## Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Щербакова Л. Е.

ГБУТВЕРЖДАЮ

интернат»

Директор инс

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

Сезон: Осенний

Категория: **Школьники 7-10лет** Диета:

№ рец.											1	-ая недел	ія/Понеде	ельник
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Macca		вые веще	ства (г)	ккал		Витамин	ы (мг)		Мин	еральные в	вещества (м	иг)
		порции	Б	Ж	У	IXINAU I	B1	C	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													10
181	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	220	4,4	9,33	25,08	202	0,04	0,57	0,04		119,22	116,83	23	0,28
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64		79	0,11	-,-,	0,01		17,2	105,6	30,8	0,20
3	Бутерброды с сыром	5/15/1 5	5,63	11,1		146	0,04	0,19	0,05		166,47	122,17	11,52	2 0,76
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	0,02	0,36	0,01		74,71	61,65	10,52	0,23
	Всего в Завтрак		15,55	23,23	60,05	512	0,21	1,12	0,1		377,6	406,25	<b>75,84</b>	
	2-Завтрак						-/	-/	0/1		377,0	400,23	15,04	3,27
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	10	
п00000000 0020	йогурт	200	5,8	5		156	0,00	550			52	22	18	4,4
	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244	0,06	330			32	22	18	4.4
	Обед										52	22	10	4,4
29	Салат овощной с фасолью и картофелем с чищ овощами	100	2,34	4,18	6,19	72	0,04	3,13	0,02		24,74	51,02	16,88	0,73
124	Щи из свежей капусты с картофелем-1 с чищ.овощами	250	7,77	6,59	11,62	137	0,09	8,94	0,01		29,81	98,76	27,17	1,22
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	0,01	0,06	0,03		17,2	12	10	0.04
333	Макароны с мясом с чищ. ов	180/70	17,63	16,72	25,65	324	0,01	0,41	0,02			122 01	1,6	0,04
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,11	0,02		10,16	132,91	16,01	1,89
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154	0,11				17,2	105,6	30,8	2
	Кисель	200	0,1	1,12	95,5	382	0,10				26,4	155,2	45,6	3,6
	Всего в Обед	200	37,96	22.25	<b>184,32</b>	<b>1 189</b>	0.45	12.54	0.00		6	3	1	
	Полдник		37,50	33,23	104,52	1 109	0,45	12,54	0,08		131,51	558,49	139,06	9,48
389	Сок виноградный	200	1	20	29	120	0.04	2						
	Печенье	70	4,94	7 77		120	0,04	2			60	44	34	1,2
	Всего в Полдник	/0		7,27	15,04	146	0,04				17,86	54,81	12,18	1,28
			5,94	7,27	44,04	266	0,08	2			77,86	98,81	46,18	2,48

1-ая неделя/Понедельник

	Ужин											1		
28	Салат "Весна"с чищ.овощами	100	1,29	2,9	2,91	43	0,01	8,91	0.01		25.00			
520	Пюре картофельное с чищ овощами	180	1.00				0,01		0,01		35,96	24.0 100	12,76	0,5
377	Рыба запеченая(горбуша)с чищ овощами	90	1 /					13,15	0,02		52,95		36,81	1,2
003	Хлеб пшеничный	40					0,13	0,4	0,02		33,57	164,04	28,3	0,6
377	Чай с лимоном	200	-,.		1		0,11	1.00			17,2		30,8	
	Всего в Ужин	200	26,8		/	38 446	0,41	1,08			3,95	3,91	2,2	0,32
	2-Ужин				33,03	770	0,41	23,54	0,05		143,63	417,85	110,87	4,88
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119								
	Всего в 2-Ужин		5,88			119								
	Всего в день		98,74		392,31	2 775	1,22	260.2	0.22					
				00/00	552,51	2775	1,22	369,2	0,23		762,6		389,95	24,51
№ рец.	Приём пищи,	Масса	Пишов	ые веще				_					еделя/В	
	наименование блюда	порции	Б	Ж	тва (Г) У	ККАЛ –	54	Витаминь			Мин	еральные в	ещества (м	<b>1</b> Г)
1	2	3	4	5	-	7	B1	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак	5	Ŧ	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
224	Запеканка из творога с мол.сгущ.	250	33,62	22.02	45.07	Fre								
03	Хлеб пшеничный	50		22,02	45,87	516	0,12	0,7	0,12		378,89	473,04	52,77	1,79
 377	Чай с лимоном	200	4,25 0,13	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,5
	Всего в Завтрак	200	38	0,03	9,29	38		1,08			3,95	3,91	2,2	0,32
	2-Завтрак		30	22,85	73,66	653	0,26	1,78	0,12		404,34	608,95	93,47	4,61
000000000		200	5,8	5	22	150								
020		200	5,0	5	22	156								
38	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			22	22	10	
	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244	0,06	330			32 <b>32</b>	22 <b>22</b>	18	4,4
	Обед						-/				32	22	18	4,4
3	Салат капустный с кукурузой с чищ овощами	100	1,77	4,58	6,9	76	0,01	9,9			37,46	24.0	0.40	0.55
32	Рассольник ленинградский с чищ.овощами	250	6,9	11,38	12,29	179	0,09	6,06	0,01		19,69	34,8	8,48	0,55
00	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	0,01	0,06	0,03			92,76	25,89	1,17
10	Фрикадельки рыбные из минтая с маслом	100	10,18	8,36	5,82	140	0,01	0,00	0,05		17,2	12	1,6	0,04
71	Каша из гречневой крупы с маслом	160	5,97	6,26	28,32	193	0,16		0,02		0.01	121.21	07.00	
)4	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16		0,02		9,91	131,21	87,03	2,92
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				26,4	155,2	45,6	3,6
	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54	0/11				17,2	105,6	30,8	2
	Всего в Обед		34,94	36,34		916	0,54	16,02	0,06		0,26 <b>128,12</b>	E34 E7	100.4	0,04
	Полдник								0,00		120,12	531,57	199,4	10,32
	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	20	0	-
	Булочка	80	5,36	4,64	51,2	302	8,34	Ū	2,4	30,86	3,54	26	8	2
10	Всего в Полдник		6,76	4,64	65	363	8,36	8	2,4	30,86		12,57	3,77	8,23
	Ужин						-,30		~1~	50,00	31,54	38,57	11,77	10,23
	Винегрет с фасолью с чищ. овощами	90	4,92	5,7	14,15	128	0,09	2,82			51 11	111.00	22.44	4
9	Рагу из курицы-пр.с чищ. овощами	250	12,18	10,26	22,5	232	0,15	11,67	0,02		51,11	111,66	32,44	1,75
	'	l.		. 1	.,-1		0,10	11,07	0,02		28,7	158,76	42,4	1,99

	Всего в день	_	114,81	95,12	366,94	2 818	9,59	370,65	2,61	30,86	767,72	1 638,77	438,81	35,53
	Всего в 2-Ужин		5,88	6,72	8,61	119								
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119								
	2-Ужин						•		-/		_, _,, _	107707	110,10	3,37
	Всего в Ужин		22,62	18,76	65,76	524	0,37	14,85	0,03		171,72	437,67	116,16	5,97
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	0,02	0,36	0,01		74,71		10,52	0,23
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			1	17,2	105,6	30,8	2

1-ая неделя/Среда

№ рец.												1-a	ая неделя	/Среда
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Macca		вые веще	1	ккал		Витамин	ы (мг)	6	Мин	еральные	вещества (	мг)
		порции	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	210/10	4,93	9,88	26,69	215	0,05	0,52	0,04		111,39	97,57	15,82	0,29
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
3	Бутерброды с сыром	5/15/1	5,63	11,1	5,86	146	0,04	0,19	0,05		166,47	122,17		0,76
693	- Какао с молоком	5 200	2,12	2,16	14,31	85	0,02	0,36	0,01		74,71	18 A.		
	Всего в Завтрак		16,08	23,78		525	0,02	1,07	0,01 0,1			61,65		0,23
	2-Завтрак				02/00	525	0,22	1,07	0,1		369,77	386,99	68,66	3,28
п000000000 0020	-	200	5,8	5	22	156								
341	Бананы	200	2,86	0,18	39,68	172		8,8	4					
	Всего в 2-Завтрак		8,66	5,18	61,68	328		8,8	4					
	Обед				/			0,0						
43	Салат из капусты с морковью с чищ. овощами	100	1,91	5,7	6,39	85	0,04	15,75			51,7	42,29	23,3	0,69
110	Борщ с капустой и картофелем (1)с чищ.ов.	270	12,43	12,06	10,29	199	0,08	10,69	0,01		65	146,7	34,99	2,58
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	0,01	0,06	0,03		17,2	12	1,6	0,04
254	Печень говяжья тушенная	120	32,29	16,15	3,93	290	-/	0,00	0,00		17,2	12	1,0	0,04
520	Пюре картофельное с чищ овощами	200	4,47	5,06	28,45	177	0,17	14,61	0,02		58,83	123,23	40,9	1,43
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16	/01	0,02		26,4	155,2	45,6	3,6
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	
638	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54	0/11				0,26	105,0	50,6	2 0,04
	Всего в Обед		61,22	44,73	108,04	1 079	0,56	41,1	0,06		236,59	585,03	177,19	
	Полдник						0,00		0,00		230,39	365,03	1//,19	10,39
389	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	10	2
434	Булочка	80	5,36	4,64	51,2	302	8,34		2,4	30,86	3,54	22 12,57	12	3
	Всего в Полдник		6,16	4,64	73,8	396	8,36	4	2,4	30,86	27,54		3,77	8,23
	Ужин			.,	,.		0,00		4/4	50,00	27,54	34,57	15,77	11,23
28	Салат "Весенний"с чищ.овощами	100	2,27	2,97	6,78	63	0,06	3,25	0,01		22.02	56.02	24.02	0 7
234	Суфле рыбное с чищ.овощами	100	17,13	10,72	4,61	183	0,13	0,7	0,01		32,92	56,03	24,92	0,7
	Рис отварной	160	2,87	6,23	27,8	179	0,02	0,7			58,61	200,02	28,2	1,48
1		100	2,07	0,25	21,0	1/3	0,02		0,02		9,89	57,61	18,91	0,43

003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38		1,08			3,95	3,91		0,32
	Всего в Ужин		25,8	20,59	63,28	543	0,32	5,03	0,1		122,56	423,17		4,93
	2-Ужин										,			.,
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119								
	Всего в 2-Ужин		5,88	6,72	8,61	119								
	Всего в день		123,8	105,64	377,07	2 989	9,46	60	6,66	30,86	756,47	1 429,76	366,66	29,8
													неделя/Ч	
№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)			Витамины	ы (мг)		Мин		зещества (м	-
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ –	B1	С	A	E	Са	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак						-							15
224	Запеканка из творога с мол.сгущ.	250	33,62	22,02	45,87	516	0,12	0,7	0,12		378,89	473,04	52,77	1,7
003	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	0,02	0,36	0,01		74,71	61,65		0,2
	Всего в Завтрак		39,99	24,98	78,68	700	0,28	1,06	0,13		475,1	666,69	101,79	4,5
	2-Завтрак											,	-0-1/10	4,57
1000000000 0020	йогурт	200	5,8	5	22	156								
41	Бананы	200	2,86	0,18	39,68	172		8,8	4					
	Всего в 2-Завтрак		8,66	5,18	61,68	328		8,8	4					
	Обед							0,0						
13	Салат капустный с кукурузой с чищенными овощами	100	0,69	5,12	3,5	63	0,01	1,5			1,56	15,63		0,13
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с чищенными овощами	250	7,97	8,53	13,43	162	0,08	3,38	0,01		24,9	91,5	23,61	1,
88	Курица отварная	90	16,44	15,56	0,61	209	0,05		0,03		13,53	137,96	15,06	1,34
18	Картофель чищенный отварной	180	3,46	8,05	26,8	194	0,15	14,4	0,03		20,47	93,27	36,23	1,44
03	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11		-,		17,2	105,6	30,8	2
04	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16				26,4	155,2	45,6	3,6
38	Компот из смеси сухофр.	200			14,53	58	-/				0,28	155,2	-J,0	0,04
	Всего в Обед		38,12	39,02	103,59	918	0,56	19,28	0,07		104,34	599,15	151,29	9,65
	Полдник						-/		0,01		104,54	333,13	131,29	9,05
89	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
34	Булочка	80	5,36	4,64	51,2	302	8,34	0	2,4	30,86	3,54	12,57	3,77	
	Всего в Полдник		6,76	4,64	65	363	8,36	8	2,4	30,86	<b>31,54</b>	38,57	11,77	8,23 <b>10,23</b>
	Ужин								2/1	30,00	31,34	30,37	11,//	10,23
	Салат из моркови с яблоками и изюмом с чищ.ов	100	1,09	3,77	11,14	83	0,04	8,42			40,84	45,49	28,77	0,85
8	Голубцы ленивые с чищ. овощами	90	15,2	14,19	6,79	216	0,06	6,86	0,03		34 20	159 10	21 5	2.20
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,21	6,41	25,85	178	0,00	0,00	0,03		34,29	158,19	21,5	2,28
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0.11		0,02		1,39	1,98	0,04	0,01
		10	5,1	0,04	17,0	19	0,11				17,2	105,6	30,8	2

													еделя/Пя	
	Всего в день		129,08	116,68	391,29	3 168	9,45	53,68	6,7	30,86	875,12	1 741,75	359,68	30,63
	Всего в 2-Ужин		5,88	6,72	8,61	119								
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119								
	2-Ужин													
	Всего в Ужин		29,67	36,14	73,73	740	0,25	16,54	0,11		264,14	437,33	94,83	6,23
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38		1,08			3,95	3,91	2,2	0,32
3	Бутерброды с сыром	5/15/1 5	5,63	11,1	5,86	146	0,04	0,19	0,05		166,47	122,17	11,52	0,76

№ рец.	Приём пищи,	Масса	Пищев	ые веще	ства (г)			Витамин	ы (мг)		Мине	еральные в	вещества (м	чг)
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	Каша жид.мол.из пшена с маслом	220	5,12	11,98	23,79	223	0,1	0,57	0,04		122,91	129,01	27,73	0,55
003	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119	0,17				25,8	158,4	46,2	3
1	Бутерброды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100	0,04		0,05		8,25	42,2	11,59	0,76
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	0,02	0,36	0,01		74,71	61,65	10,52	0,23
	Всего в Завтрак		13,68	23,14	65,95	527	0,32	0,93	0,1		231,67	391,26	96,04	4,54
	2-Завтрак													
п000000000 0020	йогурт	200	5,8	5	22	156								
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244	0,06	330		-	32	22	18	4,4
	Обед													
54	Салат из свеклы с чесноком с чищ. с	овощами 100	1,77	2,85	8,85	68	0,02	4,38			36,58	43,32	21,25	1,32
139	Суп картофельный с бобовыми. с чи овощами	іщ. 270	7,72	8,93	6,62	138	0,06	6,84			21,3	90,72	20,4	1,34
234	Котлеты из минтая	110	20,98	11,33	7,01	214	0,19	0,68	0,03		65,34	227,13	39,84	1,74
511	Рис отварной-пр.	160	3,46	9,23	33,39	230	0,03		0,03		5,63	69,71	22,32	0,46
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16				26,4	155,2	45,6	3,6
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
638	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54					0,26			0,04
	Всего в Обед		43,49	34,1	114,21	937	0,58	11,89	0,06		172,71	691,69	180,21	10,51
	Полдник													
389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
434	Булочка	80	5,36	4,64	51,2	302	8,34		2,4	30,86	3,54	12,57	3,77	8,23
	Всего в Полдник		6,76	4,64	65	363	8,36	8	2,4	30,86	31,54	38,57	11,77	10,23
	Ужин													
39	Салат карт.с морк.и консерв. огурцо чищ.овощами	мс 100	1,93	4,66	11,31	95	0,07	5,95			24,66	53,5	25,88	0,8
	Омлет натуральный	250	16,8	16,95	15,36	282	0,11	0,64	0,18	e.	180,26	276,85	27,48	2,44
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38		1,08			3,95	3,91	2,2	0,32

	Всего в Ужин		22,27	22,28	50,76	494	0,29	7.67	0.10					
	2-Ужин		/_/	22,20	30,70	+74	0,29	7,67	0,18		226,07	439,86	86,37	5,56
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119								
	Всего в 2-Ужин		5,88	6,72	8,61	119								
	Всего в день		98,68	96,68	346,14		9,61	358,49	2,75	30,86	693.99	1 583,38	307 30	35,24

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пиша	вые веще		1					2-ая неде		
1	наименование блюда	порции	Б	T		ккал		Витамин			инеральные	вещества (	мг)
1	2	3	4	Ж 5	У		B1	С	A	E Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11 12	13	14	15
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	220	6,57	9,02	23,31	201	0,12	0,78	0,03	170,	74 189,92	46,34	0,89
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			1-	2 105 0		
3	Бутерброды с сыром	5/15/1		11,1		146	0,04	0,19	0,05	17 166,			2 0,76
693	- Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	0,02	0,36	0,01	74,		10 50	0.00
	Всего в Завтрак		17,72	22,92		511	0,02	1,33	0,01	429,1			0,23
	2-Завтрак			,			0,25	1,55	0,09	429,1	.2 479,34	99,18	3,88
п000000000 0020	йогурт	200	5,8	5	22	156							
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330		-	2 22	10	
	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8		244	0,06	330			2 22 2 22		4,4 <b>4,4</b>
	Обед									, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		10	4,4
54	Салат из свеклы с чесноком с чищ.овощами	100	1,6	2,73	8,43	65	0,01	4,12		34,1	4 40,02	19,92	1,26
99	Суп из овощей с горошком зеленым консервированным с чищ. овощами	250	12,42	11,28	9,05	187	0,09	10,26		32,9		30,98	2,09
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	0,01	0,06	0,03	47	2 42		
265	Плов из говядины с чищ. овощами	250	12,49	13,9	34,08	311	0,01	1,23	0,03	17,		1,6	0,04
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	1,25		29,6		45,78	1,92
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154	0,11			17,		30,8	2
538	Компот из смеси сухофруктов	200	0/20	1,12	13,62	54	0,10			26,		45,6	3,6
	Всего в Обед		36,63	33.67	110,54	891	0,45	15,67	0,03	0,2			0,04
	Полдник						0,45	13,07	0,03	157,7	6 624,48	174,68	10,95
389	Сок виноградный	200	1		29	120	0,04	2					
134	Печенье	70	4,94	7,27	15,04	146	0,04	2		6		34	1,2
	Всего в Полдник		5,94	7,27	44,04	266	0,04	2		17,8		12,18	1,28
	Ужин						0,00	~		77,8	5 98,81	46,18	2,48
9	Салат овощной с чищ. овощами	100	1,27	3,59	4,79	57	0,03	8,5		25.2	1 22.04	17.75	0.50
40	Фрикадельки рыбные из минтая с маслом	100	10,18	8,36	5,82	140	0,05	0,5		35,2	4 33,04	17,75	0,53
20	Пюре картофельное с чищ овощами	200	4,47	5,06	28,45	177	0,17	14,61	0,02	EQ.O	122.22	(0.0	1 10
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	10,01	0,02	58,8		40,9	1,43
	Бутерброды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100	0,04		0,05	17,2		30,8	2
	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38	0,04	1,08	0,05	8,2		11,59	0,76
,			-/-0	0,00	5,25	50		1,00		3,9	3,91	2,2	0,32

												еделя/Вт	
	Всего в день		93,57	102,1	331,87	2 622	1,23	373,19	0,19	820,21	1 532,62	441,29	26,75
	Всего в 2-Ужин		5,88	6,72	8,61	119							
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119						_	
	2-Ужин												
	Всего в Ужин		20,8	25,72	68,8	591	0,35	24,19	0,07	123,47	307,98	103,24	5,04

№ рец.	Приём пищи,	Масса	Пишев	ые вещес	тва (г)			Витамин	ны (мг)		Мине	еральные в	ешества (м	•
	наименование блюда	порции	Б	Ж	y y	ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Ма	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	Каша жид.мол.из пшена с маслом	220	5,12	11,98	23,79	223	0,1	0,57	0,04		122,91	129,01	27,73	0,5
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64		79	0,11				17,2	105,6	30,8	
3	Бутерброды с сыром	5/15/1	5,63	11,1	5,86	146	0,04	0,19	0,05		166,47	122,17	11,52	0,76
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38		1,08			3,95	3,91	2,2	0,3
	Всего в Завтрак	1	14,28	23,75	53,74	486	0,25	1,84	0,09		310,53	360,69	72,25	3,63
	2-Завтрак													
п00000000 0020	йогурт	200	5,8	5	22	156								
341	Бананы	200	2,86	0,18	39,68	172		8,8	4					
	Всего в 2-Завтрак		8,66	5,18	61,68	328		8,8	4					
	Обед							-						
43	Салат из капусты с морковью с чищ. о	зощами 100	1,64	3,2	5,26	56	0,04	13,79			45,48	35,32	20,96	0,58
110	Борщ с капустой и картофелем с чищ. овощами	250	5,89	5,52	7,21	102	0,04	7,66	0,01		32,23	77,44	22,2	1,34
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	0,01	0,06	0,03		17,2	12	1,6	0,04
377	Рыба запеченая(горбуша)с чищ овоща	ми 90	17,96	5,55	1,08	126	0,13	0,4	0,02		33,57	164,04	28,3	0,68
520	Пюре картофельное с чищ овощами	200	4,47	5,06	28,45	177	0,17	14,61	0,02		58,83	123,23	40,9	1,43
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16				26,4	155,2	45,6	3,6
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
699	Напиток "Витошка"	200			19	80	0,3	20	120	2,34				
	Всего в Обед		40,08	25,09	106,36	816	0,96	56,51	120,08	2,34	230,92	672,84	190,37	9,68
	Полдник	and the state												
389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
434	Булочка	80	5,36	4,64	51,2	302	8,34		2,4	30,86	3,54	12,57	3,77	8,23
	Всего в Полдник		6,76	4,64	65	363	8,36	8	2,4	30,86	31,54	38,57	11,77	10,23
	Ужин													
39	Салат картофельный с кукурузой и мор с чищ. овощами	ковью 100	1,53	2,82	8,12	64	0,04	3,93			19,56	46,7	13,98	0,57
462	Тефтели. с чищ. овощами	90	15,23	11,57	8,63	200	0,05	0,85			12,98	157,85	22,79	2,16
511	Рис отварной	150	3,33	5,47	32,56	193	0,03		0,02		10,08	66,91	22,1	0,48
352	Кисель	200	0,1		95,5	382					6	3	1	
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2

	Всего в Ужин		23,59	20,5	159,61	917	0,23	4,77	0,02		65,82	380,06	90,66	5,21
	2-Ужин											556/00	50,00	0,21
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119								
	Всего в 2-Ужин		5,88	6,72	8,61	119								
	Всего в день		99,25	85,88	455	3 029	9,8	79,93	126,59	33,2	638,81	1 452,16	365,05	28,75

								•				2-a	я неделя	/Среда		
№ рец.	Приём пищи,	Macca		вые вещес	тва (г)	ККАЛ		Витамин	ы (мг)		Минеральные вещества (мг)					
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	KNAU I	B1	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
223	Запеканка из творога (пр.)	240	26,63	18,34	52,66	482	0,12	1	0,11		323,5	390,11	46,96	2,05		
003	_ Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	138	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5		
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	0,02	0,36	0,01		74,71	61,65	10,52	0,23		
	Всего в Завтрак		34,7	21,62	92,87	705	0,33	1,36	0,12		428,31	636,56		5,78		
	2-Завтрак															
п000000000	йогурт	200	5,8	5	22	156										
0020	-															
341	Бананы	200	2,86	0,18	39,68	172		8,8	4							
	Всего в 2-Завтрак		8,66	5,18	61,68	328		8,8	4							
	Обед															
29	Салат овощной с фасолью и картофелем с чищ овощами	100	2,34	4,18	6,19	72	0,04	3,13	0,02		24,74	51,02	16,88	0,73		
134	Суп крестьянский с крупой-1с чищ. овощами	250	7,56	9,15	13,18	165	0,06	8			27,84	98,07	26,37	1,36		
254	Печень говяжья тушенная	120	32,29	16,15	3,93	290						e eye.	20,07	1,50		
171	Каша из гречневой крупы с маслом	142/8	5,98	7,49	28,34	205	0,16		0,02		16,67	131,62	87,42	2,98		
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16		-,		26,4	155,2	45,6	3,6		
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	5,0		
352	Кисель	200	0,1		95,5	382	-,				6	105,0	1	2		
	Всего в Обед		57,84	38,72	191,86	1 347	0,53	11,13	0,04		118,85	544,51	208,07	10,67		
	Полдник								-,			011/01	200,07	10,07		
389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2		
434	Булочка	80	5,36	4,64	51,2	302	8,34		2,4	30,86		12,57	3,77	8,23		
	Всего в Полдник		6,76	4,64	65	363	8,36	8	2,4	30,86	31,54	38,57	11,77	<b>10,23</b>		
	Ужин								_,.			50,57	11,11	10,25		
29	Салат из сырых овощей с чищ. овощами	100	1,12	4,34	3,22	57	0,03	10,34			30,79	27,07	14,14	0,62		
377	Рыба запеченая(горбуша)с чищ овощами	90	17,96	5,55	1,08	126	0,13	0,4	0,02		33,57	164,04	28,3	0,62		
518	Картофель чищ. отварной 1	200	3,98	6,1	30,99	195	0,18	16,67	0,02		19,58	104,04	41,73	1,64		
003	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119	0,17	10,07	0,02		25,8	158,4	41,73	1,04		
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	0,02	0,36	0,01		74,71	61,65	10,52	0,23		
	Всего в Ужин		30,28	19,11	71,8	581	0,53	27,77	0,01		184,45	<b>518,11</b>	<b>140,89</b>	6,18		
	2-Ужин				,5		-,		0,00		104,43	510,11	140,09	0,10		
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119										
1				-,[	-/											

Всего в 2-Ужин	5,88	6,72	8,61	119							470.44	22.04	
	144.12	05 00	491,82	3 4 4 3	9,75	57,07	6,61	30,86	763,16	1 737,75	4/2,11	32,86	
Всего в день	144,12	95,95	491,02	5 1 15	-7				2-ая неделя/Четво				

		Масса Пищевы		ые вещества (г)				Витаминь	(мг)		Мине	ральные ве	цества (мг)	
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	порции	БЖ		y	ккал –	B1	С	A	E	Ca P Mg			Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	. 2	3												
	Завтрак	220	5,6	13,39	21,84	230	0,07	0,71	0,05		146,08	150,16	16,64	0,79
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и	220	5,0	15,55	21/01							450.4	46.2	3
003	сахаром Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119	0,17				25,8	158,4	46,2	0,76
	Бутерброды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100	0,04		0,05		8,25	42,2	11,59	
1	- Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	0,02	0,36	0,01	· • .	74,71	61,65	10,52	0,23
693	Всего в Завтрак		14,17	24,55	64	534	0,3	1,07	0,11		254,84	412,41	84,95	4,78
	2-Завтрак													
		200	5,8	5	22	156								
п00000000 0020	йогурт										32	22	18	4,4
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32 32	22	18	4,4
550	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244	0,06	330			32	22	10	.,.
	Обед										FC 70	124,07	36,04	1,94
71	- Винегрет с фасолью с чищ. овощами	100	5,47	6,33	15,72	142	0,1	3,13			56,79		28,48	1,5
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,91	9,35	21,1	213	0,09	3,25	0,02		40,12	116,76	20,40	1,.
140	с чищ. овощами				0.50	250	0.05	0,21	0,01		18,58	163,94	19,59	2,3
112	Фрикадельки мясные с чищ.овощами	90	17,01	17,33	8,52	258	0,05	38,33	0,01		107,69	71,13	35,25	1,3
534	Капуста тушеная с чищ. овощами	210	4,51	3,87	14,74	112	0,06	20,22	0,01		26,4	155,2	45,6	3,0
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16				17,2	105,6	30,8	
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				0,26	10070	/ -	0,04
638	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54		44.04	0.04		267,04	736,69	195,77	12,8
	Всего в Обед		47,47	38,65	118,42	1 013	0,57	44,91	0,04		207,04	730,05		
	Полдник										24	22	12	
389	- Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4	2.4	20.00	3,54	12,57	3,77	8,2
434	Булочка	80	5,36		51,2		8,34		2,4	30,86	27,54	34,57	15,77	11,2
	Всего в Полдник		6,16	4,64	73,8	396	8,36	4	2,4	30,86	27,54	54,57	10///	/_
	Ужин										40.24	23,01	12,47	0,6
43	Салат из свежей капусты с яблоками с	100	1,41	5,06	5,99	75	0,01	20,48			40,34	25,01	12,17	0,0
15	чищ.овощами				47.07	120	0.1	0,43	0,12		67,06	251,14	26,68	3,2
479	Макаронник с мясом. с чищ. овощами	250	22,08	29,86	1 C C C C C C C C C C C C C C C C C C C		0,1 0,11	0,75	0,12		17,2	105,6	30,8	
003	Хлеб пшеничный	40	1	0,64							6		1	
352	Кисель	200			95,5			20,91	0,12		130,6			5,8
	Всего в Ужин		26,99	35,56	133,56	962	0,22	20,91	0,12		100/0			
	2-Ужин													
386	Кефир 3,2 % жирности	210												
	Всего в 2-Ужин		5,88					400.0	2 67	20.06	712.02	1 588,42	385,43	39,
	Всего в день		107,27	115,91	440	3 267	9,5	400,9	2,67	30,86	712,02	1 300,42	000/10	

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	вые вещес	тва (г)			Витамин	ны (мг)		Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		Б	Ж	У	ККАЛ	B1	С	A	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
173	- Каша жидкая молочная из овс.крупы с маслом и сахаром	200	5,05	9,31	18,36	177	0,09	0,62	0,04		134,36	146,06	34,83	0,65	
003	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	138	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5	
3	Бутерброды с сыром	5/15/1 5	5,63	11,1	5,86	146	0,04	0,19	0,05		166,47	122,17	11,52	0,76	
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	0,02	0,36	0,01		74,71	61,65	10,52	0,23	
	Всего в Завтрак		18,75	23,69	64,43	547	0,34	1,17	0,1		405,64	514,68	110,77	5,14	
	2-Завтрак						-								
п000000000 0020	- йогурт	200	5,8	5	22	156									
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4	
	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244	0,06	330			32	22	18	4,4	
	Обед														
29	Салат из сырых овощей с чищ. овощами	100	1,12	4,34	3,22	57	0,03	10,34			30,79	27,07	14,14	0,62	
134	Уха из горбуши с чищ. овощами	250	9,03	5,29	8,57	118	0,11	4,44	0,01		17,56	102,64	24,48	0,71	
289	Рагу из курицы-пр.с чищ. овощами	260	12,67	10,67	23,4	241	0,16	12,14	0,02		29,84	165,11	44,1	2,07	
003	- Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2	
004	- Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16				26,4	155,2	45,6	3,6	
699	– Напиток "Витошка"	200			19	80	0,3	20	120	2,34					
	Всего в Обед		32,39	22,06	98,91	728	0,87	46,93	120,03	2,34	121,8	555,62	159,12	9	
	Полдник														
389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2	
434	Печенье	70	4,94	7,27	15,04	146	0,04				17,86	54,81	12,18	1,28	
	Всего в Полдник		6,34	7,27	28,84	207	0,06	8			45,86	80,81	20,18	3,28	
	Ужин														
29	Салат овощной с чищ.овощами	100	1,41	2,6	5,27	50	0,03	8,73			39,63	37,43	20,9	0,61	
219	Сырники из творога с молоком сгущеным	200/20	23,98	19,58	19,32	349	0,06	0,3	0,1		235,02	321,64	33,04	1,31	
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38		1,08			3,95	3,91	2,2	0,32	
	Всего в Ужин		28,92	22,85	48,68	516	0,2	10,11	0,1		295,8	468,58	86,94	4,24	
	2-Ужин														
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119									
	Всего в 2-Ужин		5,88	6,72	8,61	119									
	Всего в день		98,88	88,38	291,07	2 360	1,53	396,2	120,23	2,34	901,1	1 641,69	395	26,07	
	Итого		1 108,	992,34	3 883,	29 155	71,14	2 519,3	275,24	220,7	7 691,22	15 849,7	4 006,3	309,25	
	Среднее за период		110,82	99,23	388,35	2 916	7,11	251,93	27,52	22,07	769,12	1 584,97	400,64	30,93	
	Содержание белков, жиров, углеводов в ме за период в % от калорийности	еню	15,2	30,63	53,28										

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

## СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262758

Владелец Щербакова Людмила Евгеньевна

Действителен С 09.10.2023 по 08.10.2024