Приложение 2
к СанПин 2.4.5.2409-08

кайловская школа-интерн
цеблок

УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____ Николаева И.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

зон: **Зимне-весенний**
тегория: **проживающие обуч. 7-10лет**
ета: **1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
9	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57	0,03	5,55			19,98	13,74	11,25	2,76
2	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,84	7,26	32,3	221	0,15	0,51	0,02		113,98	157,21	40,18	1
9	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
6	Сыр (порциями)	25	5,75	6,58		83	0,01	0,7	0,06		262,5	135	12,5	0,23
3	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19
1	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,4	0,31
5	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Завтрак		**19,42**	**18,59**	**68,08**	**518**	**0,2**	**6,76**	**0,14**		**418,59**	**367,39**	**72,24**	**5,31**
	Второй завтрак													
18	Сок фруктовый	200			20,56	82	0,02	1,6			21,12	19,14	10,44	2,62
11	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,4	0,31
	Всего в Второй завтрак		**1,84**	**0,77**	**34,59**	**152**	**0,02**	**1,6**			**21,12**	**19,14**	**13,84**	**2,93**
	Обед													
33	Икра морковная	100	1,15	6,26	7,06	89	0,03	0,99			34,85	41,05	24,82	0,56
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,11	4,62	12,53	100	0,05	8			25,43	58,64	17,18	0,64
82	Запеканка капустная с говядиной	205	25,27	29,43	14,57	424	0,11	29,32	0,07		117,79	276,64	50,22	3,78
80	Компот из кураги	200	0,57		23,54	96	0,01	0,4			368,01	16,56	20,7	34,61
08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
65	Соль	1									3,24		0,19	0,03
10	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56
	Всего в Обед		**34,78**	**41,11**	**90,98**	**875**	**0,32**	**38,71**	**0,07**	**0,44**	**571,32**	**482,08**	**137,51**	**41,61**
	Полдник													
274	Кисель из концентрата чай с сах	200			9,08	36					0,18			0,03
312	Булочка домашняя	80	5,73	8,96	45,36	285	0,08		0,03		11,87	50,92	8,41	0,68
	Всего в Полдник		**5,73**	**8,96**	**54,44**	**321**	**0,08**		**0,03**		**12,05**	**50,92**	**8,41**	**0,71**

	Ужин													
72	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,29	9,7	4,39	142	0,11	1,27	0,02		12,73	137,89	27,27	0,65
41	Картофельное пюре	150	2,82	5,03	17,96	129	0,09	4,08	0,02		31,61	71,97	24,35	0,87
93	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19
08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
10	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56
55	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Ужин		**17,84**	**15,53**	**64,71**	**475**	**0,32**	**5,35**	**0,03**	**0,44**	**69,76**	**299,06**	**77,1**	**3,73**
	Второй ужин													
17	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	131	0,04	0,9	0,02		186	142,5	22,5	0,15
	Всего в Второй ужин		**7,5**	**4,8**	**12,75**	**131**	**0,04**	**0,9**	**0,02**		**186**	**142,5**	**22,5**	**0,15**
	Всего в день		**87,11**	**89,75**	**325,56**	**2 472**	**0,99**	**53,32**	**0,28**	**0,88**	**1 278,84**	**1 361,09**	**331,6**	**54,44**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
089	Плоды или ягоды свежие (Апельсины)	230	1,91	0,44	17,23	81	0,09	127,65			72,33	48,94	27,67	0,64
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,17	6,76	29,65	200	0,05	0,61	0,03		127,66	133,72	27,79	0,35
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	18,94	119	0,03	0,52	0,01		107,32	95,4	17,17	0,48
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Завтрак		**12,67**	**10,72**	**80,57**	**470**	**0,21**	**128,78**	**0,04**	**0,33**	**316,55**	**297,56**	**77,02**	**1,83**
	Второй завтрак													
588	Вафли	18	0,5	0,59	13,91	63								
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19
	Всего в Второй завтрак		**0,55**	**0,6**	**23**	**100**					**0,19**		**0,89**	**0,19**
	Обед													
060	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02	6		2,3	31	33	18	1,6
050	Суп картофельный с рыбой	250	9	6,83	15,88	161	0,18	8,4	0,02		16,59	153,67	38,08	1,2
369	Жаркое по-домашнему	230	17,66	15,06	19,29	283	0,17	10,56	0,02		25,5	260,82	45,94	2,42
231	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,87	0,05	1,78	11	0,02	1,2			5,28	16,18	5,48	0,18
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104					0,27			0,05
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Обед		**35,08**	**28,15**	**106,82**	**825**	**0,51**	**26,16**	**0,04**	**2,74**	**103,88**	**552,87**	**132,09**	**7,47**
	Полдник													
111	Батон	50	3,06	1,28	23,39	117							5,66	0,52
517	Йогурт кисел	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
	Всего в Полдник		**13,06**	**7,68**	**40,39**	**291**	**0,06**	**1,2**	**0,02**		**248**	**190**	**35,66**	**0,72**
	Ужин													
171	Рыба, тушенная в молочном соусе	90	12,04	9,02	4,31	146	0,11	0,9	0,03		35,98	155,41	28,86	0,62
227	Макаронные изделия отварные	150	4,74	4,5	29,51	177	0,04		0,02		8,45	34,91	6,2	0,61
493	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Ужин		**21,75**	**14,25**	**71,27**	**503**	**0,26**	**0,9**	**0,05**	**0,33**	**67,86**	**273,01**	**59,13**	**3,34**
	Второй ужин													
518	Сок фруктовый	200			20,56	82	0,02	1,6			21,12	19,14	10,44	2,62
	Всего в Второй ужин				**20,56**	**82**	**0,02**	**1,6**			**21,12**	**19,14**	**10,44**	**2,62**
	Всего в день		**83,12**	**61,41**	**342,62**	**2 271**	**1,06**	**158,64**	**0,15**	**3,4**	**757,59**	**1 332,59**	**315,23**	**16,17**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
4	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,82	56		1,07			2,48	1,07	1,58	0,22
2	Омлет натуральный	200	16,4	16,96	4,56	236	0,08	0,4	0,22		137,17	246,03	20,46	2,51
1	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,4	0,31
9	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	170	2,24	0,14	30,06	131	0,05	6,29			11,32	39,63	59,45	0,85
5	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Завтрак		**20,58**	**17,88**	**62,47**	**493**	**0,13**	**7,76**	**0,22**		**154,21**	**286,73**	**85,08**	**3,92**
	Второй завтрак													
1	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,4	0,31
3	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19
	Всего в Второй завтрак		**1,89**	**0,78**	**23,12**	**107**					**0,19**		**4,29**	**0,5**
	Обед													
5	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	0,08	10,2	0,03	4,6	18	66	18	0,9
2	Рассольник ленинградский	250	2,34	5,53	16,01	123	0,07	6,71	0,02		24,2	61,16	23,64	0,84
9	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16		0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
5	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75	13,33	0,83
5	Капуста тушеная	150	3,47	4,79	10,38	99	0,04	30,99	0,02		75,14	59,86	30,49	1,23
2	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19	71	0,01	1,6			6,03	3,96	3,24	0,84
8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
0	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56
5	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Обед		**27,09**	**35,49**	**95,36**	**813**	**0,35**	**51,46**	**0,1**	**5,6**	**187,74**	**367,78**	**115,6**	**6,8**
	Полдник													
1	Повидло	40	0,16		23,76	96		0,08			4,92	3,14	2,44	0,46
1	Батон	50	3,06	1,27	23,39	118							5,66	0,52
7	Йогурт	187	9,35	5,98	15,89	163	0,06	1,12	0,02		231,88	177,65	28,05	0,19
	Всего в Полдник		**12,56**	**7,26**	**63,04**	**376**	**0,06**	**1,2**	**0,02**		**236,8**	**180,79**	**36,14**	**1,17**
	Ужин													
7	Картофельная запеканка с мясом	180	16,67	18,17	24,07	327	0,18	11,88	0,04		26,52	258,54	47,31	2,44
1	Кукуруза сахарная консервированная отварная	40	0,8		4,4	20	0,01	0,77			1,8	18		0,14
3	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19
8	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
5	Соль	1									3,24		0,19	0,03
0	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56
	Всего в Ужин		**21,68**	**18,82**	**61**	**503**	**0,28**	**12,65**	**0,04**	**0,22**	**49,75**	**352,74**	**69,99**	**4,58**
	Второй ужин													
8	Сок фруктовый	200			20,56	82	0,02	1,6			21,12	19,14	10,44	2,62

Всего в Второй ужин				**20,56**	**82**	**0,02**	**1,6**			**21,12**	**19,14**	**10,44**	**2,62**
Всего в день		**83,8**	**80,24**	**325,55**	**2 375**	**0,84**	**74,67**	**0,38**	**5,82**	**649,81**	**1 207,18**	**321,54**	**19,59**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	Каша манная молочная жидкая	200	5,67	6,5	27,47	191	0,06	0,54	0,02		115,35	104,41	17,34	0,32
)	Сыр (порциями)	25	6,4	6,53		86	0,01	0,17	0,06		225	147,5	12,5	0,23
7	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	1,19	1,27	14,18	73	0,01	0,23	0,01		47,75	35,23	5,48	0,06
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
)	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57	0,03	5,55			19,98	13,74	11,25	2,76
5	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Завтрак		**16,06**	**15,06**	**68,79**	**477**	**0,14**	**6,5**	**0,09**	**0,33**	**417,32**	**320,38**	**50,96**	**3,72**
	Второй завтрак													
3	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19
1	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,4	0,31
	Всего в Второй завтрак		**1,89**	**0,78**	**23,12**	**107**					**0,19**		**4,29**	**0,5**
	Обед													
5	Салат из свежих огурцов	100	0,64	10,08	2,37	103	0,03	9,1			20,93	38,22	12,74	0,55
3	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	3,33	8,01	69	0,06	12	0,01		31,77	39,59	17,5	0,64
5	Сметана в суп	10	0,24	1,32	0,33	14		0,02	0,01		7,57	5,22	0,78	0,02
2	Голубцы ленивые	120	10,2	9,96	4,8	150	0,05	14,88	0,02	0,36	40,8	123,6	25,2	1,8
1	Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55	155	0,11	4,9	0,02		37,93	86,36	29,21	1,04
)	Компот из изюма	200	0,34	0,11	25,63	105	0,02				14,67	23,22	7,56	0,59
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
)	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56
5	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Обед		**22,94**	**31,71**	**100,89**	**786**	**0,39**	**40,9**	**0,06**	**0,91**	**180,9**	**411,91**	**118,99**	**6,78**
	Полдник													
2	Булочка домашняя	80	5,73	8,96	45,36	285	0,08		0,03		11,87	50,92	8,41	0,68
3	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14	22	12	2,8
	Всего в Полдник		**6,73**	**9,16**	**45,56**	**377**	**0,1**	**4**	**0,03**		**25,87**	**72,92**	**20,41**	**3,48**
	Ужин													
1	Рыба, тушенная	90	14,08	10,91	3,17	167	0,14	1,04	0,04		22,34	172,77	32,51	0,74
7	Макаронные изделия отварные	150	4,74	4,5	29,51	177	0,04		0,02		8,45	34,91	6,2	0,61
3	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
)	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56
5	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Ужин		**23,79**	**16,14**	**70,13**	**524**	**0,29**	**1,04**	**0,06**	**0,33**	**54,21**	**290,38**	**62,79**	**3,46**
	Второй ужин													
7	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	131	0,04	0,9	0,02		186	142,5	22,5	0,15

Всего в Второй ужин		**7,5**	**4,8**	**12,75**	**131**	**0,04**	**0,9**	**0,02**		**186**	**142,5**	**22,5**	**0,15**
Всего в день		**78,92**	**77,65**	**321,23**	**2 402**	**0,97**	**53,33**	**0,25**	**1,57**	**864,5**	**1 238,09**	**279,94**	**18,1**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
	Пудинг творожный запеченный	150	14,09	13,02	21,74	260	0,07	0,23	0,06		181,01	255,72	30,73	1,06
	Сгущенное молоко	15	0,74	1,12	7,64	44	0,01	0,06			41,84	29,89	4,43	0,01
	Батон	30	1,83	0,76	14,03	71							3,39	0,31
	Плоды или ягоды свежие (Мандарины)	110	0,65	0,17	6,11	31	0,02	30,93			28,49	0,08	8,95	1,95
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19
	Всего в Завтрак		**17,37**	**15,08**	**58,61**	**442**	**0,1**	**31,22**	**0,06**		**251,53**	**285,68**	**48,4**	**3,51**
	Второй завтрак													
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,82	56		1,07			2,48	1,07	1,58	0,22
	Печенье	18	1,35	1,76	13,39	75	0,01				4,59	14,09	3,13	0,33
	Всего в Второй завтрак		**1,45**	**1,78**	**27,21**	**131**	**0,01**	**1,07**			**7,07**	**15,16**	**4,71**	**0,55**
	Обед													
	Салат из свежих помидоров	110	1,1	11,19	3,81	120	0,06	25,03			14,01	26,03	20,02	0,9
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,65	95	0,04	7,2			29,08	37,76	18,36	0,84
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16		0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
	Рыба, припущенная в молоке	100	12,54	12,41	2,84	174	0,15	0,97	0,02		38,8	190,51	29,63	0,65
	Рис отварной	150	3,45	5,1	33,69	195	0,03		0,02		4,71	69,06	22,53	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19
	Соль	2									6,48		0,38	0,05
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109	0,11				21	94,8	28,2	2,34
	Всего в Обед		**26,22**	**36,25**	**100,52**	**839**	**0,43**	**33,23**	**0,05**	**0,47**	**131,07**	**450,25**	**126,52**	**5,89**
	Полдник													
	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
	Батон	40	2,45	1,02	18,71	94							4,53	0,42
	Сок фруктовый	200			20,56	82	0,02	1,6			21,12	19,14	10,44	2,62
	Всего в Полдник		**6,87**	**4,47**	**39,55**	**226**	**0,04**	**1,6**	**0,06**		**39,82**	**80,58**	**18,81**	**3,84**
	Ужин													
	Печень говяжья по-строгановски	90	14,73	11,29	3,52	174	0,18	11,13	4,16		17,8	238,34	14,29	5,09
	Овощи отварные (капуста)	150	2,1	5,7	5,55	83	0,08	8,67	0,03		76,22	79,36	29,18	0,72
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19
	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56
	Всего в Ужин		**22,56**	**17,8**	**51,44**	**460**	**0,37**	**19,8**	**4,19**	**0,44**	**119,44**	**406,91**	**68,95**	**8,03**
	Второй ужин													
	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	0,05	1,04	0,02		204	144	22,4	0,1

											0,44	8	26	5,6	0,44
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04								
											0,44	212	170	28	0,54
	Всего в Второй ужин		**8,19**	**5,12**	**29,08**	**195**	**0,09**	**1,04**	**0,02**						
	Всего в день		**82,65**	**80,51**	**306,41**	**2 293**	**1,03**	**87,96**	**4,37**	**1,35**	**760,93**	**1 408,59**	**295,39**	**22,35**	

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
9	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	5,8	7,87	22,32	183	0,13	0,55	0,02		124,18	166,14	45,54	1
0	Сыр (порциями)	25	6,4	6,53		86	0,01	0,17	0,06		225	147,5	12,5	0,23
1	Батон	30	1,83	0,76	14,03	71							3,39	0,31
1	Чай с молоком (3-й вариант)	200	2,67	2,82	13,37	90	0,03	0,52	0,01		105,78	78,3	12,87	0,21
9	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57	0,03	5,55			19,98	13,74	11,25	2,76
5	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Завтрак		**17,23**	**18,51**	**62,1**	**487**	**0,19**	**6,79**	**0,09**		**478,17**	**405,68**	**85,75**	**4,53**
	Второй завтрак													
1	Батон	20	1,22	0,51	9,36	47							2,26	0,21
8	Сок фруктовый	200			20,56	82	0,02	1,6			21,12	19,14	10,44	2,62
	Всего в Второй завтрак		**1,22**	**0,51**	**29,92**	**129**	**0,02**	**1,6**			**21,12**	**19,14**	**12,7**	**2,83**
	Обед													
6	Сметана в суп	10	0,24	1,32	0,33	14		0,02	0,01		7,57	5,22	0,78	0,02
3	Икра свекольная	100	1,3	6,26	8,36	95	0,01	1,61			26,97	34,51	15,68	0,98
5	Суп с бобовыми	250	5,09	3,97	17,79	127	0,17	4,6	0,01		32,65	93,44	33,16	1,71
1	Котлеты	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09		0,04	0,5	39	185	26	2,8
1	Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55	155	0,11	4,9	0,02		37,93	86,36	29,21	1,04
0	Компот из кураги	200	0,57		23,54	96	0,01	0,4			368,01	16,56	20,7	34,61
5	Соль	1									3,24		0,19	0,03
8	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
0	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56
	Всего в Обед		**34,07**	**35,88**	**119,14**	**939**	**0,51**	**11,53**	**0,08**	**0,94**	**537,36**	**510,29**	**150,13**	**43,2**
	Полдник													
0	Печенье	36	2,7	3,53	26,78	150	0,02				9,18	28,19	6,26	0,67
5	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	0,05	1,04	0,02		204	144	22,4	0,1
	Всего в Полдник		**7,85**	**8,33**	**36,18**	**251**	**0,07**	**1,04**	**0,02**		**213,18**	**172,19**	**28,66**	**0,77**
	Ужин													
4	Тефтели рыбные	100	11,06	8,68	9,19	159	0,09	0,56	0,01		10,01	118,88	20,49	0,95
5	Капуста тушеная	200	4,82	6,4	14,85	136	0,06	41,32	0,02		100,19	79,81	40,66	1,64
4	Кисель из концентрата	200			9,08	36					0,18			0,03
8	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
0	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56
5	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Ужин		**21,56**	**15,88**	**66,4**	**497**	**0,27**	**41,88**	**0,03**	**0,44**	**135,62**	**287,89**	**85,74**	**4,65**
	Второй ужин													
7	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	131	0,04	0,9	0,02		186	142,5	22,5	0,15

Всего в Второй ужин		**7,5**	**4,8**	**12,75**	**131**	**0,04**	**0,9**	**0,02**		**186**	**142,5**	**22,5**	**0,15**
Всего в день		**89,44**	**83,91**	**326,49**	**2 434**	**1,1**	**63,74**	**0,23**	**1,38**	**1 571,46**	**1 537,68**	**385,48**	**56,11**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
02	Каша "Дружба"	200	4,79	6,59	24,73	178	0,07	0,52	0,02		109,52	119,87	26,25	0,46
08	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
37	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,32	1,41	15,76	81	0,01	0,26	0,01		53,06	39,15	6,09	0,07
39	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	150	1,98	0,12	26,52	116	0,04	5,55			9,99	34,97	52,45	0,75
55	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Завтрак		**10,37**	**8,36**	**81,77**	**445**	**0,16**	**6,33**	**0,03**	**0,33**	**181,81**	**213,49**	**89,19**	**1,63**
	Второй завтрак													
11	Батон	20	1,22	0,51	9,36	47							2,26	0,21
18	Сок фруктовый	200			20,56	82	0,02	1,6			21,12	19,14	10,44	2,62
	Всего в Второй завтрак		**1,22**	**0,51**	**29,92**	**129**	**0,02**	**1,6**			**21,12**	**19,14**	**12,7**	**2,83**
	Обед													
28	Салат из свеклы с чесноком	100	1,36	9,48	7,58	121	0,02	3,74			31,24	36,44	18,55	1,18
9	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,3	2,92	13,75	102	0,12	10,27		1,36	20,52	102,36	31,95	1,14
0	Гуляш из говядины	100	17,17	18,33	3,5	248	0,06	1,08	0,03	0,58	14,17	179,17	25	2,67
5	Капуста тушеная	150	3,3	4,22	13,42	105	0,02	12,75	0,01		71,89	54,42	23,92	1,06
0	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104					0,27			0,05
5	Соль	1									3,24		0,19	0,03
8	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
	Всего в Обед		**33,48**	**35,76**	**96,82**	**847**	**0,34**	**27,84**	**0,04**	**2,38**	**163,33**	**461,59**	**124,01**	**8,12**
	Полдник													
9	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,35	0,35	8,25	38	0,02	3,7			13,32	9,16	7,5	1,84
8	Вафли	35	0,98	1,15	27,05	123								
9	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,49
	Всего в Полдник		**4,65**	**4,79**	**58,78**	**298**	**0,05**	**4,22**	**0,01**		**120,72**	**104,56**	**24,67**	**2,33**
	Ужин													
5	Сырники из творога запеченные	150	13,26	11,11	27,15	262	0,05	0,26	0,04		195,64	243,95	27,72	0,62
5	Масло сливочное	11	0,05	9,07	0,09	82			0,03		1,74	2,49	0,03	0,01
9	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
8	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
4	Кисель из концентрата	200			9,08	36					0,18			0,03
5	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Ужин		**20,02**	**23,87**	**51,36**	**501**	**0,11**	**0,26**	**0,14**	**0,33**	**225,49**	**327,38**	**35,99**	**1,81**
	Второй ужин													
7	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	131	0,04	0,9	0,02		186	142,5	22,5	0,15
	Всего в Второй ужин		**7,5**	**4,8**	**12,75**	**131**	**0,04**	**0,9**	**0,02**		**186**	**142,5**	**22,5**	**0,15**

Всего в день	**77,24**	**78,08**	**331,4**	**2 349**	**0,72**	**41,15**	**0,23**	**3,04**	**898,47**	**1 268,66**	**309,07**	**16,88**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
132	Омлет натуральный	200	16,4	16,96	4,56	236	0,08	0,4	0,22		137,17	246,03	20,46	2,51
231	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,58	0,04	1,18	7	0,02	0,8			3,52	10,79	3,65	0,12
301	Чай с молоком (3-й вариант)	200	2,67	2,82	13,37	90	0,03	0,52	0,01		105,78	78,3	12,87	0,21
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
089	Плоды или ягоды свежие (Апельсины)	230	1,91	0,44	17,23	81	0,09	127,65			72,33	48,94	27,67	0,64
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Завтрак		**23,84**	**20,49**	**51,1**	**484**	**0,25**	**129,37**	**0,23**	**0,33**	**328,04**	**403,56**	**69,05**	**3,84**
	Второй завтрак													
518	Сок фруктовый	200			20,56	82	0,02	1,6			21,12	19,14	10,44	2,62
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,4	0,31
	Всего в Второй завтрак		**1,84**	**0,77**	**34,59**	**152**	**0,02**	**1,6**			**21,12**	**19,14**	**13,84**	**2,93**
	Обед													
069	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	10,2	0,03	4,6	18	66	18	0,9
132	Рассольник домашний	250	2,08	5,2	12,8	106	0,09	12,47		2,38	26,25	64,75	27,75	1,02
479	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16		0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
092	Рагу из овощей	180	2,29	5,2	13,23	109	0,08	12,24	0,02		38,27	61,45	27,84	0,93
404	Птица отварная	90	18,17	18,22	0,75	239	0,08	0,05	0,03		17	180,21	22,1	1,47
282	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19	71	0,01	1,6			6,03	3,96	3,24	0,84
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Обед		**32,18**	**38,25**	**91,63**	**842**	**0,47**	**36,61**	**0,08**	**7,55**	**141,58**	**478,17**	**125,82**	**7,31**
	Полдник													
288	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	0,05	1,04	0,02		204	144	22,4	0,1
435	Булочка творожная	80	10,4	10,53	37,73	292	0,07	0,13	0,01		58,53	53,4	13,6	0,8
	Всего в Полдник		**15,55**	**15,33**	**47,13**	**393**	**0,12**	**1,17**	**0,03**		**262,53**	**197,4**	**36**	**0,9**
	Ужин													
345	Котлеты рыбные	90	12,51	1,89	8,64	102	0,06	0,36	0,02	0,9	31,5	144	20,7	0,54
240	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	27,72	202	0,2	23,04	0,02	2,7	79,2	136,8	41,4	1,44
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56
294	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,82	56		1,07			2,48	1,07	1,58	0,22
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Ужин		**23,11**	**10,19**	**78,54**	**502**	**0,37**	**24,47**	**0,04**	**3,93**	**136,42**	**364,57**	**86,87**	**4,12**
	Второй ужин													

Всего в Второй ужин		**7,5**	**4,8**	**12,75**	**131**	**0,04**	**0,9**	**0,02**		**186**	**142,5**	**22,5**	**0,15**
Всего в день		**104,02**	**89,83**	**315,74**	**2 505**	**1,27**	**194,12**	**0,4**	**11,81**	**1 075,7**	**1 605,34**	**354,07**	**19,25**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
227	Макаронные изделия отварные	113	3,57	3,39	22,23	133	0,03		0,01		6,36	26,3	4,67	0,46
231	Кукуруза сахарная консервированная отварная	50	1		5,5	25	0,01	0,96			2,25	22,5		0,18
100	Сыр (порциями)	25	6,4	6,53		86	0,01	0,17	0,06		225	147,5	12,5	0,23
089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57	0,03	5,55			19,98	13,74	11,25	2,76
287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,32	1,41	15,76	81	0,01	0,26	0,01		53,06	39,15	6,09	0,07
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,4	0,31
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Завтрак		**14,65**	**12,62**	**69,9**	**452**	**0,09**	**6,95**	**0,08**		**309,89**	**249,19**	**38,09**	**4,04**
	Второй завтрак													
493	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,4	0,31
	Всего в Второй завтрак		**1,89**	**0,78**	**23,12**	**107**					**0,19**		**4,29**	**0,5**
	Обед													
018	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,92	4,52	3,48	58	0,04	6,68			16,27	29,7	14,08	0,64
479	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16		0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
046	Суп картофельный с клецками	250	2,21	2,79	13,59	88	0,06	4,11	0,02		13,4	42,47	14,46	0,61
169	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	260	18,53	13,62	22,01	285	0,26	10,49	0,04		13,86	231,64	50,83	1,59
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104					0,27			0,05
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Обед		**29,03**	**23,31**	**102,94**	**741**	**0,49**	**21,32**	**0,07**	**0,58**	**79,83**	**405,61**	**106,26**	**5,05**
	Полдник													
515	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	0,05	1,04	0,02		204	144	22,4	0,1
319	Сдоба обыкновенная	80	6,17	3,64	42,84	229	0,07		0,01		14,49	52,44	9,15	0,73
	Всего в Полдник		**11,32**	**8,44**	**52,24**	**330**	**0,12**	**1,04**	**0,03**		**218,49**	**196,44**	**31,55**	**0,83**
	Ужин													
370	Плов из отварной говядины	150	11,34	11,16	29,52	264	0,07	0,68	0,01		17,64	191,63	35,03	2,42
230	Огурец свежий	80	0,53	0,06	1,89	10	0,02	3,2			16,19	29,23	9,74	0,42
518	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4			14	22	12	2,8
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03
	Всего в Ужин		**17,13**	**12,02**	**56,57**	**490**	**0,19**	**7,88**	**0,01**	**0,33**	**67,57**	**309,77**	**75,26**	**7,17**
	Второй ужин													
517	Йогурт	150	7,5	4,8	12,75	131	0,04	0,9	0,02		186	142,5	22,5	0,15

Всего в Второй ужин		**7,5**	**4,8**	**12,75**	**131**	**0,04**	**0,9**	**0,02**		**186**	**142,5**	**22,5**	**0,15**
Всего в день		**81,51**	**61,97**	**317,52**	**2 252**	**0,93**	**38,08**	**0,21**	**0,91**	**861,98**	**1 303,5**	**277,95**	**17,74**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
089	Плоды или ягоды свежие (Мандарины)	150	0,89	0,23	8,33	42	0,03	42,18			38,85	0,11	12,21	2,66
141	Запеканка из творога	150	17,08	16,71	20,51	301	0,06	0,49	0,08		249,89	315,94	34,96	0,72
141а	Сгущенное молоко	10	0,5	0,75	5,1	29		0,04			27,9	19,92	2,96	
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,4	0,31
269	Какао на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,49
	Всего в Завтрак		**23,62**	**21,73**	**71,45**	**580**	**0,12**	**43,23**	**0,09**		**424,04**	**431,37**	**70,69**	**4,18**
	Второй завтрак													
588	Вафли	18	0,5	0,59	13,91	63								
518	Сок фруктовый	200			20,56	82	0,02	1,6			21,12	19,14	10,44	2,62
	Всего в Второй завтрак		**0,5**	**0,59**	**34,47**	**145**	**0,02**	**1,6**			**21,12**	**19,14**	**10,44**	**2,62**
	Обед													
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,45	5,49	8,46	89	0,05	3,88			18,74	43,41	15,97	0,55
047	Суп с макаронными изделиями	250	2,67	2,95	18,99	113	0,09	6,6	0,01		16,09	56,1	20,94	0,86
076	Сметана в суп	9	0,22	1,19	0,3	13		0,02	0,01		6,81	4,7	0,7	0,02
389	Тефтели из говядины паровые	100	13,8	12,7	8,7	204	0,06	2,5	0,02	0,5	19	153	21	2,2
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	6,73	31,47	209	0,04		0,04	0,63	19,5	159,45	19,5	0,9
231	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,58	0,04	1,18	7	0,02	0,8			3,52	10,79	3,65	0,12
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19
065	Соль	2									6,48		0,38	0,05
110	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72	0,07				14	63,2	18,8	1,56
	Всего в Обед		**29,04**	**29,91**	**111,47**	**839**	**0,37**	**13,8**	**0,08**	**1,57**	**112,33**	**516,65**	**107,44**	**6,89**
	Полдник													
089	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	130	1,72	0,1	22,98	100	0,04	4,81			8,66	30,3	45,46	0,65
381	Повидло	45	0,18		26,73	108		0,09			5,54	3,53	2,75	0,52
111	Батон	50	3,06	1,28	23,39	117							5,66	0,52
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
	Всего в Полдник		**14,96**	**7,78**	**90,1**	**499**	**0,1**	**6,1**	**0,02**		**262,19**	**223,84**	**83,87**	**1,89**
	Ужин													
213	Птица тушеная	90	23,24	16,31	0,68	243	0,09		0,04		16,06	172,8	20,52	1,4
422	Овощи отварные(морковь)	150	2,1	5,7	5,55	83	0,08	8,67	0,03		76,22	79,36	29,18	0,72
065	Соль	1									3,24		0,19	0,03
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
110	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
493	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,19		0,89	0,19
	Всего в Ужин		**29,65**	**22,62**	**40,28**	**487**	**0,25**	**8,67**	**0,07**	**0,33**	**112,2**	**319,06**	**69,08**	**3,84**

	Второй ужин													
515	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	0,05	1,04	0,02		204	144	22,4	0,1
	Всего в Второй ужин		**5,15**	**4,8**	**9,4**	**101**	**0,05**	**1,04**	**0,02**		**204**	**144**	**22,4**	**0,1**
	Всего в день		**102,92**	**87,43**	**357,18**	**2 651**	**0,91**	**74,43**	**0,28**	**1,9**	**1 135,88**	**1 654,06**	**363,91**	**19,52**
	Итого		**870,72**	**790,78**	**3 269,**	**24 003**	**9,82**	**839,45**	**6,78**	**32,07**	**9 855,15**	**13 916,7**	**3 234,1**	**260,16**
	Среднее за период		**87,07**	**79,08**	**326,97**	**2 400**	**0,98**	**83,94**	**0,68**	**3,21**	**985,51**	**1 391,68**	**323,42**	**26,02**