

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

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **проживающие обуч.11-18лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							День 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			Б	Ж	У	А (рет.экв)	В1		С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
																			4		5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												</

Итого в день 2701 ккал
Директор И.В. Николаева
27.01.2015

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
108	1	Хлеб пшеничный	200	0,05	0,01	9,09	37												
110	1	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06										
1	1	Соль	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11										
Всего в Ужин			612	23,59	20,09	81,48	608	39,82	0,42	6,59									
517		Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2									
		Печенье	36	2,7	3,53	26,78	150		0,02										
Всего в Второй ужин			236	12,7	9,93	43,78	324	20	0,08	1,2									
Всего в день			106,89	108,38	413,52	3 077		330,16	1,22	55,6									

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День
								А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У	6														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
89	Плоды или ягоды свежие (Апельсины)	230	1,91	0,44	17,23	81		0,09	127,65			72,335	27,669	48,944	0,644					
268	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,46	8,45	37,06	250	35	0,07	0,77			159,57	34,735	167,15	0,435					
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55					
269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	18,94	119	10	0,03	0,52			107,32	17,17	95,4	0,48					
1	Соль	1										3,238	0,192		0,026					
	Всего в Завтрак	731	15,49	12,57	97,82	567	45	0,24	128,94			352,463	86,766	343,994	2,135					
	Второй завтрак																			
268	Вафли	28	0,78	0,92	21,64	98														
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19					
	Всего в Второй завтрак	228	0,83	0,93	30,73	135					0,35	0,19	0,89		0,19					
	Обед																			
50	Салат из свеклы с яблоками	120	1,44	6,48	13,56	119		0,02	7,2			37,2	21,6	39,6	1,92					
369	Суп картофельный с рыбой	250	9	6,83	15,88	161	20	0,18	8,4			16,59	38,08	153,67	1,2					
1	Жаркое по-домашнему	230	17,66	15,07	19,29	283	20,91	0,17	10,56			25,4986	45,9373	260,82	2,415					
	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,46	0,09	2,96	19		0,04	2			8,8	9,135	26,97	0,305					
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104					0,45	0,27			0,05					
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34					
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07				12	8,4	39	0,66					
1	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052					
	Всего в Обед	972	38,74	29,67	126,91	935	40,91	0,59	28,16		0,77,7025	127,8346	151,7363	614,86	8,942					
	Полдник																			
	Батон	50	3,06	1,27	23,39	118							5,655		0,52					
117	Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2		300	248	30	190	0,2					
	Всего в Полдник	250	13,06	7,68	40,39	292	20	0,06	1,2		300	248	35,655	190	0,72					
	Ужин																			
71	Рыба, тушенная в молочном соусе	76/44	17,28	12,03	5,75	200	40	0,17	1,2		150,11	47,98	38,49	207,2	0,81					
27	Макаронные изделия отварные	200	6,32	6	39,34	236	20	0,06			85,72	11,26	8,26	46,54	0,82					

Итого: 2701 ккал

Всего: 2701 ккал

Докладчик: [подпись]

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									Дневная норма
			Б			Ж			У	А (ретинол экв.)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			б	ж	у	8	9	10														
108	Хлеб пшеничный	200	0,05	0,01	9,09	37	0,06	0,19	0,89	0,35	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19
110	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	
1	Соль	60	3,96	0,72	20,4	109																
	Всего в Ужин	632	31,41	19,16	99,18	699			60	0,39	1,2											
	Соки фруктовые	200			20,56	82				0,02	1,6											
	Всего в Второй ужин	200			20,56	82				0,02	1,6											
	Всего в день		99,53	70	415,59	2 710			165,91	1,3	161,1											
1	Приём пищи, наименование блюда																					
2	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
294	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,82	56			1,07			2,48	1,58	1,07	0,22							
132	Омлет натуральный	200	16,4	16,96	4,56	236	220	0,08	0,4			137,17	20,46	246,03	2,51							
111	Батон	50	3,06	1,28	23,39	117							5,66	46,62	0,52							
89	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	200	2,64	0,16	35,36	154		0,06	7,4			13,32	69,94	46,62	1							
1	Соль	1																				
	Всего в Завтрак	651	22,2	18,42	77,13	563	220	0,14	8,87			156,208	97,832	293,72	4,276							
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312							
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37							0,89		0,19							
	Всего в Второй завтрак	230	1,89	0,78	23,12	107							4,286		0,502							
	Обед																					
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	30	0,08	10,2			361,24	18	66	0,9							
	Рассольник ленинградский	250	2,34	5,53	16,01	123	20	0,07	6,71			492,95	23,64	61,16	0,84							
405	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04			8,8	0,9	6,1	0,02							
235	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	30	0,02	2,3			306,96	34	90	1							
282	Капустка тушеная	200	4,62	6,38	13,84	132	20	0,06	41,32			570,5	40,66	79,81	1,64							
108	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	1,6			111,65	6,03	3,96	0,84							
110	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07				12	8,4	39	0,66							
1	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34							
	Соль	2										0,18	6,476	0,384	0,052							
	Всего в Обед	1 002	32,59	39,66	111,22	938	110	0,42	62,17			1 854,38	139,424	440,83	8,292							
381	Повидло	40	0,16		23,76	96			0,08													
	Батон	40	2,44	1,02	18,71	94						51,6	4,92	3,14	0,46							
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2			300	248	190	0,2							
	Всего в Полдник	280	12,6	7,42	59,47	364	20	0,06	1,28			351,6	252,92	36,964	193,14	1,076						
	Ужин																					
	Картофельная запеканка с мясом	200	18,52	20,19	26,74	363	50	0,2	13,2			1 321,62	29,47	52,57	2,71							

Итого: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000 г

Всего: 1000

Нормин
Бенне
ст. в. репринт
27012015

[illegible]

№ рс.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							День 4	
			Б	Ж	У	Y		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		F
1	2	3																		
	Завтрак																			
107	Каша манная молочная жидкая	250	7,09	8,13	34,34	239	25	0,08	0,68		239,375	144,1875	21,675	130,5125	0,4					
100	Сыр (порциями)	38	9,6	9,79		129	86,25	0,01	0,26			337,5	18,75	221,25	0,3375					
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55					
287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,32	1,41	15,76	81	10	0,01	0,26		73,45	53,06	6,09	39,15	0,07					
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76					
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192	0,026						
	Всего в Завтрак	688,5	22,33	20,25	87,07	623	121,25	0,18	6,75		698,64	567,9655	64,957	437,1525	4,1435					
	Второй завтрак																			
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19					
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312					
	Всего в Второй завтрак	230	1,89	0,78	23,12	107					0,35	0,19	4,286		0,502					
	Обед																			
233	Икра свекольная	100	1,31	6,26	8,36	95		0,02	1,61		264,11	26,97	15,68	34,505	0,985					
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	3,33	8,01	69	10	0,06	12		301,55	31,77	17,5	39,59	0,64					
0	Сметана в суп	10	0,24	1,32	0,33	14	10		0,02		10,9	7,57	0,78	5,22	0,02					
	Голубцы ленивые	120	10,2	9,96	4,8	150	24	0,05	14,88		236,52	40,8	25,2	123,6	1,8					
241	Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55	155	18	0,11	4,9		900,108	37,926	29,214	86,364	1,044					
280	Компот из изюма	200	0,34	0,11	25,63	105		0,02			172,45	14,67	7,56	23,22	0,59					
1	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052					
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07				12	8,4	39	0,66					
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34					
	Всего в Обед	982	25,69	28,21	118,59	837	62	0,43	33,41		1 885,818	199,182	132,918	446,299	8,131					
	Полдник																			
	Булочка домашняя	100	7,17	11,2	56,7	357	33,33	0,1			99,9	14,8333	10,5167	63,65	0,85					
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62					
	Всего в Полдник	300	7,17	11,2	77,26	439	33,33	0,12	1,6		347,9	35,9533	20,9567	82,79	3,47					
312																				

Начальник

Врач

В.О. Филиппов

Подпись

171	Ужин	Рыба, тушеная	120	18,77	14,55	4,23	223	50	0,19	1,39	136,68	29,79	43,35	230,36	0,99			
227		Макаронные изделия отварные	200	6,32	6	39,34	236	20	0,06		85,72	11,26	8,26	46,54	0,82			
		Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37				0,35	0,19	0,89		0,19			
108		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06			10	7	32,5	0,55			
110		Хлеб ржаной-пшеничный	70	4,62	0,84	23,8	127		0,13			24,5	32,9	110,6	2,73			
1		Соль	2												0,052			
		Всего в Ужин	642	33,56	21,8	101,06	740	70	0,43	1,39	222,93	82,216	92,784	420	5,332			
517		Второй ужин																
		Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2	300	248	30	190	0,2			
		Всего в Второй ужин	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2	300	248	30	190	0,2			
		Всего в день		100,63	88,64	424,11	2 920	306,58	1,22	44,34	3 455,638	133,5068	345,9017	576,2415	21,7785			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								День :
										A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У	6	7	8														9	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
	Завтрак																						
153	Пудинг творожный запеченный	200	18,79	17,36	28,99	347	80	0,09	0,31		378,4133	241,3467	40,9733	340,96	1,4133								
141	Сгущенное молоко	20	0,99	1,49	10,19	58		0,01	0,08		76	55,7933	5,9133	39,8467	0,0067								
	Батон	50	3,06	1,27	23,39	118							5,655		0,52								
	Плоды или ягоды свежие (Мандарины)	110	0,65	0,17	6,11	31		0,02	30,93		282,865	28,49	8,954	0,077	1,947								
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19								
	Всего в Завтрак	580	23,53	20,3	77,76	590	80	0,12	31,32		737,6283	325,82	62,3857	380,8837	4,077								
	Второй завтрак																						
294	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,82	56			1,07		11,35	2,48	1,58	1,07	0,22								
	Печенье	28	2,1	2,74	20,83	117		0,01			30,8	7,14	4,872	21,924	0,518								
	Всего в Второй завтрак	228	2,2	2,76	34,65	173		0,01	1,07		42,15	9,62	6,452	22,994	0,738								
	Обед																						
	Салат картофельный	100	3,1	11,4	9,8	154	30	0,08	10,2		361,24	18	18	66	0,9								
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95		0,04	7,2		294,55	29,08	18,36	37,76	0,84								
165	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02								
224	Рыба, припущенная в молоке	120	15,04	14,89	3,41	208	25,26	0,18	1,16		118,8	46,56	35,5579	228,6063	0,7832								
268	Рис отварной	180	4,14	6,12	40,43	234	18	0,04			63,972	5,652	27,036	82,872	0,54								
108	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19								
110	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07				12	8,4	39	0,66								
1	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34								
	Соль	3									0,27	9,714	0,576		0,078								
	Всего в Обед	983	32,94	40,12	123,66	994	83,26	0,51	18,6		850,082	150,996	137,9199	555,1383	6,3512								
	Полдник																						
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	60	0,02			56	18,7	3,84	61,44	0,8								
111	Батон	40	2,45	1,02	18,71	94							4,528		0,416								
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62								
	Всего в Полдник	280	6,87	4,47	39,55	226	60	0,04	1,6		304	39,82	18,808	80,58	3,836								

Копия
 Дата 11.02.2015
 Подпись *Д.В. Дегтярев*
 1701/2015

398	Печень говяжья по-строгановски	Ужин	110	18	13,8	4,3	213	5 080	0,22	13,6	308,56	21,75	17,47	291,31	6,22		
422	Овощи отварные (капуста)		200	2,8	7,6	7,4	110	40	0,1	11,56	458,56	101,62	38,9	105,82	0,96		
268	Чай с сахаром		200	0,05	0,01	9,09	37				0,35	0,19	0,89		0,19		
108	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	118		0,06			10	7	32,5	0,55		
110	Хлеб ржаной-пшеничный		70	4,62	0,84	23,8	127		0,13			24,5	32,9	110,6	2,73		
1	Соль		2								0,18	6,476	0,384		0,052		
	Всего в Ужин		632	29,27	22,65	69,19	604	5 120	0,5	25,16	767,65	164,536	97,544	540,23	10,702		
	Второй ужин																
108	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			8	5,6	26	0,44		
515	Молоко кипяченое		200	5,15	4,8	9,4	101	20	0,05	1,04	292	204	22,4	144	0,1		
	Всего в Второй ужин		240	8,19	5,12	29,08	195	20	0,09	1,04	292	212	28	170	0,54		
	Всего в день			103	95,43	373,89	2 782	5 363,26	1,28	78,79	993,5103	902,792	351,1096	1 749,826	26,2442		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						День 6		
			Б			Ж				A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I		Se	F
			4	5	6	У	8	9														
1	2	3																				
	Завтрак																					
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	5,8	7,87	22,32			183	19,51	0,13	0,55		249,8341	124,1756	45,5415	166,1366	0,9951					
100	Сыр (порциями)	38	9,6	9,79				129	86,25	0,01	0,26			337,5	18,75	221,25	0,3375					
298	Чай с молоком (3-й вариант)	200	2,67	2,82	13,37			90	10	0,03	0,52		146,34	105,78	12,87	78,3	0,21					
	Батон	50	3,06	1,27	23,39			118							5,655		0,52					
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38			57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76					
1	Соль	1											0,09	3,238	0,192		0,026					
	Всего в Завтрак	638,5	21,65	22,28	71,45			577	115,76	0,2	6,88		781,9891	590,6736	94,2585	479,4266	4,8486					
	Второй завтрак																					
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03			70							3,396		0,312					
	Сок фруктовый	200			20,56			82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62					
	Всего в Второй завтрак	230	1,84	0,77	34,59			152		0,02	1,6		248	21,12	13,836	19,14	2,932					
	Обед																					
	Сметана в суп	10	0,24	1,32	0,33			14	10		0,02		10,9	7,57	0,78	5,22	0,02					
	Салат из свеклы	100	1,73	11,62	9,77			151		0,02	6,33		309,51	42,55	24,15	47,15	1,61					
45	Суп с бобовыми	250	5,09	3,97	17,79			127	10	0,17	4,6		497,25	32,65	33,16	93,44	1,71					
	Котлеты	100	17,8	17,5	14,3			286	40	0,09			176,19	39	26	185	2,8					
141	Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55			155	18	0,11	4,9		900,108	37,926	29,214	86,364	1,044					
180	Компот из кураги	200	0,57		23,54			96		0,01	0,4		28,65	368,01	20,7	16,56	34,61					
10	Хлеб ржаной-пшеничный	60		0,72	20,4			109		0,11				21	28,2	94,8	2,34					
	Соль	2												6,476	0,384		0,052					
08	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52			141		0,07				12	8,4	39	0,66					
	Всего в Обед	962	37,33	41,64	137,2			1 078	78	0,57	16,25		1 922,788	567,182	170,988	567,534	44,846					
	Полдник																					
9	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,35	0,35	8,25			38		0,02	3,7		257,15	13,32	7,5	9,16	1,84					
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2			209		0,03			55	12,75	8,7	39,15	0,925					

Молчан Елена И.О. *руководитель* *Д.Тол. 2025*

1209	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52	197,27	107,4	17,17	95,4	0,49			
	Вафли	28	0,78	0,92	21,64	98											
	Всего в Полдник	328	4,45	4,55	53,37	273	10	0,05	4,22	454,42	120,72	24,67	104,56	2,33			
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50											
155	Сырники из творога запеченные	230	20,33	17,03	41,63	402	60	0,02		56	18,7	3,84	61,44	0,8			
105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	150	60	0,08	0,41	306,9553	299,9741	42,5094	374,0612	0,9471			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03		4,6	3,16	0,06	4,52	0,02			
274	Кисель из концентрата	200			9,08	36											
1	Соль	2								0,3	0,18	4,2	19,5	0,33			
	Всего в Ужин	522	27,13	37,22	65,91	708	187,65	0,13	0,41	368,0353	334,4901	50,9934	459,5212	2,1791			
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2	300	248	30	190	0,2			
	Всего в Второй ужин	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2	300	248	30	190	0,2			
	Всего в день		93,82	97,71	384,2	2 807	299,43	0,89	72,02	650,1233	124,2548	378,8366	1 545,574	19,61			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							День 8
			Б Ж У						A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У	8	9														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
132	Завтрак																				
1	Омлет натуральный	200	16,4	16,96	4,56	236	220	0,08	0,4		286,39	137,17	20,46	246,03	2,51						
	Горошек зеленый консервированный охварной	30	0,87	0,05	1,78	11		0,02	1,2		29,7	5,28	5,481	16,182	0,183						
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55						
298	Чай с молоком (3-й вариант)	200	2,67	2,82	13,37	90	10	0,03	0,52		146,34	105,78	12,87	78,3	0,21						
89	Плоды или ягоды свежие (Апельсины)	230	1,91	0,44	17,23	81		0,09	127,65		419,129	72,335	27,669	48,944	0,644						
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192	0,026							
	Всего в Завтрак	711	25,65	20,67	61,53	535	230	0,28	129,77		881,649	333,803	73,672	421,956	4,123						
	Второй завтрак																				
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	0,2	92		0,02	4		248	14	12	22	2,8						
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312						
	Всего в Второй завтрак	230	2,84	0,97	14,23	162		0,02	4		248	14	15,396	22	3,112						
	Обед																				
	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	30	0,08	10,2		361,24	18	18	66	0,9						
	Рассольник домашний	250	2,08	5,2	12,8	106		0,09	12,48		522,8	26,25	27,75	64,75	1,025						
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02						
92	Птица отварная	120	24,22	24,29	0,99	319	34,29	0,1	0,07		411,4286	22,6629	29,4686	240,2743	1,9543						
282	Рагу из овощей	200	2,54	5,78	14,7	121	20	0,09	13,6		531,36	42,52	30,93	68,28	1,03						
1	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	1,6		111,65	6,03	3,24	3,96	0,84						
	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052						
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07				12	8,4	39	0,66						
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34						
	Всего в Обед	1 002	40,57	45,22	105,06	994	94,29	0,55	37,98		949,5586	163,7389	147,2726	583,1643	8,8213						

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

Всего

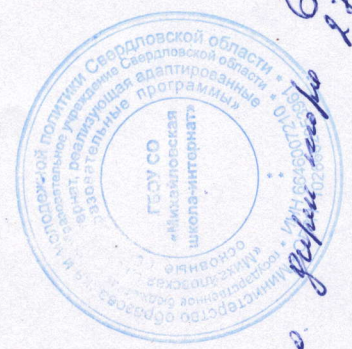
Всего в день 1701,2025

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Соль	982	35,54	37,69	124,72	987	100	0,56	16,77	0,18	6,476	0,384	0,052							
Всего в Обед																			
Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	20	0,05	1,04	292	204	22,4	144							
Сдоба обыкновенная	100	7,72	4,55	53,55	287	16,67	0,08		103,2167	18,1167	11,4333	65,55							
Всего в Полдник	300	12,87	9,35	62,95	388	36,67	0,13	1,04	395,2167	222,1167	33,8333	209,55							
Ужин																			
Огурец свежий	80	0,53	0,06	1,89	10		0,02	3,2	112,8	16,192	9,744	29,232							
Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	49,2	440	10	0,11	1,13	583,31	29,4	58,38	319,39							
Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	0,2	92		0,02	4	248	14	12	22							
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06			10	7	32,5							
Хлеб ржаной-пшеничный	70	4,62	0,84	23,8	127		0,13			24,5	32,9	110,6							
Соль	2								0,18	6,476	0,384	0,052							
Всего в Ужин	652	28,85	20,1	99,69	786	10	0,33	8,33	944,29	100,568	120,408	513,722							
Второй ужин																			
Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2	300	248	30	190							
Всего в Второй ужин	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2	300	248	30	190							
Всего в день		109,55	92,18	416,12	3 040	278,92	1,19	34,74	865,9502	169,6747	387,2563	1 790,258							

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
			Б			Ж				У	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			4	5	6	8	9	10																11	13	12	14	13	15	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
1	2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

молше берие
в.с. Гуркин
Р.Р. 17.01.2025

1	Соль	2	30,78	31,58	120,5	898	67,7	0,43	12,86	0,18	6,476	0,384	0,052
	Всего в Обед	942								141,1849	138,006	543,67	7,827
	Полдник												
381	Батон	50	3,06	1,27	23,39	118					5,655		0,52
517	Повидло	45	0,18		26,73	108			0,09	58,05	5,535	3,5325	0,5175
	Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2	300	248	30	0,2
	Всего в Полдник	295	13,24	7,68	67,12	400	20	0,06	1,29	358,05	253,535	38,4	1,2375
	Ужин												
213	Птица тушеная	110	28,4	19,93	0,84	297	44	0,11		389,4	19,624	25,08	1,716
422	Овощи отварные(морковь)	180	2,52	6,84	6,66	99	36	0,09	10,4	412,704	91,458	35,01	0,864
1	Соль	2								0,18	6,476	0,384	0,052
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37				0,35	0,19	0,89	0,19
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06		10	7	32,5	0,55
110	Хлеб ржаной-пшеничный	70	4,62	0,84	23,8	127		0,13		24,5	32,9	110,6	2,73
	Всего в Ужин	612	39,39	28,02	64,99	677	80	0,38	10,4	802,634	152,248	101,264	6,102
	Второй ужин												
515	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	20	0,05	1,04	292	204	22,4	0,1
	Всего в Второй ужин	200	5,15	4,8	9,4	101	20	0,05	1,04	292	204	22,4	0,1
	Всего в день		119,9	101,12	392,18	2 986	308,81	1,07	59,35	694,3372	279,8292	388,8731	896,5018
	Итого		1 058,63	941,6	3 946,83	28 872	8 144,13	11,96	867,85	38 205,3621	11 735,455	3 869,5639	21,8115
	Среднее за период		105,86	94,16	394,68	2 887	814,41	1,2	86,79	820,5362	173,5455	386,9564	29,8985
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,67	29,35	54,68								



Наши *Веня* *и.о.* *Директор* *И.И. Вязовский* *27.01.2016*
Веня *и.о.* *Директор* *И.И. Вязовский* *27.01.2016*