



Даутов Р.Р.

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

Сезон: **Осенний**
Категория: **проживающие обуч.12 и ст.**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
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 (Яблоки)	150	0,53	0,53	12,38	57		0,03	5,55		385,725	19,98	11,25	13,74	2,76			
366	Сыр (порциями)	38	8,63	9,86		124	87,5	0,01	1,05			393,75	18,75	202,5	0,3375			
112	Каша пшениная молочная жидкая	200	6,84	7,26	32,3	221	19,51	0,15	0,51		227,1902	113,9805	40,1756	157,2098	0,9951			
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	60	0,02			56	18,7	3,84	61,44	0,8			
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
111	Батон	50	3,06	1,28	23,39	117							5,66		0,52			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
	Всего в Завтрак	678,5	23,52	22,39	77,44	606	167,01	0,21	7,11		669,3552	549,8385	80,7576	434,8898	5,6286			
	Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			
111	Батон	30	1,84	0,77	14,03	70							3,396		0,312			
	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																	
233	Икра морковная	140	1,61	8,76	9,88	125		0,04	1,39		271,306	48,79	34,748	57,463	0,777			
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,11	4,62	12,53	100		0,05	8		252,2	25,43	17,18	58,64	0,64			
182	Запеканка капустная с говядиной	205	25,27	29,43	14,57	424	70	0,11	29,32		737,01	117,79	50,22	276,64	3,78			
280	Компот из кураги	200	0,57		23,54	96		0,01	0,4		28,65	368,01	20,7	16,56	34,61			
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	917	38,08	44,01	110,44	994	70	0,39	39,11		1 289,346	599,496	159,832	543,103	42,859			
	Полдник																	
274	Кисель из концентрата	200			9,08	36					0,3	0,18			0,03			
312	Булочка домашняя	80	5,73	8,96	45,36	285	26,67	0,08			79,92	11,8667	8,4133	50,92	0,68			
	Всего в Полдник	280	5,73	8,96	54,44	321	26,67	0,08			80,22	12,0467	8,4133	50,92	0,71			
	Ужин																	
172	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,39	12,93	5,85	190	21,82	0,15	1,69		125,6836	16,9745	36,36	183,8509	0,8618			
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			

108	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37				0,35	0,19	0,89		0,19			
110	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06			10	7	32,5	0,55			
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 Ужин		612	23,59	20,09	81,48	608	39,82	0,42	6,59	026,3216	92,5665	102,048	397,5149	5,0378			
Второй ужин																	
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			102,76	102,62	375,4	2 856	323,5	1,18	55,6	613,2429	523,0677	394,8869	635,5677	57,3674			

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
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		419,129	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		255,475	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		197,12	107,32	17,17	95,4	0,48			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
Всего в Завтрак		731	15,49	12,57	97,82	567	45	0,24	128,94		871,814	352,463	86,766	343,994	2,135			
Второй завтрак																		
	Вафли	28	0,78	0,92	21,64	98												
268	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																		
	Салат из свеклы с яблоками	120	1,44	6,48	13,56	119		0,02	7,2		321,972	37,2	21,6	39,6	1,92			
50	Суп картофельный с рыбой	250	9	6,83	15,88	161	20	0,18	8,4		602,97	16,59	38,08	153,67	1,2			
369	Жаркое по-домашнему	230	17,66	15,07	19,29	283	20,91	0,17	10,56		1 102,6305	25,4986	45,9373	260,82	2,415			
1	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,46	0,09	2,96	19		0,04	2		49,5	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		077,7025	127,8346	151,7363	614,86	8,942			
Полдник																		
	Батон	50	3,06	1,27	23,39	118							5,655		0,52			
517	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																		
171	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			
227	Макаронные изделия отварные	200	6,32	6	39,34	236	20	0,05			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			

Дата: 27.08.2025

Стр: 2

108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	7	32,5	0,55		
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109	0,11			21	28,2	94,8	2,34		
1	Соль	2								0,18	6,476	0,384	0,052		
Всего в Ужин		632	31,41	19,16	99,18	699	60	0,39	1,2	236,36	96,906	83,224	381,04	4,762	
Второй ужин															
	Сок фруктовый	200			20,56	82	0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62	
Всего в Второй ужин		200			20,56	82		0,02	1,6	248	21,12	10,44	19,14	2,62	
Всего в день			99,53	70	415,59	2 710	165,91	1,3	161,1	734,2265	846,5136	368,7113	1 549,034	19,369	

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
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			
132	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			
111	Батон	50	3,06	1,28	23,39	117							5,66		0,52			
89	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	200	2,64	0,16	35,36	154		0,06	7,4		643,8	13,32	69,94	46,62	1			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
Всего в Завтрак		651	22,2	18,42	77,13	563	220	0,14	8,87		941,63	156,208	97,832	293,72	4,276			
Второй завтрак																		
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					0,35	0,19	0,89		0,19			
Всего в Второй завтрак		230	1,89	0,78	23,12	107					0,35	0,19	4,286		0,502			
Обед																		
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	30	0,08	10,2		361,24	18	18	66	0,9			
42	Рассольник ленинградский	250	2,34	5,53	16,01	123	20	0,07	6,71		492,95	24,2	23,64	61,16	0,84			
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02			
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	30	0,02	2,3		306,96	34	16	90	1			
235	Капуста тушеная	200	4,62	6,38	13,84	132	20	0,06	41,32		570,5	100,19	40,66	79,81	1,64			
282	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			
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			
1	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	230,696	139,424	440,83	8,292			
Полдник																		
381	Повидло	40	0,16		23,76	96			0,08		51,6	4,92	2,44	3,14	0,46			
	Батон	40	2,44	1,02	18,71	94							4,524		0,416			
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2		300	248	30	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	287,27	2,71			

1	Кукуруза сахарная консервированная отварная	50	1	5,5	25	0,01	0,96	2,25	22,5	0,18							
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37		0,35	0,19	0,89	0,19						
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	8	5,6	26	0,44						
1	Соль	2						0,18	6,476	0,384	0,052						
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		562	27,23	21,36	84,81	646	50	0,38	14,16	1 322,15	70,886	92,344	446,37	6,302			
Второй ужин																	
	Сок фруктовый	200			20,56	82	0,02	1,6	248	21,12	10,44	19,14	2,62				
Всего в Второй ужин		200			20,56	82		0,02	1,6	248	21,12	10,44	19,14	2,62			
Всего в день			96,51	87,64	376,31	2 700	400	1,02	88,08	4 718,11	732,02	381,29	1 393,2	23,068			

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
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																		
312	Булочка домашняя	80	5,73	8,96	45,36	285	26,67	0,08			79,92	11,8667	8,4133	50,92	0,68			
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	0,2	92		0,02	4		248	14	12	22	2,8			
Всего в Полдник		280	6,73	9,16	45,56	377	26,67	0,1	4		327,92	25,8667	20,4133	72,92	3,48			

Ужин																		
171	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									0,18	6,476	0,384		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			
Второй ужин																		
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			100,2	86,6	392,41	2 859	299,92	1,2	46,74		3 435,658	123,4202	345,3583	566,3715	21,7885			

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
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 с зеленым горошком	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			
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02			
165	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			
224	Рис отварной	180	4,14	6,12	40,43	234	18	0,04			63,972	5,652	27,036	82,872	0,54			
268	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,09	37					0,35	0,19	0,89		0,19			
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			
1	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			
155	Сырники из творога запеченные	120	17,87	10,69	27,88	280	42,35	0,05	0,25		188,5129	184,1859	26,0612	229,6024	0,5929			
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			

Всего в Полдник		360	22,29	14,14	48,72	412	102,35	0,09	1,85		492,5129	224,0059	40,3412	310,1824	4,0129			
Ужин																		
398	Печень говяжья по-строгановски	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			118,43	105,1	383,06	2 968	5 405,62	1,33	79,04		182,0233	086,9779	372,6427	979,4283	26,4211			

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	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																	
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			
233	Икра свекольная	110	1,44	6,89	9,19	105		0,02	1,77		290,521	29,667	17,248	37,9555	1,0835			
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			
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 кураги	200	0,57		23,54	96		0,01	0,4		28,65	368,01	20,7	16,56	34,61			
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34			
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			
	Всего в Обед	972	37,04	36,91	136,62	1 032	78	0,57	11,69		1 903,799	554,299	164,086	558,3395	44,3195			
	Полдник																	
	Печенье	28	2,1	2,74	20,83	117		0,01			30,8	7,14	4,872	21,924	0,518			

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 Полдник		228	7,25	7,54	30,23	218	20	0,06	1,04	322,8	211,14	27,272	165,924	0,618		
Ужин																
174	Тефтели рыбные	100	11,06	8,68	9,19	159	10	0,09	0,56	92,65	10,01	20,49	118,88	0,95		
235	Капуста тушеная	200	4,82	6,4	14,85	136	20	0,06	41,32	570,5	100,19	40,66	79,81	1,64		
274	Кисель из концентрата	200			9,08	36				0,3	0,18			0,03		
110	Хлеб ржаной-пшеничный	70	4,62	0,84	23,8	127		0,13			24,5	32,9	110,6	2,73		
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06			10	7	32,5	0,55		
1	Соль	2								0,18	6,476	0,384		0,052		
Всего в Ужин		622	24,3	16,32	81,52	575	30	0,33	41,88	663,63	151,356	101,434	341,79	5,952		
Второй ужин																
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			102,08	90,22	371,41	2 728	263,76	1,24	64,29	220,2181	776,5886	430,8865	754,6201	58,8701		

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
102	Каша "Дружба"	200	4,79	6,59	24,73	178	19,51	0,07	0,52		183,8341	109,522	26,2537	119,8732	0,4585			
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55			
89	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	200	2,64	0,16	35,36	154		0,06	7,4		643,8	13,32	69,94	46,62	1			
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			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
Всего в Завтрак		651	12,55	8,56	100,45	530	29,51	0,19	8,18		901,1741	189,14	109,4757	238,1432	2,1045			
	Второй завтрак																	
	Батон	30	1,83	0,76	14,03	71							3,393		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	1,83	0,76	34,59	153		0,02	1,6		248	21,12	13,833	19,14	2,932			
	Обед																	
28	Салат из свеклы с чесноком	120	1,63	11,38	9,1	145		0,02	4,49		322,968	37,488	22,26	43,728	1,416			
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,3	2,92	13,75	102	2,27	0,12	10,27		142,5159	20,5227	31,9545	102,3636	1,1364			
180	Гуляш из говядины	100	17,17	18,33	3,5	248	30	0,06	1,08		406,26	14,17	25	179,17	2,67			
235	Капуста тушеная	200	4,82	6,4	14,85	136	20	0,06	41,32		570,5	100,19	40,66	79,81	1,64			
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104					0,45	0,27			0,05			
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			
1	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052			
Всего в Обед		992	38,11	40,23	116,41	985	52,27	0,44	57,16		442,8739	212,1167	156,8585	538,8716	9,9644			
	Полдник																	
89	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			

269	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
	Ужин													
139	Яйца вареные	40	4,42	3,45	0,28	50	60	0,02		56	18,7	3,84	61,44	0,8
155	Сырники из творога запеченные	170	25,32	15,14	39,5	396	60	0,07	0,36	267,06	260,93	36,92	325,27	0,84
105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	150	60			4,6	3,16	0,06	4,52	0,02
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03			6	4,2	19,5	0,33
274	Кисель из концентрата	200			9,08	36				0,3	0,18			0,03
1	Соль	2								0,18	6,476	0,384		0,052
	Всего в Ужин	462	32,12	35,33	63,78	702	180	0,12	0,36	328,14	295,446	45,404	410,73	2,072
	Второй ужин													
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		99,06	95,84	385,61	2 817	291,78	0,89	72,72	674,6081	086,5427	380,2412	501,4448	19,6029

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
132	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			
1	Горошек зеленый консервированный отварной	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			
	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			
92	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			
282	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			
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	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			

Дата: 27.08.2025

Стр: 8

Полдник																
288	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	20	0,05	1,04		292	204	22,4	144	0,1	
	Булочка творожная	80	8,14	10,42	37,12	275	16	0,06	0,13		114,576	57,2	13,488	100,88	0,784	
Всего в Полдник		280	13,29	15,22	46,52	376	36	0,11	1,17		406,576	261,2	35,888	244,88	0,884	
Ужин																
	Котлеты рыбные	115	15,99	2,42	11,04	130	23	0,08	0,46		74,129	40,25	26,45	184	0,69	
294	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	13,82	56			1,07		11,35	2,48	1,58	1,07	0,22	
240	Картофель отварной в молоке	200	6,2	8,4	30,8	224	20	0,22	25,6			88	46	152	1,6	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55	
110	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34	
1	Соль	2									0,18	6,476	0,384		0,052	
Всего в Ужин		627	30,05	11,96	100,66	636	43	0,46	27,13		85,659	168,206	109,614	464,37	5,452	
Второй ужин																
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			122,39	100,43	345,01	2 877	423,29	1,49	201,25		871,4426	188,9479	411,8426	926,3703	22,5923	

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
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 (Яблоки)	165	0,58	0,58	13,61	63		0,03	6,11		424,2975	21,978	12,375	15,114	3,036			
227	Макаронные изделия отварные	160	5,06	4,8	31,47	189	16	0,05			68,576	9,008	6,608	37,232	0,656			
100	Сыр (порциями)	38	9,6	9,79		129	86,25	0,01	0,26			337,5	18,75	221,25	0,3375			
1	Кукуруза сахарная консервированная отварная	40	0,8		4,4	20		0,01	0,77			1,8		18	0,144			
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			
111	Батон	50	3,06	1,28	23,39	117							5,66		0,52			
1	Соль	1									0,09	3,238	0,192		0,026			
Всего в Завтрак		653,5	20,41	17,86	88,63	598	112,25	0,11	7,4		566,4135	426,584	49,675	330,746	4,7895			
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																		
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,1	5,42	4,18	70		0,05	8,02		251,46	19,524	16,896	35,64	0,768			
46	Суп картофельный с клецками	250	2,21	2,79	13,59	88	20	0,06	4,11		301,85	13,4	14,46	42,47	0,61			
	Сметана в суп	10	0,26	1,5	0,36	16	10		0,04		10,9	8,8	0,9	6,1	0,02			
241	Картофельное пюре	180	3,38	6,03	21,55	155	20	0,11	4,9		900,11	37,93	29,21	86,36	1,04			
171	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			
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67		25,3	104					0,45	0,27			0,05			
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			

Дата: 27.08.2025

Стр: 9

1	Соль	2								0,18	6,476	0,384		0,052			
Всего в Обед		1 002	34,91	31,49	119,13	905	100	0,59	18,46		1 601,63	149,19	141,8	534,73	6,53		
Полдник																	
515	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	20	0,05	1,04		292	204	22,4	144	0,1		
319	Сдоба обыкновенная	80	6,17	3,64	42,84	229	13,33	0,07			82,5733	14,4933	9,1467	52,44	0,7333		
Всего в Полдник		280	11,32	8,44	52,24	330	33,33	0,12	1,04		374,5733	218,4933	31,5467	196,44	0,8333		
Ужин																	
370	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	4,04		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	0,2	92		0,02	4		248	14	12	22	2,8		
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		572	28,32	20,04	97,8	776	10	0,31	5,13		831,49	84,376	110,664	484,49	10,172		
Второй ужин																	
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			106,86	85,01	397,92	2 891	275,58	1,18	33,22		674,4568	126,8333	367,9717	1 736,406	23,0268		

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
141	Запеканка из творога	200	22,78	22,28	27,35	402	111,11	0,07	0,65		315,3333	333,1852	46,6111	421,2593	0,963			
	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			
141	Сгущенное молоко	15	0,75	1,12	7,65	44		0,01	0,06		57	41,845	4,435	29,885	0,005			
269	Какао на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	10	0,03	0,52		197,27	107,4	17,17	95,4	0,49			
111	Батон	50	3,06	1,28	23,39	117							5,66		0,52			
	Всего в Завтрак	575	30,55	28,12	87,97	730	121,11	0,13	32,16		852,4683	510,9202	82,8301	546,6213	3,925			
	Второй завтрак																	
	Вафли	28	0,78	0,92	21,64	98												
	Сок фруктовый	200			20,56	82		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			
	Всего в Второй завтрак	228	0,78	0,92	42,2	180		0,02	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,62			
	Обед																	
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,45	5,49	8,46	89		0,05	3,88		226,79	18,74	15,97	43,41	0,55			
47	Суп с макаронными изделиями	250	2,67	2,95	18,99	113	10	0,09	6,6		476,66	16,09	20,94	56,1	0,86			
	Тефтели из говядины паровые	100	13,8	12,7	8,7	204	20	0,06	2,5		298,69	19	21	153	2,2			
242	Каша перловая рассыпчатая	130	3,98	5,84	27,27	181	37,7	0,04			139,7149	16,9	16,9	138,19	0,78			
1	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,46	0,09	2,96	19		0,04	2		49,5	8,8	9,135	26,97	0,305			
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	60	3,96	0,72	20,4	109		0,11				21	28,2	94,8	2,34			

1	Соль	2								0,18	6,476	0,384		0,052			
	Всего в Обед	942	31,16	28,2	120,47	869	67,7	0,44	14,98	191,8849	117,196	120,419	544,97	7,827			
	Полдник																
89	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	130	1,72	0,1	22,98	100		0,04	4,81	418,47	8,658	45,461	30,303	0,65			
	Батон	50	3,06	1,27	23,39	118						5,655		0,52			
381	Повидло	45	0,18		26,73	108			0,09	58,05	5,535	2,745	3,5325	0,5175			
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	20	0,06	1,2	300	248	30	190	0,2			
	Всего в Полдник	425	14,95	7,78	90,1	500	20	0,1	6,1	776,52	262,193	83,861	223,8355	1,8875			
	Ужин																
213	Птица тушеная	110	28,4	19,93	0,84	297	44	0,11		389,4	19,624	25,08	211,2	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	95,238	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	449,538	6,102			
	Второй ужин																
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	200	5,15	4,8	9,4	101	20	0,05	1,04	292	204	22,4	144	0,1			
	Всего в день	121,99	97,84	415,13	3 057	308,81	1,12	66,28	163,5072	267,6772	421,2141	928,1048	22,4615				
	Итого	1 069,81	921,29	3 857,87	28 462	8 158,17	11,94	868,33	38 287,4934	11 758,589	3 875,0453	16 970,5474	294,5676				
	Среднее за период	106,98	92,13	385,79	2 846	815,82	1,19	86,83	828,7493	175,8589	387,5045	697,0547	29,4568				
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,03	29,13	54,22													