

Утверждаю:



Примерное меню на 14 дней (осенне-зимний период)

Возрастная категория: школьный возраст

1 неделя

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Завтрак																
112	Каша пшениная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,3	227	0,21	1,31	0,05	0,17	138,1	185,42	37,34	1,21			
	Хлеб пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25			
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36			
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,5	0,02			
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,3	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2			
	2 Завтрак					565,3 (17%)											
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31			
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08			
366	Сыр российский (порциями)	20	6,54	8,32	-	102,6	0	0,16	0,04	0,11	197,4	197,4	9,3	0,22			
	Батон	40	3	1	20,8	104	0,04				7,6	26	5,2	0,48			
	Обед					433,71 (11%)											
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157	0,1	15,2	0,06	4,63	22,9	65,2	19,26	0,96			
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,39	3,39	26,4	148,9	0,15	12,14	0,28	0,48	27,39	83,9	34,9	135			
193	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,7	418,4	0,09	1,2	0,32	0,76	21,4	230,2	47,47	3,1			

247	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
283	Компот из смеси с/фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
89	Яблоко	230	0,92	0,92	23,92	103,5	0,06	23	0,02	0,4	36,8	25,3	20,7	5,06
	Подник					983,79(30%)								
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Булочка	50	3,5	2	26	135	0,05	0	0	0	10	34	6,5	0,6
	Ужин					171 (6%)								
54-15з	Икра свекольная	100	2,3	7,1	11,4	118,8	0,03	6,89	34,5		36	55	28	1,5
	Сельдь	83	14,1	7,06		120,4	0,02	0,66	0,02		66,4	224,1	33,2	1,99
212	Птица отварная	100	26,05	26,05	1,38	347	0,07	0,97	0,13	0,56	19,5	169,8	19,45	1,65
54-10г	Картофель отварной в молоке	245	6	7,7	35,3	234,6	0,18	14,6	11,1		83	145	44	1,6
247	Отруец соленый	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
54-2гч	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	37,68	0	0,4	0,3	0	4,54	7,2	3,8	0,7
	2 Ужин					1113,98(32%)								
272	Кефир	185	5,18	5,9	7,56	104,1	0,07	1,29	0,03	0	222	166,5	25,9	0,18
	батон	25	1,88	0,63	13	65	0,03	0	0	0	4,75	16,25	3,25	0,3
						169,1 (4%)								
	Итого:		133,02	134,5	467,72	3585,78	1,61	90,22	47,17	9,36	1278,58	2283,29	551,85	168,43

День: вторник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак																
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,1	241,1	0,07	0,3	0,03	0,14	65,2	94,41	23,6	0,52			
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25			
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36			
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02			
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2			
	2 Завтрак					579,42 (16%)											
288	Молоко кипяченое	190	5,31	6,06	8,91	111,44	0,08	2,6	0,05	0	239	179	27,9	0,19			

День: среда

№ реч	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																		
149/2	Лапшевник из творога с молочным соусом	150/50	15,7	7,06	40,44	286	0	0,3	0	0	0	0	76,5	140,6	20,5	0,94			
58	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09						16,5	101,5	29	2,25			
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03						5,7	19,5	3,9	0,36			
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1			2,4	3	0,5	0,02			
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,3	0,02	0,65	0,01	0,05	0,05		63,39	48,96	11	0,2			
	2 Завтрак					624,3 (16%)													
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	0,02		163,15	149,75	39,45	1,31			
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2					1,4	1,8	0,3	0,08			
	Батон	40	3	1	20,8	104	0,04						7,6	26	5,2	0,48			
366	Сыр российский (порциями)	20	6,54	8,32	-	102,6	0	0,16	0,04	0,11			197,4	197,4	9,3	0,22			
	Обед					433,71 (10%)													
13	Салат из моркови с изюмом	120	1,46	0,1	28,9	112,6	0,07	6,9	1,8	0,44			37,6	67,8	40,5	1,1			
37	Борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	133,3	0,06	9,9	0,28	1,83			26,54	58,57	27,18	1,21			
213/2	Птица тушенная, соус молочный	100/50	35,79	21,43	7,52	385,3	0,41	4,54	0,2	1,07			47,65	378,3	47,65	2,8			
58	Рис отварной	120	3,11	4,07	32,22	180,1	0,02	0	0,02	0,23			4,4	59,9	19,46	0,4			
224	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5				14,8	14,3	4,5	0,13			
203,	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0,05			11,5	12	7	0,3			
247	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09						16,5	101,5	29	2,25			
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03						5,7	19,5	3,9	0,36			
274	Кисель из концентрата плодов	200	1,36	0	29,02	116,2	0	0	0	0			9,9	18,48	0	0,03			
89	Яблоко	220	0,88	0,88	22,9	99	0,06	22	0,02	0,4			35,2	24,2	19,8	4,8			
	Подник					1232,3 (32%)													
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2			14	14	8	2,8			
	Булочка	50	3,5	2	26	135	0,05	0	0	0			10	34	6,5	0,6			
	Ужин					171 (5%)													
327	Оладьи с повидлом	240/20	14,96	13,81	130,22	705	0,32	1,77	0,18	2,42			209	278,6	44,29	2,2			
190	Мясо отварное	50	14,47	5,27	0,36	107,6	0,03	0,15	0,04	0,34			7	108,9	14,41	1,78			
239	Картофель отварной	250	5,23	11,73	45,35	271,6	0,25	10,4	0,05	0,35			25	132,6	48,45	1,93			
247	Отруц соленый	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05			11,5	12	7	0,3			

	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09					16,5	101,5	29	2,25
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1		2,4	3	0,5	0,02
54- 2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	37,68	0	0,4	0,3	0	4,54	7,2	3,8	0,7	
	2 Ужин					1377,38 (33%)									
272	Кефир	185	5,18	5,9	7,56	104,1	0,07	1,29	0,03	0	222	166,5	25,9	0,18	
	Батон	25	1,88	0,63	13	65	0,03	0	0	0	4,75	16,25	3,25	0,3	
						169,1 (4%)									
	Итого:		142,72	115,38	614,97	4007,79	1,9	70,12	3,6	7,76	1276,2	2337,1	513,1	4	32,66

День: четверг

№ реп	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность(ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
	Икра кабачковая	122	2,44	10,98	10,4	148,8	0,02	8,54	1,12			50	45,1	18,3	0,85			
54- 3м	Голубцы ленивые	200	16,8	15,8	12,8	261,4	0,06	22	25,6	0	0,05	64	184	38	2,8			
247	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5				11,5	12	7	0,3			
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09					16,5	101,5	29	2,25			
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36			
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,5	0,02				
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,3	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2				
	2 Завтрак					756,5 (23%)												
288	Молоко кипяченое	190	5,31	6,06	8,91	111,44	0,08	2,6	0,05	0	239	179	27,9	0,19				
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08				
	печенье	50	3,75	5,9	37,2	218	0,04	0	0	0	14,5	45	10	1,05				
	Обед					360,84 (11%)												
248	Свекла отварная	100	1,12	3,75	6,22	66,4	0,03	24,98	0,03	0,16	54,48	35,91	17,79	0,68				
54- 10с	Суп крестьянский с крупой	300	7,68	9,33	16,11	179,2	0,06	9,63	159,7		41,1	78,6	21,9	0,84				
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/10 0	21,05	11,64	10,88	232,4	0,15	3,62	0,73	6,09	50,02	304,2	54,86	1,34				
241	Картофельное пюре	290	6,18	11,7	45	310	0,26	10,4	0,09	0,38	77,3	170,2	53,8	1,94				
247	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3				
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25				
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36				

54-123	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1		113	0,05	5,4	934		29,4	62,4	38,3	1,09	
	Сельдь	83	14,1	7,06			120,4	0,02	0,66	0,02		66,4	224,1	33,2	1,99	
37	Борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97		133,3	0,06	9,9	0,28	1,83	26,54	58,57	27,18	1,21	
212/2	Птица отварная, соус молочный	117/50														
58			30,4	30,4	1,62		405,3	0,12	1,62	0,22	0,38	32,48	283,6	32,48	2,76	
227	Вермишель отварная	150	5,52	5,3	35,33		211,1	0,09	0	0,03	0,99	13,1	55,3	20,96	1,16	
247	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,15		6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3	
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25		105	0,09				16,5	101,5	29	2,25	
	Батон	30	2,25	0,75	15,6		78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36	
274	Кисель из концентрата плодов	200	1,36	0	29,02		116,2	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03	
89	Яблоко	220	0,88	0,88	22,9		99	0,06	22	0,02	0,4	35,2	24,2	19,8	4,8	
	Полдник						1387,8 (37%)									
293	Сок	200	2	0,2	5,8		36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Булочка	50	3,5	2	26		135	0,05	0	0	0	10	34	6,5	0,6	
	Ужин						171 (4%)									
54-4т	Пудинг из творога с яблоком	150	19,9	15	17,3		283,9	0,06	1,59	82,4		167	234	28	1,6	
202	Тефтели из говядины с рисом	70/30														
			9,16	13,53	9,44		196,14	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	143,9	8	21,23	1,63
54-10г	Картофель отварной в молоке	245	6	7,7	35,3		234,6	0,18	14,6	11,1		83	145	44	1,6	
247	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2		8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3	
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25		105	0,09				16,5	101,5	29	2,25	
	Батон	30	2,25	0,75	15,6		78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36	
365	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08		52,8	0	0	0,04	0,08	1,92	2,4	0,04	0,016	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3		37,68	0	0,4	0,3	0	4,54	7,2	3,8	0,7	
	2 Ужин						996,12 (26%)									
272	Кефир	185	5,18	5,9	7,56		104,1	0,07	1,29	0,03	0	222	166,5	25,9	0,18	
	Батон	25	1,88	0,63	13		65	0,03	0	0	0	4,75	16,25	3,25	0,3	
							169,1 (4%)									
	Итого:		148,22	151,38	454,54		3743,36	1,62	73,16	1028,89	5,33	1549,31	2561,14	530,49	33,646	

День: суббота

№ реч	Прием пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Завтрак																
140	Вареники ленивые	210	32,49	9,82	33,22	351,2	0,11	0,4	0,13	0,65	268,6	386,3	40,77	1,22			
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25			
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36			
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,5	0,02			
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,3	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2			
	2 Завтрак					689,5 (23%)											
288	Молоко кипяченое	190	5,31	6,06	8,91	111,44	0,08	2,6	0,05	0	239	179	27,9	0,19			
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08			
	Батон	40	3	1	20,8	104	0,04				7,6	26	5,2	0,48			
139	Його вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1			
	Обед					309,64 (8%)											
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	0,03	46,5	163		54	40	20	0,7			
54-4с	Рассолыник домашний	300	6,87	9,27	17,34	179,9	0,1	12,63	161,1		41,1	75,6	30,3	1,14			
54-	Биточки из говядины	120	21,92	21,76	19,52	362,1	0,08	0,14	36,96		46,4	219,2	32	3,04			
6м																	
219	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,9	0,16	0	0,02	0,32	10	109,6	65,6	2,2			
247	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3			
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25			
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36			
284	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2			
89	Яблоко	220	0,88	0,88	22,9	99	0,06	22	0,02	0,4	35,2	24,2	19,8	4,8			
	Полдник					1226,4 (35%)											
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8			
	Батон	50	3,75	1,25	26	130	0,05				9,5	32,5	6,5	0,6			
	Ужин					166 (4%)											
54-	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	0,03	3,76	122		20,2	35,7	16,1	0,7			
16з																	
165	Рыба, припущенная в молоке	135	19,02	11,73	4,43	208,4	0,14	2,15	0,03	5,23	90,29	309,8	46,27	0,77			
241	Картофельное пюре	290	6,18	11,7	45	310	0,26	10,4	0,09	0,38	77,3	170,2	53,8	1,94			
247	Отурец соленый	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3			
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25			
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36			

365	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	0	0	0,04	0,08	1,92	2,4	0,04	0,016
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	37,68	0	0,4	0,3	0	4,54	7,2	3,8	0,7
	2 Ужин					910,28 (26%)								
272	Кефир	185	5,18	5,9	7,56	104,1	0,07	1,29	0,03	0	222	166,5	25,9	0,18
	Батон	25	1,88	0,63	13	65	0,03	0	0	0	4,75	16,25	3,25	0,3
	Итого:		142,14	124,18	451,97	3471,04	1,71	119,57	483,43	7,86	1336,54	2339,09	539,39	32,74

День: воскресенье

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Завтрак															
108	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,9	0,21	1,3	0,05	0,17	132,2	184,7	47,2	1,2		
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25		
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,5	0,02		
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,3	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2		
	2 Завтрак					582,2 (19%)										
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,1	149,7	39,45	1,31		
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08		
	Батон	40	3	1	20,8	104	0,04				7,6	26	5,2	0,48		
366	Сыр российский (порциями)	20	6,54	8,32	-	102,6	0	0,16	0,04	0,11	197,4	197,4	9,3	0,22		
	Обед					433,71 (14%)										
	Икра кабачковая	122	2,44	10,98	10,4	148,8	0,02	8,54	1,12		50	45,1	18,3	0,85		
	Сельдь	83	14,1	7,06		120,4	0,02	0,66	0,02		66,4	224,1	33,2	1,99		
37	Борш с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	133,3	0,06	9,9	0,28	1,83	26,54	58,57	27,18	1,21		
192/2	Печень говяжья по-строгановски	90	22,2	27,5	4,46	352	0,31	9,5	8,28	1,17	53,7	341,6	22,3	6,9		
63																
241	Картофельное пюре	290	6,18	11,7	45	310	0,26	10,4	0,09	0,38	77,3	170,2	53,8	1,94		
247	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3		
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25		
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
283	Компот из смеси с/фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02		
89	Яблоко	226	0,92	0,92	23,92	103,5	0,06	23	0,02	0,4	36,8	25,3	20,7	5,06		

270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,1	149,7	5	5	39,45	1,31
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08		
	Булочка	50	3,5	2	26	135	0,05	0	0	0	10	34	6,5	0,6		
	Обед					362,11 (10%)										
54-93	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7	0,02	23,1	322		30	25	15	0,7		
54-8с	Суп картофельный с горохом	300	10	6,9	24,42	199,7	0,22	7,14	146		40,5	120,6	43,5	2,21		
181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,1	0,2	10,2	0,03	0,66	27,52	255	47,4	3,97		
247	Огулец соленый	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3		
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25		
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
283	Компот из смеси с/фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02		
89	Яблоко	220	0,88	0,88	22,9	99	0,06	22	0,02	0,4	35,2	24,2	19,8	4,8		
	Подник					1032,79 (40%)										
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	218	0,04	0	0	0	14,5	45	10	1,05		
	Ужин					254 (6%)										
153	Пудинг творожный запеченный с изюмом, повидлом	150/20	24,26	8,31	39,75	330,8	0,1	0,7	0,08	0,61	218,5	307,1	3	39,61	1,89	
190	Мясо отварное	50	14,47	5,27	0,36	107,6	0,03	0,15	0,04	0,34	7	108,9	14,41	1,78		
222	Каша пшениная рассыпчатая	100	4,38	4,28	26,09	160,8	0,16	0	0,03	0,17	11,43	92,2	32,37	1,06		
247	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3		
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25		
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
365	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	0	0	0,04	0,08	1,92	2,4	0,04	0,016		
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	9,5	38,78	0	1,16	0,38		6,94	8,5	4,6	0,8		
	2 Ужин					881,78 (23%)										
272	Кефир	185	5,18	5,9	7,56	104,1	0,07	1,29	0,03	0	222	166,5	25,9	0,18		
	Батон	25	1,88	0,63	13	65	0,03	0	0	0	4,75	16,25	3,25	0,3		
	Итого:		128,73	100,53	472,80	3294,3	1,64	81,09	469,1	5,69	1173,6	2061,1	502,1	35,8		

День: вторник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																		
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207,4	0,19	1,39	0,05	0,56	148,7	202,2	49,76	1,3					
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25					
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36					
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,5	0,02					
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,3	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2					
	2 Завтрак					545,7 (16%)													
288	Молоко кипяченое	190	5,31	6,06	8,91	111,44	0,08	2,6	0,05	0	239	179	27,9	0,19					
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08					
	Батон	40	3	1	20,8	104	0,04				7,6	26	5,2	0,48					
366	Сыр российский (порциями)	20	6,54	8,32	-	102,6	0	0,16	0,04	0,11	197,4	197,4	9,3	0,22					
	Обед					349,44 (10%)													
	Икра кабачковая	122	2,44	10,98	10,4	148,8	0,02	8,54	1,12		50	45,1	18,3	0,85					
37	Борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	133,3	0,06	9,9	0,28	1,83	26,54	58,57	27,18	1,21					
54-7м	Шницель	150	27,4	27,2	24,4	452,6	0,1	0,18	46,2		58	274	40	3,8					
224	Рис отварной	120	3,11	4,07	32,22	180,1	0,02	0	0,02	0,23	4,4	59,9	19,46	0,4					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5		14,8	14,3	4,5	0,13					
247	Огурец соленый	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3					
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25					
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36					
274	Кисель из концентрата плодов	200	1,36	0	29,02	116,2	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03					
89	Яблоко	230	0,92	0,92	23,92	103,5	0,06	23	0,02	0,4	36,8	25,3	20,7	5,06					
	Подник					1338,8 (39%)													
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8					
	Булочка	50	3,5	2	26	135	0,05	0	0	0	10	34	6,5	0,6					
	Ужин					171 (4%)													
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	0,03	3,76	122		20,2	35,7	16,1	0,7					
166	Рыба, запеченная в омлете	140	25,27	15,73	7,59	273	0,15	0,72	0,11	5,93	68,6	346	44,4	1,65					
239	Картофель отварной	250	5,23	11,73	45,35	271,6	0,25	10,4	0,05	0,35	25	132,6	48,45	1,93					
247	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3					

	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36	
284	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,1	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2
89	Яблоко	230	0,92	0,92	23,92	103,5	0,06	23	0,02	0,4	36,8	25,3	20,7	5,06
	Подник				1280,5 (34%)									
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
	конфеты	50	2	19,8	27,1	284,5	0,01	0	0	0	3	72	9	1,2
	Ужин				398,5 (10%)									
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157	0,1	15,2	0,06	4,63	22,9	65,2	19,26	0,96
140	Вареники ленивые	210	32,49	9,82	33,22	351,2	0,11	0,4	0,13	0,65	268,6	386,3	40,77	1,22
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,5	0,02
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	37,68	0	0,4	0,3	0	4,54	7,2	3,8	0,7
	2 Ужин				794,88 (20%)									
272	Кефир	185	5,18	5,9	7,56	104,1	0,07	1,29	0,03	0	222	166,5	25,9	0,18
	Батон	25	1,88	0,63	13	65	0,03	0	0	0	4,75	16,25	3,25	0,3
	Итого:		150,97	158,06	461,73	3822,91	1,91	113,8	22,51	9,13	1287,08	2562,41	530,9	39,76

День: четверг

№ рсч	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Завтрак															
107	Каша манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,09	222	0,09	1,38	0,05	0,52	134,8	123,3	20,45	0,44		
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25		
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,5	0,02		
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,3	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2		
	2 Завтрак					560,3 (17%)										
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,1	149,7	39,45	1,31		
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08		
	Батон	50	3,75	1,25	26	130	0,05				9,5	32,5	6,5	0,6		

366	Сыр российский (порциями)	20	6,54	8,32	-		102,6	0	0,16	0,04	0,11	197,4	197,4	9,3	0,22
	Обед					459,71 (14%)									
54-15з	Икра свекольная	100	2,3	7,1	11,4	118,8	0,03	6,89	34,5			36	55	28	1,5
54-3с	Рассолыник ленинградский	300	7,11	9,36	20,4	194,1	0,1	8,3	160,8			31,5	77,1	29,4	1,07
174/2	Тфтели рыбные, соус томатный	100/50	13,42	8,22	13,74	181,6	0,14	1,74	0,06	4,07	42,49	209,8	46,98	1,29	
65						310	0,26	10,4	0,09	0,38	77,3	170,2	53,8	1,94	
241	Картофельное пюре	290	6,18	11,7	45	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3	
247	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25	
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36	
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	116,2	0	0	0	0,4	9,9	18,48	0	0,03	
274	Кисель из концентрата плодов	200	1,36	0	29,02	99	0,06	22	0,02	0,4	35,2	24,2	19,8	4,8	
89	Яблоко	220	0,88	0,88	22,9	1210,7 (36%)									
	Полдник														
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	14	8	2,8
	Булочка	50	3,5	2	26	135	0,05	0	0	0	10	34	6,5	0,6	
	Ужин					171 (5%)									
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,1	0,08	0,66	0,26	0,58	106,4	201,6	26,62	1,78	
54-10м	Капустя, тушенная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	347,1	0,08	28,9	115,3	0,05	83	232	48	3,7	
247	Отурец соленый	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0		11,5	12	7	0,3	
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25	
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36	
365	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	0	0	0,04	0,08	1,92	2,4	0,04	0,016	
54-2гч	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,3	37,68	0	0,4	0,3	0	4,54	7,2	3,8	0,7	
	2 Ужин					848,18 (24%)									
272	Кефир	185	5,18	5,9	7,56	104,1	0,07	1,29	0,03	0	222	166,5	25,9	0,18	
	Батон	25	1,88	0,63	13	65	0,03	0	0	0	4,75	16,25	3,25	0,3	
	Итого:		118,2	127,92	457,66	3419,2	1,52	93,31	311,5	6,65	1340,59	2172,5	499,8	32,04	

День: пятница

№ рец	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углевод	ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																			
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,18	7,85	23,28	178,8	0,08	0,91	32,9					189,3	152,8	24,25	0,45			
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09							16,5	101,5	29	2,25			
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03							5,7	19,5	3,9	0,36			
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	0,05	0,05	2,4	3	0,5	0,02				
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,3	0,02	0,65	0,01	0,05	0,05	63,39	48,96			11	0,2			
	2 Завтрак					517,1 (15%)														
288	Молоко кипяченое	190	5,31	6,06	8,91	111,44	0,08	2,6	0,05		0	239	179	27,9	0,19					
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0	0,2				1,4	1,8	0,3	0,08					
	Батон	50	3,75	1,25	26	130	0,05					9,5	32,5	6,5	0,6					
139	Дйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0,24		22	76,8	4,8	1					
	Обед					335,64 (9%)														
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	0,9	10,2	7,2	157	0,1	15,2	0,06	4,63	22,9	65,2	19,26	0,96						
	Сельдь	83	2,28	7,99	12,97	120,4	0,02	0,66	0,02	1,83	66,4	224,1	33,2	1,99						
37	Борщ с капустой и картофелем	300	20,4	20,4	4,7	133,3	0,06	9,9	0,28		26,54	58,57	27,18	1,21						
213/2	Птица тушенная, соус молочный	100/50	6,18	11,7	4,5	385,3	0,41	4,54	0,2	1,07	47,65	378,3	47,65	2,8						
58																				
219	Каша гречневая рассыпчатая	100	0,55	0,05	1,2	175,9	0,16	0	0,02	0,32	10	109,6	65,6	2,2						
247	Помидор соленый	50	3,25	0,5	24,25	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3						
	Хлеб ржаной пшеничный	50				105	0,09				16,5	101,5	29	2,25						
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36						
283	Компот из смеси с/фруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02						
89	Яблоко	220	0,88	0,88	22,9	99	0,06	22	0,02	0,4	35,2	24,2	19,8	4,8						
	Полдник					1375,69 (39%)														
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8						
	Батон	40	3	1	20,8	104	0,04				7,6	26	5,2	0,48						
	Ужин					140 (4%)														
54-4т	Пудинг из творога с яблоком	150	14,96	13,81	130,22	283,9	0,06	1,59	82,4		167	234	28	1,6						
199	Суфле из отварной говядины	70	12,85	14,6	8,74	246,2	0,11	1,3	0,12	0,66	139,1	271,1	33,86	2,63						
54-10т	Картофель отварной в молоке	245	2,59	3,39	26,85	234,6	0,18	14,6	11,1		83	145	44	1,6						

139	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	Обед					335,64 (8%)								
54-113	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	10,2	7,2	123,8	0,05	6,05	122,2		22,5	37,3	26	1,1
37	Борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	133,3	0,06	9,9	0,28	1,83	26,54	58,57	27,18	1,21
54-2м	Туляш из говядины	120	20,4	20,4	4,7	283,6	0,06	1,7	38,4		17	199	28	3
241	Картофельное пюре	290	6,18	11,7	45	310	0,26	10,4	0,09	0,38	77,3	170,2	53,8	1,94
247	Помидор соленый	50	0,55	0,05	1,2	8	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
283	Компот из смеси с/фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
89	Яблоко	220	0,88	0,88	22,9	99	0,06	22	0,02	0,4	35,2	24,2	19,8	4,8
	Полдник					1254,49 (33%)								
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	218	0,04	0	0	0	14,5	45	10	1,05
	Ужин					254 (6%)								
327	Оладьи с повидлом	240/20	14,96	13,81	130,22	705	0,32	1,77	0,18	2,42	209	278,6	44,29	2,2
200	Тфтели в молочном соусе	100	12,85	14,6	8,74	217,8	0,09	2,16	0,05	0,51	135,5	182,5	29,25	1,61
224	Каша перловая рассыпчатая	100	2,59	3,39	26,85	150,1	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
247	Отулец соленый	50	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	11,5	12	7	0,3
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,25	0,5	24,25	105	0,09				16,5	101,5	29	2,25
	Батон	30	2,25	0,75	15,6	78	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
365	Масло сливочное (порциями)	8	0,08	5,76	0,08	52,8	0	0	0,04	0,08	1,92	2,4	0,04	0,016
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	2 Ужина					1363,43 (35%)								
272	Кефир	185	5,18	5,9	7,56	104,1	0,07	1,29	0,03	0	222	166,5	25,9	0,18
	Батон	25	1,88	0,63	13	65	0,03	0	0	0	4,75	16,25	3,25	0,3
	Итого:		117,35	141,59	588,44	4036,5	1,97	80,07	162,1	8,49	1570,69	2322,41	559,2	34,69

Исполнитель: Вязирикина Т.А. тел. 8 9511366580