

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБОУ "Специальная школа - интернат г.Данкова"
_____ М.В.Аксенова
01.03.2025г.

Категория: Дети от 10 лет и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1 (понедельник)																				
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
9	ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.00	7.00	7.00	97.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
102	ОБЕД	Суп гороховый	350	10.43	5.81	107.52	186.72	0.315	0.105	21.49	2.52	42.77	0	42.455	0	731.78	110.53	0	0	0.035
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
268	ОБЕД	Котлеты говяжьи (с соусом)	130	27.16	41.57	25.48	471.72	0.156	0.247	6.695	4.485	28.574	0.104	12.415	0	469.534	25.142	0	0	0.013
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	150	8.40	1.80	50.10	226.20	0.15	0	0	4.62	34.5	0	37.5	0	0	159	0	0	0
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	2.20	0.30	76.52	303.64	0.06	0.06	0.8	1.36	58.2	0.12	31.4	0	516.6	55	0	0	0.2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1080	53,33	60,59	292,9	1444,51	0,876	0,577	59,465	14,395	225,124	0,224	158,27	0	2569,914	436,672	0	0	0,293
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380	54,53	61,79	322,3	1585,51	0,966	0,637	89,465	20,995	273,124	0,224	185,27	0	3403,914	469,672	0	0	0,323
День 2 (вторник)																				
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1.31	9.99	7.66	126.44	0.02	0.04	9.5	1.33	35.15	0	20.9	0	273.6	40.85	0.01	0	0.02
87	ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	370	5.81	9.66	7.92	143.82	0.037	0.074	48.951	0.925	85.507	0	19.129	0	336.885	42.365	0	0	0
171	ОБЕД	Гречка	150	9.66	12.72	43.11	325.32	0.915	0.45	0	14.205	49.44	0	421.875	0	801.57	628.59	0	0.015	0.045
268	ОБЕД	Котлеты говяжьи (с соусом)	130	27.16	41.57	25.48	471.72	0.156	0.247	6.695	4.485	28.574	0.104	12.415	0	469.534	25.142	0	0	0.013
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	150	8.40	1.80	50.10	226.20	0.15	0	0	4.62	34.5	0	37.5	0	0	159	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			980	28,42	29,97	107,11	809,12	0,435	0,486	64,755	16,251	203,813	0	175,337	0	1619,221	774,407	0,026	0,016	0,216
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	29,62	31,17	136,51	950,12	0,525	0,546	94,755	22,851	251,813	0	202,337	0	2453,221	807,407	0,026	0,016	0,246
День 3 (среда)																				
389	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
317	ЗАВТРАК 2	Кондитерские изделия	30	0.24	0.03	17.94	97.80	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	1,24	0,23	38,14	189,8	0,041	0,041	4	3,1	20	0	11,9	0	267	34,7	0	0	0,02
71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	0.04	17.5	0.9	14	0	20	0	290	26	0	0	0
81	ОБЕД	Борщ со сметаной	370	45.14	56.98	73.63	260.18	0.037	0.074	33.3	1.258	63.973	0	21.793	0	331.557	47.693	0	0	0.037
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	150	8.40	1.80	50.10	226.20	0.15	0	0	4.62	34.5	0	37.5	0	0	159	0	0	0
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	8.46	11.22	68.16	347.40	0.255	0.12	0	3.18	38.175	0	0	0	0	0	0	0	0
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	2.20	0.30	76.52	303.64	0.06	0.06	0.8	1.36	58.2	0.12	31.4	0	516.6	55	0	0	0.2
278	ОБЕД	Тефтели говяжьи с соусом,	150	25.71	20.84	35.81	382.28	0.195	0.285	9.9	4.89	36.465	0.165	37.95	0	798.435	89.265	0	0	0.015
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1120	91,01	91,34	308,02	1541,7	0,757	0,579	61,5	16,208	245,313	0,285	148,643	0	1936,592	376,958	0	0	0,252
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	92,25	91,57	346,16	1731,5	0,798	0,62	65,5	19,308	265,313	0,285	160,543	0	2203,592	411,658	0	0	0,272

День 4 (четверг)																				
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
24	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.79	5.16	3.87	64.50	0.09	0.11	28.5	1.53	24.6	0.1	18.4	0	233	39.8	0	0	0.02
		Суп с макаронными изделиями и картофелем																		
112	ОБЕД	Гречка	350	5.74	3.89	13.62	124.81	0.105	0.07	16.1	1.54	17.255	0	18.06	0	422.1	48.72	0	0	0.035
171	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	150	9.66	12.72	43.11	325.32	0.915	0.45	0	14.205	49.44	0	421.875	0	801.57	628.59	0	0.015	0.045
Н	ОБЕД	Котлета куриная (с соусом)	110	10.87	13.11	15.18	223.04	0.055	0.022	5.5	0.726	12.98	0.088	10.175	0	382.932	20.768	0	0	0
389	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1060	36,46	36,88	146,08	1055,87	1,335	0,672	54,1	25,421	152,775	0,188	514,01	0	2079,602	910,878	0	0,015	0,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1360	37,66	38,08	175,48	1196,87	1,425	0,732	84,1	32,021	200,775	0,188	541,01	0	2913,602	943,878	0	0,015	0,15
День 5 (пятница)																				
389	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
317	ЗАВТРАК 2	Кондитерские изделия	30	0.24	0.03	17.94	97.80	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	1,24	0,23	38,14	189,8	0,041	0,041	4	3,1	20	0	11,9	0	267	34,7	0	0	0,02
47	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	0.94	5.11	8.81	92.00	0.03	0.02	31	0.68	51.1	0	17.4	0	317.5	36.8	0	0	0
94	ОБЕД	Расольник со сметаной	370	10.43	8.10	31.34	220.33	0.185	0.148	27.047	1.998	70.892	0	32.634	0	646.464	120.398	0	0	0.037
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
268	ОБЕД	Котлеты говяжьи (с соусом)	130	27.16	41.57	25.48	471.72	0.156	0.247	6.695	4.485	28.574	0.104	12.415	0	469.534	25.142	0	0	0.013
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	150	8.40	1.80	50.10	226.20	0.15	0	0	4.62	34.5	0	37.5	0	0	159	0	0	0
19	ОБЕД	Кисель из концентрата,	200	0.00	0.00	93.00	412.24	0.08	0.34	1.4	0.2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1100	51,69	60,67	235,72	1579,81	0,796	0,93	102,132	13,283	476,166	0,104	131,069	0	2222,348	421,8	0	0	0,105
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1330	52,93	60,9	273,86	1769,61	0,837	0,971	106,132	16,383	496,166	0,104	142,969	0	2489,348	456,5	0	0	0,125
День 6 (понедельник)																				
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
24	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.79	5.16	3.87	64.50	0.09	0.11	28.5	1.53	24.6	0.1	18.4	0	233	39.8	0	0	0.02
102	ОБЕД	Суп гороховый	350	10.43	5.81	107.52	186.72	0.315	0.105	21.49	2.52	42.77	0	42.455	0	731.78	110.53	0	0	0.035
281	ОБЕД	Биточки паровые	55	10.30	11.76	4.47	163.54	0.022	0.011	0.962	0.209	4.119	0.011	1.512	0	35.959	4.912	0	0	0
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
389	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	150	8.40	1.80	50.10	226.20	0.15	0	0	4.62	34.5	0	37.5	0	0	159	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1005	30,47	26,53	122,81	832,45	0,617	0,411	85,432	11,689	162,379	0,111	124,727	0	1946,614	369,917	0	0	0,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1305	31,67	27,73	152,21	973,45	0,707	0,471	115,432	18,289	210,379	0,111	151,727	0	2780,614	402,917	0	0	0,15
День 7 (вторник)																				
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	6,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03
47	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	0.94	5.11	8.81	92.00	0.03	0.02	31	0.68	51.1	0	17.4	0	317.5	36.8	0	0	0
111	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	350	6.44	7.31	2.66	175.39	0.07	0.035	2.1	4.48	28.7	0	2.415	0	24.675	9.695	0	0	0
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
389	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02

Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	150	8.40	1.80	50.10	226.20	0.15	0	0	4.62	34.5	0	37.5	0	0	159	0	0	0
268	ОБЕД	Котлеты говяжьи (с соусом)	130	27.16	41.57	25.48	471.72	0.156	0.247	6.695	4.485	28.574	0.104	12.415	0	469.534	25.142	0	0	0.013
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1080	48,7	60,08	134,24	1214,63	0,621	0,497	79,785	18,365	207,974	0,104	108,85	0	1840,559	325,097	0	0	0,088
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380	49,9	61,28	163,64	1355,63	0,711	0,557	109,785	24,965	255,974	0,104	135,85	0	2674,559	358,097	0	0	0,118

День 8 (среда)																				
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	150	8.40	1.80	50.10	226.20	0.15	0	0	4.62	34.5	0	37.5	0	0	159	0	0	0
76	ОБЕД	Сельдь с луком	100	17.64	7.01	3.82	137.05	0.02	0.01	4	0.32	12.4	0	5.6	0	70	23.2	0	0	0.01
		Рассольник со сметаной	370	10.43	8.10	31.34	220.33	0.185	0.148	27.047	1.998	70.892	0	32.634	0	646.464	120.398	0	0	0.037
268	ОБЕД	Котлеты говяжьи (с соусом)	130	27.16	41.57	25.48	471.72	0.156	0.247	6.695	4.485	28.574	0.104	12.415	0	469.534	25.142	0	0	0.013
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
		Компот из смеси сухофруктов	200	2.20	0.30	76.52	303.64	0.06	0.06	0.8	1.36	58.2	0.12	31.4	0	516.6	55	0	0	0.2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1100	69.97	62.89	213.54	1518.17	0.766	0.63	69.022	14.193	265.646	0.224	154.049	0	2554.598	469.74	0	0	0.305
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1400	71.17	64.09	242.94	1659.17	0.856	0.69	99.022	20.793	313.646	0.224	181.049	0	3388.598	502.74	0	0	0.335
День 9 (четверг)																				
338	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	300	1.20	1.20	29.40	141.00	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	1.2	1.2	29.4	141	0.09	0.06	30	6.6	48	0	27	0	834	33	0	0	0.03
24	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.79	5.16	3.87	64.50	0.09	0.11	28.5	1.53	24.6	0.1	18.4	0	233	39.8	0	0	0.02
81	ОБЕД	Борщ со сметаной	370	45.14	56.98	73.63	260.18	0.037	0.074	33.3	1.258	63.973	0	21.793	0	331.557	47.693	0	0	0.037
		Макаронные изделия отварные	150	8.46	11.22	68.16	347.40	0.255	0.12	0	3.18	38.175	0	0	0	0	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	150	8.40	1.80	50.10	226.20	0.15	0	0	4.62	34.5	0	37.5	0	0	159	0	0	0
389	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
		Тефтели куриные (с соусом)	110	10.87	13.11	15.18	223.04	0.055	0.022	5.5	0.726	12.98	0.088	10.175	0	382.932	20.768	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1060	78.53	94.76	215.96	1225.95	0.552	0.324	65.8	13.388	175.248	0.1	85.693	0	804.557	260.583	0	0	0.077
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1360	79.73	95.96	245.36	1366.95	0.642	0.384	95.8	19.988	223.248	0.1	112.693	0	1638.557	293.583	0	0	0.107
День 10 (пятница)																				
389	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
24	ЗАВТРАК 2	Кондитерские изделия	30	0.25	0.04	22.47	125.13	0.021	0.021	0	0.3	6	0	3.9	0	27	20.7	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	1.25	0.24	42.67	217.13	0.041	0.041	4	3.1	20	0	11.9	0	267	34.7	0	0	0.02
71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	0.04	17.5	0.9	14	0	20	0	290	26	0	0	0
102	ОБЕД	Суп гороховый	350	10.43	5.81	107.52	186.72	0.315	0.105	21.49	2.52	42.77	0	42.455	0	731.78	110.53	0	0	0.035
		Компот из смеси сухофруктов	200	2.20	0.30	76.52	303.64	0.06	0.06	0.8	1.36	58.2	0.12	31.4	0	516.6	55	0	0	0.2
349	ОБЕД	Пюре картофельное	150	4.14	4.11	26.28	159.23	0.195	0.165	30.48	1.41	61.08	0	34.5	0	852	87	0	0	0.045
		Хлеб ржано-пшеничный	150	8.40	1.80	50.10	226.20	0.15	0	0	4.62	34.5	0	37.5	0	0	159	0	0	0
Н	ОБЕД	Котлета куриная (с соусом)	110	10.87	13.11	15.18	223.04	0.055	0.022	5.5	0.726	12.98	0.088	10.175	0	382.932	20.768	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1060	37.14	25.33	279.4	1120.83	0.835	0.392	75.77	11.536	223.53	0.208	176.03	0	2773.312	458.298	0	0	0.28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1290	38.39	25.57	322.07	1337.96	0.876	0.433	79.77	14.636	243.53	0.208	187.93	0	3040.312	492.998	0	0	0.3
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			13435	537,85	558,14	2380,53	13926,77	8,343	6,041	939,761	210,229	2733,968	1,548	2001,378	0	26986,317	5139,45	0,026	0,031	2,126
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1343,5	53,78	55,81	238,05	1392,68	0,83	0,6	93,98	21,02	273,4	0,15	200,14	0	2698,63	513,94	0	0	0,21
Содержание белков, жиров, углеводов				15,45	36,07	68,37														