Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима) **День:** понедельник **Сезон:** 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1 **Возраст:** ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима)

№ рецеп.	№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 1														
413-Л	17,01	сосиски (отварные)	75	7,8	15,08	0,6	169,32	0,02				18,75	104,25	11,25	1,35
516-Л	75,04	Макаронные изделия отварные	200	19,5	14,61	124,3	706,69	0,3		68		63,28	10,35	29,7	3,05
табл.25-М	13,07	сыр (порциями)	12	2,78	3,54		42,98		0,08	31,2		105,6	60	4,2	0,12
96-Л	14	масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2			80		4,8	6		0,04
337-Л	81,01	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		22	76,8	4,8	1
692-Л	25,05	кофейный напиток на молоке	200	2,65	1,54	22,92	116,14	0,24	21,99	10		68,34	45	8,72	0,11
	42,07	Хлеб пшеничный.	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,11				16,1	60,9	23,1	1,4
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Завтрак 1			45,63	54,81	200,58	1478,25	0,78	22,08	289,2		309,03	363,3	96,37	8,05
	Завтрак 2														
	88,02	Бананы	300	4,5	1,5	63	283,5	0,12	31,2			24,96	87,36	131,04	1,87
	Итого за Завтрак 2			4,5	1,5	63	283,5	0,12	31,2			24,96	87,36	131,04	1,87
	Обед														
137-Л	1,47	суп картофельный с мясными фрикадельками	300/20	6,55	5,89	21,18	163,93	0,17	29,4	16		43,25	133,46	43,61	2,01
436-Л	9,04	жаркое по-домашнему	120	16,77	16,77	14,39	275,57	0,15	18	20		27,57	207,54	38,98	3,08
табл.24-М	64,04	огурцы соленые	150	1,2	0,15	2,55	16,35	0,03	7,5			34,5	36	21	0,9
638-Л	22,08	компот из плодов сушеных (курага)	200	0,83	0,05	24,13	100,29	0,02	0,73			34,36	24,04	18,96	0,58
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43,05	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Обед			33,39	23,84	116,93	815,94	0,57	55,64	36		167,09	466,29	161,9	9,05
	Полдник														
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
	Итого за Полдник			5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
	Ужин														
330-М	54,03	шницель рыбный натуральный (Треска)	120	18,24	19,39	11,87	294,95	0,05	5,87	45,8		56,92	34,38	42,34	1,3
297-Л	73,1	каша рассыпчатая пшеничная	200	8,41	5,26	52,14	289,54	0,23		24		45,5	201,66	47,44	3,41
687-М	71,05	пирожки печеные из дрожжевого теста	100	5,62	4,55	62,4	313,03	0,09		31		14,75	55,24	8,74	0,78
50-Л	35,05	салат из свеклы с сыром	150	7,75	10,49	10,21	166,25	0,04	10,96	84,4		270,15	179,43	33,92	1,78
628-М	48,02	чай с сахаром	200/15			14,97	59,85					9,45		2	0,05
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Ужин			48,06	40,67	206,27	1383,42	0,61	16,84	185,2		424,18	535,96	173,79	9,8
	Ужин 2														
644-М	25,22	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,6	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
	82,29	печенье	50	3,2	8,4	34,25	225,4	0,05		30		11,5	32,5	5	0,4
	Итого за Ужин 2			9	13,4	43,85	332	0,13	2,6	70		251,5	212,5	33	0,6
	Итого за день			145,58	139,12	678,63	4549,71	2,29	132,36	589,4		1206,76	1723,41	610,1	32,77

ГКУСО РО Новошахтинский центр помощи детям

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима) **День:** вторник **Сезон:** 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1 **Возраст:** ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима)

№ рецеп.	№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 1														
табл. 4-М	45	каша манная	250	10,35	10,96	44,47	317,92	0,14	2,86	72		273,49	232,4	37,64	0,64
340-Л	69,02	омлет натуральный	55	5,56	8,6	1,07	103,92	0,03	0,2	123		43,04	92,18	7,01	1,04
96-Л	14	масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2			80		4,8	6		0,04
642-М	25	какао с молоком	200	3,44	4,48	25,3	155,28	0,04	1,3	20		130,67	90	15,1	0,16
	42,07	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,11				16,1	60,9	23,1	1,4
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Завтрак 1			27,17	39,48	123,32	957,4	0,4	4,37	295		478,26	481,48	97,45	4,26
	Завтрак 2														
	83,03	мандарины	300	2,4	0,6	22,5	105	0,18	114			105	51	33	0,3
	82,11	конфеты шоколадные	50	3,3	3,6	40,9	209,2	0,01				9	20,5	13,5	1
	Итого за Завтрак 2			5,7	4,2	63,4	314,2	0,19	114			114	71,5	46,5	1,3
	Обед														
110-М	3,06	борщ с капустой и картофелем, с мясом	300/20	7,1	10,25	15,27	181,73	0,09	32			67	113,95	41,12	2,1
376-М	4,03	поджарка	100/15	30,05	32,47	2,4	422,03	0,11	3,8			28,68	314,9	40,23	4,6
255-М	73,07	Каша рассыпчатая (перловая)	200	6,01	5,78	42,91	247,87	0,08		28		32,98	208,82	27,15	1,17
71-Л	90,01	Винегрет овощной	150	2,15	15,25	11,53	191,97	0,08	14,4			31,18	65,16	27,71	1,14
588-М	22,06	компот из смеси сухофруктов	200	0,37	0,02	27	109,66	0,01	0,78			29,45	17,85	13,06	0,67
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43,05	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Обед			53,72	64,75	153,79	1413,06	0,57	50,99	28		216,7	785,93	188,62	12,16
	Полдник														
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
	Итого за Полдник			5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
	Ужин														
492-Л	49,04	плов из птицы	120	14,36	17,38	25,02	313,94	0,1	2,99	28,26		17,76	59,76	32,95	1,33
табл.24-М	68,03	икра кабачковая консервированная	80	1,52	7,12	6,16	94,8	0,02	5,6			32,8	29,6	12	0,56
355-Л	28,04	вареники ленивые со сметаной	150/15	23,64	13,4	24,24	312,12	0,08	0,65	82,5		213,89	287,97	31,47	0,84
629-М	24,04	чай с лимоном	200/15	0,07	0,01	16,21	65,21		3,03	0,11		14,43	3,43	4,04	0,27
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Ужин			47,63	38,89	126,31	1045,87	0,4	12,28	110,87		306,29	446,01	119,81	5,48
	Ужин 2														
645-М	25,03	кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Итого за Ужин 2			5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Итого за день			145,02	157,22	522,82	4087,33	1,72	187,04	482,87		1385,25	2022,92	494,38	26,8

ГКУСО РО Новошахтинский центр помощи детям

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима) **День:** среда **Сезон:** 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1 **Возраст:** ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима)

№ рецеп.	№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 1														
162-М	26,29	суп молочный с крупой (ячневой)	250	5,61	4,81	22,05	153,93	0,1	1,61	32,8		175,17	181,55	28,94	0,53
337-Л	81,01	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		22	76,8	4,8	1
96-Л	14	масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2			80		4,8	6		0,04
692-Л	25,05	кофейный напиток на молоке	200	2,65	1,54	22,92	116,14	0,24	21,99	10		68,34	45	8,72	0,11
	42,07	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,11				16,1	60,9	23,1	1,4
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Завтрак 1			21,16	26,39	97,73	713,19	0,56	23,61	222,8		296,57	370,25	80,16	4,06
	Завтрак 2														
	11	киви	250	2	1	20,25	98	0,05	450			100	85	62,5	2
	Итого за Завтрак 2			2	1	20,25	98	0,05	450			100	85	62,5	2
	Обед														
136-М	1,35	суп картофельный с крупой (рисовой)	300	2,73	3,48	21,89	129,74	0,13	23,55			41,03	80,64	35,46	1,17
309-М	53,03	рыба минтай, тушенная в томате с овощами	120	13,67	7,78	6	148,7	0,03	5,15			46,29	26,6	58,79	1,07
518-М	76,03	картофель отварной	200	4,06	5,88	32,69	199,92	0,24	40	28		21,68	118,1	46	1,81
табл.24-М	67,03	горошек зеленый консервированный	80	2,48	0,16	5,2	32,16	0,09	8			16	49,6	16,8	0,56
593-М	23,08	кисель из яблок	200	0,13	0,13	21,2	86,49	0,01	3,3			14,66	8,25	4,4	0,78
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43,03	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,95	0,45	22,2	105	0,1				12,7		18,25	1,25
	Итого за Обед			31,72	18,48	146,08	877,81	0,72	80	28		169,61	348,44	204,45	8,14
	Полдник														
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	Итого за Полдник			5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
	Ужин														
387-М	18,03	печень по-строгановски	100/50	28,18	19,8	12,27	340	0,46	49,79	5240		30	239	17	10,35
255-М	74,04	каша гречневая рассыпчатая	200	11,65	8,11	52,62	330,07	0,4		28		33,7	277,76	185,83	6,24
табл.24-М	41,03	капуста квашеная (порционная)	150	2,7	0,15	4,5	30,15	0,03	45			72	46,5	24	0,9
358-М	33,01	сырники из творога со сметаной	100/10	20,04	13,17	12,51	252,85	0,07	0,54	79		177,4	243,56	26,32	0,65
628-М	48	чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	14,98	60,15		0,02	0,1		10,62	1,65	2,92	0,21
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Ужин			70,65	42,22	151,56	1273,02	1,16	95,36	5347,1		351,13	873,72	295,42	20,83
	Ужин 2														
645-М	25,04	ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
	Итого за Ужин 2			5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
	Итого за день			136,33	97,99	472,02	3320,42	2,61	653,57	5646,9		1195,31	1919,41	684,53	38,63

ГКУСО РО Новошахтинский центр помощи детям

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима) **День:** четверг **Сезон:** 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1 **Возраст:** ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима)

№ рецеп.	№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 1														
304-Л	46,02	каша боярская (из пшена с изюмом)	240	10,86	30,72	50,66	522,56	0,26	1,95	183,5		207,13	269,69	61,28	1,76
342-Л	69,03	омлет с сыром	60	7,41	10,96	1,07	132,56	0,04	0,25	143,8		113,44	132,18	9,81	1,12
96-Л	14	масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2			80		4,8	6		0,04
642-М	25	какао с молоком	200	3,44	4,48	25,3	155,28	0,04	1,3	20		130,67	90	15,1	0,16
	42,07	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,11				16,1	60,9	23,1	1,4
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Завтрак 1			29,53	61,6	129,51	1190,68	0,53	3,51	427,3		482,3	558,77	123,89	5,46
	Завтрак 2														
	44	яблоки	250	1	1	24,5	111	0,08	25			40	27,5	22,5	5,5
	86,01	мармелад	50	0,05		39,7	159					2	0,05	1	0,2
	Итого за Завтрак 2			1,05	1	64,2	270	0,08	25			42	27,55	23,5	5,7
	Обед														
138-М	2,08	суп картофельный с бобовыми (горох)	300	10,4	9,97	33,89	266,89	0,44	24,95			83,79	154,96	66,45	3,65
511-Л	47,04	рис отварной	200	12,43	18,43	129,8	734,79	0,14		92		30,56	271,65	88,16	1,88
444-М	50,03	птица тушеная в соусе	120/75	34,04	39,9	4,09	511,62	0,18	5,38	0,07		31,52	8,07	39,63	2,54
50-Л	35,05	салат из свеклы с сыром	150	7,75	10,49	10,21	166,25	0,04	10,96	84,4		270,15	179,43	33,92	1,78
588-М	22,06	компот из смеси сухофруктов	200	0,37	0,02	27	109,66	0,01	0,78			29,45	17,85	13,06	0,67
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43,05	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Обед			73,03	79,79	259,67	2049,01	1,01	42,08	176,47		472,88	697,21	280,57	13
	Полдник														
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
	Итого за Полдник			5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
	Ужин														
табл.25-М	51,03	сельдь с луком	100/15	17,21	8,53	1,23	150,53	0,03	1,5	20		84,65	278,7	42,1	1,22
472-М	77	картофельное пюре	200	4,35	6,51	29,4	193,59	0,22	34,59	34		58,46	129,03	43,75	1,61
табл.24-М	64,04	огурцы соленые	150	1,2	0,15	2,55	16,35	0,03	7,5			34,5	36	21	0,9
366-Л	31,07	запеканка из творога со сметаной	150/10	27,87	19,99	25,97	395,27	0,09	0,76	120		251,48	335,74	38,74	1,03
629-М	24,04	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,08	60,66		2,82	0,1		13,42	3,19	3,76	0,25
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Ужин			58,74	36,17	128,91	1076,2	0,57	47,18	174,1		469,92	847,91	188,7	7,49
	Ужин 2														
	12	йогурт питьевой 3,2%	200	10	6,4	17	165,6	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
	Итого за Ужин 2			10	6,4	17	165,6	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
	Итого за день			177,35	189,86	647,29	5008,09	2,33	122,97	786,91		1735,1	2371,44	658,66	35,25

ГКУСО РО Новошахтинский центр помощи детям

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима) **День:** пятница **Сезон:** 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1 **Возраст:** ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима)

№ рецеп.	№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 1														
162-М	26,21	суп молочный с крупой (гречневой)	250	6,16	5,24	20,44	153,56	0,14	1,63	33		166,3	173,83	59,21	1,52
286-М	69	омлет с колбасой	70	7,65	16,44	1,28	183,68	0,03	0,2	113		47,23	91,55	7,01	1,32
96-Л	14	масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2			80		4,8	6		0,04
692-Л	25,05	кофейный напиток на молоке	200	2,65	1,54	22,92	116,14	0,24	21,99	10		68,34	45	8,72	0,11
	42,07	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,11				16,1	60,9	23,1	1,4
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Завтрак 1			24,28	38,66	97,12	833,66	0,6	23,83	236		312,93	377,28	112,64	5,37
	Завтрак 2														
	87	апельсины	250	2,25	0,5	20,25	94,5	0,1	150			85	57,5	32,5	0,75
	Итого за Завтрак 2			2,25	0,5	20,25	94,5	0,1	150			85	57,5	32,5	0,75
	Обед														
108-Т	1,51	суп картофельный с клецками	300/78	8,3	5,4	28,8	197	0,13	13,8	28,08		39,8	84,3	27,71	1,23
436-Л	9,04	жаркое по-домашнему	120	16,77	16,77	14,39	275,57	0,15	18	20		27,57	207,54	38,98	3,08
табл.24-М	65,03	помидор соленый	150	1,65	0,15	5,25	28,95	0,3	22,5			15	52,5	22,5	1,2
638-Л	22,08	компот из плодов сушеных (курага)	200	0,83	0,05	24,13	100,29	0,02	0,73			34,36	24,04	18,96	0,58
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43,05	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Обед			35,59	23,35	127,25	861,61	0,8	55,04	48,08		144,14	433,63	147,5	8,57
	Полдник														
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	Итого за Полдник			5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
	Ужин														
413-Л	17,01	сосиски (отварные)	75	7,8	15,08	0,6	169,32	0,02				18,75	104,25	11,25	1,35
516-Л	75,04	Макаронные изделия отварные	200	19,5	14,61	124,3	706,69	0,3		68		63,28	10,35	29,7	3,05
табл.24-М	68,03	икра кабачковая консервированная	80	1,52	7,12	6,16	94,8	0,02	5,6			32,8	29,6	12	0,56
733-Л	70,08	оладьи с повидлом	166	11,79	11,56	73,38	444,68	0,2	1,07	26,2		119,89	165,66	27,59	1,4
628-М	48	чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	14,98	60,15		0,02	0,1		10,62	1,65	2,92	0,21
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Ужин			48,69	49,36	274,1	1735,44	0,74	6,7	94,3		272,75	376,76	122,81	9,05
	Ужин 2														
	25,04	ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
	Итого за Ужин 2			5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
	Итого за день			121,61	121,77	575,12	3883,61	2,36	240,17	427,38		1092,82	1487,17	457,45	27,34

ГКУСО РО Новошахтинский центр помощи детям

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима) **День:** суббота **Сезон:** 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1 **Возраст:** ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима)

№ рецеп.	№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 1														
табл.24-М	45	каша манная	250	10,35	10,96	44,47	317,92	0,14	2,86	72		273,49	232,4	37,64	0,64
337-Л	81,01	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		22	76,8	4,8	1
99-Л	13,02	колбаса полукопченая (порциями)	20	3,02	8,02	0,02	84,34	0,06				5,2	40,4	5	0,44
96-Л	14	масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2			80		4,8	6		0,04
642-М	25	какао с молоком	200	3,44	4,48	25,3	155,28	0,04	1,3	20		130,67	90	15,1	0,16
	42,07	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,11				16,1	60,9	23,1	1,4
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Завтрак 1			29,71	43,5	122,55	1000,66	0,46	4,17	272		462,42	506,5	100,24	4,66
	Завтрак 2														
	88	Бананы	250	3,75	1,25	52,5	236,25	0,1	25			20	70	105	1,5
	82,11	конфеты шоколадные	50	3,3	3,6	40,9	209,2	0,01				9	20,5	13,5	1
	Итого за Завтрак 2			7,05	4,85	93,4	445,45	0,11	25			29	90,5	118,5	2,5
	Обед														
110-М	3,06	борщ с капустой и картофелем, с мясом	300/20	7,1	10,25	15,27	181,73	0,09	32			67	113,95	41,12	2,1
492-Л	49,04	плов из птицы	120	14,36	17,38	25,02	313,94	0,1	2,99	28,26		17,76	59,76	32,95	1,33
17-Л	60,02	салат из соленых огурцов с луком	150	1,28	8,16	3,88	94,08	0,04	8,3			34,88	42,2	20,16	0,91
588-М	22,06	компот из смеси сухофруктов	200	0,37	0,02	27	109,66	0,01	0,78			29,45	17,85	13,06	0,67
376-М	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
255-М	43,05	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Обед			31,15	36,79	125,85	959,21	0,44	44,08	28,26		176,5	299,01	146,64	7,49
	Полдник														
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
	Итого за Полдник			5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
	Ужин														
376-М	4,03	поджарка	100/15	30,05	32,47	2,4	422,03	0,11	3,8			28,68	314,9	40,23	4,6
255-М	73,07	Каша рассыпчатая (перловая)	200	6,01	5,78	42,91	247,87	0,08		28		32,98	208,82	27,15	1,17
табл.24-М	65,03	помидор соленый	150	1,65	0,15	5,25	28,95	0,3	22,5			15	52,5	22,5	1,2
695-М	30,03	ватрушка с творогом2021	100/10	76,91	39,1	52,2	868,34	0,22	2,04	248,82		669,81	935,01	98,02	2,44
629-М	24,04	чай с лимоном2021	200/10/5	0,07	0,01	16,21	65,21		3,03	0,11		14,43	3,43	4,04	0,27
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Ужин			122,73	78,49	173,65	1892,2	0,91	31,38	276,93		788,31	1579,91	231,29	12,16
	Ужин 2														
645-М	25,03	кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Итого за Ужин 2			5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Итого за день			201,44	173,53	571,45	4654,32	2,08	110,03	626,19		1726,23	2713,92	638,67	30,41

ГКУСО РО Новошахтинский центр помощи детям

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима) **День:** воскресенье **Сезон:** 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1 **Возраст:** ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима)

№ рецеп.	№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 1														
161-М	26,33	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,84	4,84	22,12	155,4	0,08	1,63	33		159,07	113,1	21,75	0,46
340-Л	69,02	омлет натуральный	55	5,56	8,6	1,07	103,92	0,03	0,2	123		43,04	92,18	7,01	1,04
табл.25-М	13,07	сыр (порциями)	12	2,78	3,54		42,98		0,08	31,2		105,6	60	4,2	0,12
96-Л	14	масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2			80		4,8	6		0,04
692-Л	25,05	кофейный напиток на молоке	200	2,65	1,54	22,92	116,14	0,24	21,99	10		68,34	45	8,72	0,11
	42,07	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,11				16,1	60,9	23,1	1,4
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Завтрак 1			24,65	33,96	98,59	798,72	0,54	23,91	277,2		407,11	377,18	79,38	4,15
	Завтрак 2														
	83,01	мандарины	250	2	0,5	18,75	87,5	0,15	95			87,5	42,5	27,5	0,25
	Итого за Завтрак 2			2	0,5	18,75	87,5	0,15	95			87,5	42,5	27,5	0,25
	Обед														
138-М	2,13	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	9,47	10,08	32,87	260,08	0,29	24,75			107,04	239,23	70,62	3,22
416-М	4,08	котлета из говядины	120	20,41	22,3	20,32	363,62	0,13	0,38	5,8		55,27	213,45	36,76	3,3
297-Л	73,1	каша рассыпчатая пшеничная	200	8,41	5,26	52,14	289,54	0,23		24		45,5	201,66	47,44	3,41
71-Л	90,01	Винегрет овощной	150	2,15	15,25	11,53	191,97	0,08	14,4			31,18	65,16	27,71	1,14
593-М	23,08	кисель из яблок	200	0,13	0,13	21,2	86,49	0,01	3,3			14,66	8,25	4,4	0,78
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43,05	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Обед			48,61	54	192,74	1451,5	0,94	42,84	29,8		281,06	793	226,28	14,33
	Полдник														
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
652-М	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	Итого за Полдник			5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
	Ужин														
309-М	52,04	рыба треска, тушеная с овощами	120	13,75	7,54	6	146,86	0,03	5,15			34,14	26,6	38,54	0,83
518-Л	76,03	картофель отварной	200	4,06	5,88	32,69	199,92	0,24	40	28		21,68	118,1	46	1,81
214-Л	59,04	капуста тушеная	150	3,77	4,57	16,3	121,41	0,07	80,74	24		97,89	67,74	33,48	1,33
687-М	71,05	пирожки печеные из дрожжевого теста	100	5,62	4,55	62,4	313,03	0,09		31		14,75	55,24	8,74	0,78
628-М	48	чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	14,98	60,15		0,02	0,1		10,62	1,65	2,92	0,21
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Ужин			35,28	23,53	187,05	1101,17	0,63	125,92	83,1		206,49	334,58	169,03	7,44
	Ужин 2														
645-М	25,04	ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
	82,29	печенье	50	3,2	8,4	34,25	225,4	0,05		30		11,5	32,5	5	0,4
	Итого за Ужин 2			9	13,4	42,65	327,2	0,09	0,6	70		259,5	216,5	33	0,6
	Итого за день			124,54	130,29	587,78	4022,69	2,43	292,27	469,1		1271,66	1821,76	549,19	30,17

ГКУСО РО Новошахтинский центр помощи детям

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима) **День:** понедельник **Сезон:** 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2 **Возраст:** ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима)

№ рецеп.	№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 1														
162-М	26,25	суп молочный с крупой (рисовой	250	4,12	4,33	16,92	123,13	0,05	1,43	30		146,39	120,6	23,55	0,31
342-Л	69,06	омлет с сыром	50	6,24	9,1	0,86	110,3	0,03	0,21	119,9		95,29	110,97	8,13	0,92
96-Л	14	масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2			80		4,8	6		0,04
642-М	25	какао с молоком	200	3,44	4,48	25,3	155,28	0,04	1,3	20		130,67	90	15,1	0,16
	42,07	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,11				16,1	60,9	23,1	1,4
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Завтрак 1			21,62	33,35	95,56	768,99	0,31	2,95	249,9		403,41	388,47	84,48	3,81
	Завтрак 2														
	88	Бананы	250	3,75	1,25	52,5	236,25	0,1	25			20	70	105	1,5
	Итого за Завтрак 2			3,75	1,25	52,5	236,25	0,1	25			20	70	105	1,5
	Обед														
137-Л	1,47	суп картофельный с мясными фрикадельками	300/20	6,55	5,89	21,18	163,93	0,17	29,4	16		43,25	133,46	43,61	2,01
216-Л	79,01	картофель тушеный	200	4,47	12,36	32,83	260,44	0,06	5			5	84	50	3
387-М	18,03	печень по-строгановски	100/50	28,18	19,8	12,27	340	0,46	49,79	5240		30	239	17	10,35
табл.24-М	65,03	помидор соленый	150	1,65	0,15	5,25	28,95	0,3	22,5			15	52,5	22,5	1,2
588-М	22,06	компот из смеси сухофруктов	200	0,37	0,02	27	109,66	0,01	0,78			29,45	17,85	13,06	0,67
	42,06	Хлеб пшеничный.	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43,05	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Обед			49,26	39,2	153,21	1162,78	1,2	107,48	5256		150,11	592,06	185,52	19,71
	Полдник														
652-М	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
	Итого за Полдник			5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
	Ужин														
444-М	50,03	птица тушеная в соусе	150/75	39,28	46,04	4,72	590,33	0,21	6,21	0,08		36,37	9,31	45,73	2,93
255-М	74,04	каша гречневая рассыпчатая	200	11,65	8,11	52,62	330,07	0,4		28		33,7	277,76	185,83	6,24
табл.24-М	64,03	огурцы соленые	150												
366-Л	31,07	запеканка из творога со сметаной	150/10	27,87	19,99	25,97	395,27	0,09	0,76	120		251,48	335,74	38,74	1,03
629-М	24,04	чай с лимоном	200/10/5	0,07	0,01	16,21	65,21		3,03	0,11		14,43	3,43	4,04	0,27
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Ужин			86,91	75,13	154,2	1640,68	0,9	10,01	148,19		363,39	691,49	313,69	12,95
	Ужин 2														
	12	йогурт питьевой 3,2%	200	10	6,4	17	165,6	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
	Итого за Ужин 2			10	6,4	17	165,6	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
	Итого за день			176,54	160,23	520,47	4230,9	2,65	150,64	5663,13		1204,91	1982,02	730,69	41,57

ГКУСО РО Новошахтинский центр помощи детям

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима) **День:** вторник **Сезон:** 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2 **Возраст:** ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима)

№ рецеп.	№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 1														
413-Л	17,01	сосиски (отварные)	75	7,8	15,08	0,6	169,32	0,02				18,75	104,25	11,25	1,35
516-Л	75,04	Макаронные изделия отварные	200	19,5	14,61	124,3	706,69	0,3		68		63,28	10,35	29,7	3,05
96-Л	14	масло сливочное (порциями). (Осень-Зима)	20	0,16	14,5	0,26	132,2			80		4,8	6		0,04
337-Л	81,01	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		22	76,8	4,8	1
692-Л	25,05	кофейный напиток на молоке	200	2,65	1,54	22,92	116,14	0,24	21,99	10		68,34	45	8,72	0,11
	42,07	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,11				16,1	60,9	23,1	1,4
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Завтрак 1			42,85	51,27	200,58	1435,27	0,78	22	258		203,43	303,3	92,17	7,93
	Завтрак 2														
	44	яблоки	250	1	1	24,5	111	0,08	25			40	27,5	22,5	5,5
	Итого за Завтрак 2			1	1	24,5	111	0,08	25			40	27,5	22,5	5,5
	Обед														
136-М	1,59	суп картофельный с крупой (пшено)	300	3,57	3,8	24,57	146,88	0,17	21,66			36,73	82,34	35,66	1,42
401-М	8,03	гуляш	120	18,46	18,31	3,19	251,39	0,14	10,11	18,3		21,06	192,21	25,23	3,2
255-М	36,07	каша ячневая рассыпчатая	200	6,56	5,92	42,6	249,92	0,18		28		67,97	226,55	34,48	1,24
табл.24-М	41,03	капуста квашеная (порционная)	150	2,7	0,15	4,5	30,15	0,03	45			72	46,5	24	0,9
638-Л	22,08	компот из плодов сушеных (курага)	200	0,83	0,05	24,13	100,29	0,02	0,73			34,36	24,04	18,96	0,58
	42,06	Хлеб пшеничный.	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43,05	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Обед			40,16	29,21	153,67	1038,43	0,74	77,51	46,3		259,53	636,89	177,68	9,82
	Полдник														
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
	Итого за Полдник			5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
	Ужин														
табл.25-М	51,03	сельдь с луком	100/15	17,21	8,53	1,23	150,53	0,03	1,5	20		84,65	278,7	42,1	1,22
472-М	77	картофельное пюре	200	4,35	6,51	29,4	193,59	0,22	34,59	34		58,46	129,03	43,75	1,61
733-Л	70,08	оладьи с повидлом	166	11,79	11,56	73,38	444,68	0,2	1,07	26,2		119,89	165,66	27,59	1,4
50-Л	35,05	салат из свеклы с сыром	150	7,75	10,49	10,21	166,25	0,04	10,96	84,4		270,15	179,43	33,92	1,78
628-М	48	чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	14,98	60,15		0,02	0,1		10,62	1,65	2,92	0,21
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Ужин			49,18	38,08	183,88	1275	0,69	48,15	164,7		571,18	819,72	189,63	8,7
	Ужин 2														
645-М	25,03	кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Итого за Ужин 2			5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Итого за день			143,99	129,46	618,63	4216,5	2,45	178,06	518		1344,14	2025,41	523,98	35,55

ГКУСО РО Новошахтинский центр помощи детям

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима) **День:** среда **Сезон:** 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2 **Возраст:** ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима)

№ рецеп.	№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 1														
табл.4-М	45	каша манная	250	10,35	10,96	44,47	317,92	0,14	2,86	72		273,49	232,4	37,64	0,64
340-Л	69,02	омлет натуральный	55	5,56	8,6	1,07	103,92	0,03	0,2	123		43,04	92,18	7,01	1,04
99-Л	13,02	колбаса полукопченая (порциями)	20	3,02	8,02	0,02	84,34	0,06				5,2	40,4	5	0,44
96-Л	14	масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2			80		4,8	6		0,04
642-М	25	какао с молоком	200	3,44	4,48	25,3	155,28	0,04	1,3	20		130,67	90	15,1	0,16
	42,07	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,11				16,1	60,9	23,1	1,4
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Завтрак 1			30,19	47,5	123,34	1041,74	0,46	4,37	295		483,46	521,88	102,45	4,7
	Завтрак 2														
	87	апельсины	250	2,25	0,5	20,25	94,5	0,1	150			85	57,5	32,5	0,75
	86,01	мармелад.	50	0,05		39,7	159					2	0,05	1	0,2
	Итого за Завтрак 2			2,3	0,5	59,95	253,5	0,1	150			87	57,55	33,5	0,95
	Обед														
110-М	3,06	борщ с капустой и картофелем, с мясом	300/20	7,1	10,25	15,27	181,73	0,09	32			67	113,95	41,12	2,1
416-М	4,08	котлета из говядины	120	20,41	22,3	20,32	363,62	0,13	0,38	5,8		55,27	213,45	36,76	3,3
297-Л	73,04	каша рассыпчатая пшеничная	150	6,6	5,4	38,55	229,5	0,13				33	148,5	36	2,55
17-Л	60,02	салат из соленых огурцов с луком	150	1,28	8,16	3,88	94,08	0,04	8,3			34,88	42,2	20,16	0,91
593-М	23,08	кисель из яблок	200	0,13	0,13	21,2	86,49	0,01	3,3			14,66	8,25	4,4	0,78
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43,05	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Обед			43,56	47,22	153,9	1215,22	0,6	43,99	5,8		232,22	591,6	177,79	12,12
	Полдник														
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
	Итого за Полдник			5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
	Ужин														
376-М	4,03	поджарка	100/15	30,05	32,47	2,4	422,03	0,11	3,8			28,68	314,9	40,23	4,6
255-М	73,07	Каша рассыпчатая (перловая)	200	6,01	5,78	42,91	247,87	0,08		28		32,98	208,82	27,15	1,17
71-Л	90,01	Винегрет овощной	150	2,15	15,25	11,53	191,97	0,08	14,4			31,18	65,16	27,71	1,14
358-Л	33,1	сырники из творога со сметаной	100/10	20,09	13,21	12,51	249,29	0,07	0,54	80		177,62	244,32	26,36	0,66
629-М	24,04	чай с лимоном	200/10/5	0,07	0,01	16,21	65,21		3,03	0,11		14,43	3,43	4,04	0,27
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Ужин			66,41	67,7	140,24	1436,17	0,54	21,78	108,11		312,3	901,88	164,84	10,32
	Ужин 2														
645-М	25,04	ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
	Итого за Ужин 2			5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
	Итого за день			153,26	172,82	533,83	4305,03	1,82	224,74	457,91		1392,98	2314,91	520,58	31,69

ГКУСО РО Новошахтинский центр помощи детям

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима) **День:** четверг **Сезон:** 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2 **Возраст:** ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима)

№ рецеп.	№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 1														
304-Л	46,02	каша боярская (из пшена с изюмом)	240	10,86	30,72	50,66	522,56	0,26	1,95	183,5		207,13	269,69	61,28	1,76
342-Л	69,06	омлет с сыром	50	6,24	9,1	0,86	110,3	0,03	0,21	119,9		95,29	110,97	8,13	0,92
96-Л	14	масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2			80		4,8	6		0,04
692-Л	25,05	кофейный напиток на молоке	200	2,65	1,54	22,92	116,14	0,24	21,99	10		68,34	45	8,72	0,11
	42,07	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,11				16,1	60,9	23,1	1,4
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Завтрак 1			27,57	56,8	126,92	1129,28	0,72	24,16	393,4		401,82	492,56	115,83	5,21
	Завтрак 2														
	11	киви	250	2	1	20,25	98	0,05	450			100	85	62,5	2
	Итого за Завтрак 2			2	1	20,25	98	0,05	450			100	85	62,5	2
	Обед														
138-М	2,08	суп картофельный с бобовыми (горох)	300	10,4	9,97	33,89	266,89	0,44	24,95			83,79	154,96	66,45	3,65
255-М	74,04	каша гречневая рассыпчатая	200	11,65	8,11	52,62	330,07	0,4		28		33,7	277,76	185,83	6,24
425-М	12,03	оладьи из печени	120	22,7	20,43	15,22	335,55	0,39	39,27	9774		23,17	392,28	27,8	8,64
20-Л	16,13	салат из свежих помидоров и огурцов с заправкой	150	1,2	7,69	5,9	97,61	0,06	20,28	0,01		24,36	39	21,14	0,92
588-М	22,06	компот из смеси сухофруктов	200	0,37	0,02	27	109,66	0,01	0,78			29,45	17,85	13,06	0,67
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43,05	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Обед			54,36	47,2	189,31	1399,58	1,5	85,29	9802,01		221,88	947,1	353,63	22,6
	Полдник														
652-Л	23,03	сок фруктовый т/п	200	1		20,2	92		4			14	14	8	2,8
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
	Итого за Полдник			5	4,7	48	262	0,06	4	9		30	58	14	3,4
	Ужин														
436-Л	9,04	жаркое по-домашнему	120	16,77	16,77	14,39	275,57	0,15	18	20		27,57	207,54	38,98	3,08
табл.24-М	41,03	капуста квашеная (порционная)	150	2,7	0,15	4,5	30,15	0,03	45			72	46,5	24	0,9
687-М	71,05	пирожки печеные из дрожжевого теста	100	5,62	4,55	62,4	313,03	0,09		31		14,75	55,24	8,74	0,78
628-М	48	чай с сахаром	200	0,04	0,01	13,93	55,95		0,02	0,09		9,88	1,53	2,72	0,2
	42,06	Хлеб пшеничный.	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Ужин			33,17	22,46	149,9	934,5	0,47	63,03	51,09		151,61	376,06	113,79	7,44
	Ужин 2														
644-М	25,22	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,6	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
	82,29	печенье	50	3,2	8,4	34,25	225,4	0,05		30		11,5	32,5	5	0,4
	Итого за Ужин 2			9	13,4	43,85	332	0,13	2,6	70		251,5	212,5	33	0,6
	Итого за день			131,1	145,56	578,23	4155,36	2,93	629,08	10325,5		1156,81	2171,22	692,75	41,25

ГКУСО РО Новошахтинский центр помощи детям

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима) **День:** пятница **Сезон:** 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2 **Возраст:** ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима)

№ рецеп.	№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 1														
162-М	26,29	суп молочный с крупой (ячневой)	250	5,61	4,81	22,05	153,93	0,1	1,61	32,8		175,17	181,55	28,94	0,53
286-М	69	омлет с колбасой	70	7,65	16,44	1,28	183,68	0,03	0,2	113		47,23	91,55	7,01	1,32
96-Л	14	масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2			80		4,8	6		0,04
642-М	25	какао с молоком	200	3,44	4,48	25,3	155,28	0,04	1,3	20		130,67	90	15,1	0,16
	42,07	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,11				16,1	60,9	23,1	1,4
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Завтрак 1			24,52	41,17	101,11	873,17	0,36	3,12	245,8		384,13	430	88,75	4,43
	Завтрак 2														
	44	яблоки	250	1	1	24,5	111	0,08	25			40	27,5	22,5	5,5
	Итого за Завтрак 2			1	1	24,5	111	0,08	25			40	27,5	22,5	5,5
	Обед														
136-М	1,35	суп картофельный с крупой (рисовой)	300	2,73	3,48	21,89	129,74	0,13	23,55			41,03	80,64	35,46	1,17
309-М	53,03	рыба минтай, тушенная в томате с овощами	120	13,67	7,78	6	148,7	0,03	5,15			46,29	26,6	58,79	1,07
518-Л	76,03	картофель отварной	200	4,06	5,88	32,69	199,92	0,24	40	28		21,68	118,1	46	1,81
214-Л	59,04	капуста тушеная	150	3,77	4,57	16,3	121,41	0,07	80,74	24		97,89	67,74	33,48	1,33
593-М	23,08	кисель из яблок	200	0,13	0,13	21,2	86,49	0,01	3,3			14,66	8,25	4,4	0,78
	42,06	Хлеб пшеничный.	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43,05	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Обед			32,4	22,82	152,76	946,06	0,68	152,75	52		248,96	366,58	217,48	8,64
	Полдник														
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	Итого за Полдник			5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
	Ужин														
492-Л	49,04	плов из птицы	120	14,36	17,38	25,02	313,94	0,1	2,99	28,26		17,76	59,76	32,95	1,33
табл.24-М	65,03	помидор соленый	150	1,65	0,15	5,25	28,95	0,3	22,5			15	52,5	22,5	1,2
355-Л	28,04	вареники ленивые со сметаной	150/15	23,64	13,4	24,24	312,12	0,08	0,65	82,5		213,89	287,97	31,47	0,84
629-М	24,04	чай с лимоном	200/10/5	0,07	0,01	16,21	65,21		3,03	0,11		14,43	3,43	4,04	0,27
	42,06	Хлеб пшеничный.	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Ужин			47,76	31,92	125,4	980,02	0,68	29,18	110,87		288,49	468,91	130,31	6,12
	Ужин 2														
645-М	25,03	кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Итого за Ужин 2			5,8	5	8	100,2	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	Итого за день			116,48	106,81	459,77	3267,05	1,96	215,45	457,67		1231,58	1530,99	501,04	28,29

ГКУСО РО Новошахтинский центр помощи детям

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима) **День:** суббота **Сезон:** 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2 **Возраст:** ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима)

№ рецеп.	№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 1														
161-М	26,33	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,84	4,84	22,12	155,4	0,08	1,63	33		159,07	113,1	21,75	0,46
337-Л	81,01	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		22	76,8	4,8	1
табл.25-М	13,07	сыр (порциями)	12	2,78	3,54		42,98		0,08	31,2		105,6	60	4,2	0,12
96-Л	14	масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2			80		4,8	6		0,04
692-Л	25,05	кофейный напиток на молоке	200	2,65	1,54	22,92	116,14	0,24	21,99	10		68,34	45	8,72	0,11
	42,07	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,11				16,1	60,9	23,1	1,4
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Завтрак 1			24,17	29,96	97,8	757,64	0,54	23,71	254,2		386,07	361,8	77,17	4,11
	Завтрак 2														
	88,02	Бананы	300	4,5	1,5	63	283,5	0,12	31,2			24,96	87,36	131,04	1,87
	82,18	шоколад	50	4,9	17,35	25,2	276,55	0,04		10		176	154,5	34	0,75
	Итого за Завтрак 2			9,4	18,85	88,2	560,05	0,16	31,2	10		200,96	241,86	165,04	2,62
	Обед														
110-М	3,06	борщ с капустой и картофелем, с мясом	300/20	7,1	10,25	15,27	181,73	0,09	32			67	113,95	41,12	2,1
401-М	8,03	гуляш	120	18,46	18,31	3,19	251,39	0,14	10,11	18,3		21,06	192,21	25,23	3,2
255-М	36,07	каша ячневая рассыпчатая	200	6,56	5,92	42,6	249,92	0,18		28		67,97	226,55	34,48	1,24
табл.24-М	64,04	огурцы соленые	150	1,2	0,15	2,55	16,35	0,03	7,5			34,5	36	21	0,9
638-Л	22,08	компот из плодов сушеных (курага)	200	0,83	0,05	24,13	100,29	0,02	0,73			34,36	24,04	18,96	0,58
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43,05	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Обед			42,19	35,66	142,42	1059,48	0,66	50,35	46,3		252,3	658	180,14	10,5
	Полдник														
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	Итого за Полдник			5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
	Ужин														
табл.25-М	17,06	колбаса отварная (порциями)	90	11,52	19,98	1,35	231,3	0,2		9		26,1	160,2	19,8	1,53
472-М	77	картофельное пюре	200	4,35	6,51	29,4	193,59	0,22	34,59	34		58,46	129,03	43,75	1,61
366-Л	31,07	запеканка из творога со сметаной	150/10	27,87	19,99	25,97	395,27	0,09	0,76	120		251,48	335,74	38,74	1,03
табл.24-М	67	Кукуруза консервированная	80	2,48	0,16	5,2	32	0,09	8			16	49,6	16,8	0,56
628-М	48,02	чай с сахаром	200/15			14,97	59,85					9,45		2	0,05
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Ужин			54,26	47,62	131,57	1171,81	0,8	43,36	163		388,9	739,82	160,44	7,26
	Ужин 2														
645-М	25,04	ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
	Итого за Ужин 2			5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
	Итого за день			140,82	141,99	516,39	3907,38	2,28	153,22	522,5		1506,23	2243,48	624,79	28,09

ГКУСО РО Новошахтинский центр помощи детям

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима) **День:** воскресенье **Сезон:** 01.09-28.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2 **Возраст:** ДетскийДом 12 лет и старше Осень-Зима)

№ рецеп.	№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 1														
162-М	26,21	суп молочный с крупой (гречневой)	250	6,16	5,24	20,44	153,56	0,14	1,63	33		166,3	173,83	59,21	1,52
342-Л	69,06	омлет с сыром	50	6,24	9,1	0,86	110,3	0,03	0,21	119,9		95,29	110,97	8,13	0,92
99-Л	13,02	колбаса полукопченая (порциями)	20	3,02	8,02	0,02	84,34	0,06				5,2	40,4	5	0,44
96-М	14	масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2			80		4,8	6		0,04
642-М	25	какао с молоком	200	3,44	4,48	25,3	155,28	0,04	1,3	20		130,67	90	15,1	0,16
	42,07	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	0,11				16,1	60,9	23,1	1,4
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Завтрак 1			26,68	42,28	99,1	883,76	0,46	3,15	252,9		428,52	482,1	125,14	5,46
	Завтрак 2														
	44	яблоки	250	1	1	24,5	111	0,08	25			40	27,5	22,5	5,5
	Итого за Завтрак 2			1	1	24,5	111	0,08	25			40	27,5	22,5	5,5
	Обед														
138-М	2,13	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	9,47	10,08	32,87	260,08	0,29	24,75			107,04	239,23	70,62	3,22
444-М	50,03	птица тушеная в соусе	120/75	34,04	39,9	4,09	511,62	0,18	5,38	0,07		31,52	8,07	39,63	2,54
516-Л	75,04	Макаронные изделия отварные	200	19,5	14,61	124,3	706,69	0,3		68		63,28	10,35	29,7	3,05
20-Л	16,13	салат из свежих помидоров и огурцов с заправкой	150	1,2	7,69	5,9	97,61	0,06	20,28	0,01		24,36	39	21,14	0,92
593-М	23,08	кисель из яблок	200	0,13	0,13	21,2	86,49	0,01	3,3			14,66	8,25	4,4	0,78
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43,05	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Обед			72,38	73,39	243,04	1922,29	1,04	53,72	68,08		268,27	370,15	204,84	12,99
	Полдник														
	78,03	сдобные булочные изделия	50	4	4,7	27,8	170	0,06		9		16	44	6	0,6
652-Л	23,1	сок фруктовый т/п	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4			14	14	8	2,8
	Итого за Полдник			5	4,9	48	256,6	0,08	4	9		30	58	14	3,4
	Ужин														
425-М	12,03	оладьи из печени	120	22,7	20,43	15,22	335,55	0,39	39,27	9774		23,17	392,28	27,8	8,64
216-Л	79,01	картофель тушеный	200	4,47	12,36	32,83	260,44	0,06	5			5	84	50	3
табл.24-М	68,03	икра кабачковая консервированная	80	1,52	7,12	6,16	94,8	0,02	5,6			32,8	29,6	12	0,56
695-М	30,03	ватрушка с творогом	100/10	76,91	39,1	52,2	868,34	0,22	2,04	248,82		669,81	935,01	98,02	2,44
629-М	24,04	чай с лимоном	200/10/5	0,07	0,01	16,21	65,21		3,03	0,11		14,43	3,43	4,04	0,27
	42,06	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0,12				17,25	65,25	24,75	1,5
	43	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
	Итого за Ужин			113,71	80	177,3	1884,14	0,89	54,95	10022,93		772,62	1509,57	231,21	17,39
	Ужин 2														
	12	йогурт питьевой 3,2%	200	10	6,4	17	165,6	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
	Итого за Ужин 2			10	6,4	17	165,6	0,06	1,2	0,04		238	182	28	0,2
	Итого за день			228,77	207,97	608,94	5223,39	2,61	142,02	10352,95		1777,41	2629,32	625,69	44,94

	Итого за период	2142,83	2074,62	7891,37	58831,78	32,52	3431,62	37326,41		19227,19	28957,38	8312,5	472,75
	Среднее значение за период	153,1	148,2	563,7	4202,3	2,3	245,1	2666,2		1373,4	2068,4	593,8	33,8

Составил бухгалтер 2-категории _____ Васильева И.А

Утвердил директор _____ Шатохина Е.А

М.П.

Документ подписан простой электронной подписью. Подписавший документ: директор Шатохина Е.А. Сертификат 00 93 d4 a0 9c 45 7a 1d e6. Действителен: с 11.01.2021 по 10.01.2026 г. Дата и время подписания: 2024.11.01 12:03:15+03'00'