19	45,97	0,1	0,2	0,03	0,05	25,2	100	56	1,9
СРБ-1996 Р-№588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	-	31,8	126,4	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		29,5	18,84	134,2	831,45	0,4	22,7	0,11	2,51	131	416,3	112,7	4,9
	всего		146,8	141,75	480,5	3,199,8	1,6	70	1,0	15	1,200	1,800	300	18