



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

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

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	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	11,52	0,76
693	Какао с молоком	5												
		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	75,84	3,27
2-Завтрак														
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
п0000000000 0020	йогурт	200	5,8	5	22	156								
Всего в 2-Завтрак			6,6	5,8	41,6	244	0,06	330			32	22	18	4,4
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
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	1,6	0,04
333	Макароны с мясом с чищ. ов	180/70	17,63	16,72	25,65	324	0,04	0,41	0,02		10,16	132,91	16,01	1,89
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
352	Кисель	200	0,1		95,5	382					6	3	1	
Всего в Обед			37,96	33,25	184,32	1 189	0,45	12,54	0,08		131,51	558,49	139,06	9,48
Полдник														
389	Сок виноградный	200	1		29	120	0,04	2			60	44	34	1,2
434	Печенье	70	4,94	7,27	15,04	146	0,04				17,86	54,81	12,18	1,28
Всего в Полдник			5,94	7,27	44,04	266	0,08	2			77,86	98,81	46,18	2,48

Ужин														
28	Салат "Весна"с чищ.овощами	100	1,29	2,91	2,91	43	0,01	8,91	0,01		35,96	33,39	12,76	0,59
520	Пюре картофельное с чищ овощами	180	4,02	4,55	25,61	160	0,15	13,15	0,02		52,95	110,91	36,81	1,29
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	0,68
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			26,8	13,69	53,69	446	0,41	23,54	0,05		143,63	417,85	110,87	4,88
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			98,74	89,95	392,31	2 775	1,22	369,2	0,23		762,6	1 503,4	389,95	24,51

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	1,79
003	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,5
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38		1,08			3,95	3,91	2,2	0,32
Всего в Завтрак			38	22,85	73,66	653	0,26	1,78	0,12		404,34	608,95	93,47	4,61
2-Завтрак														
п0000000000 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														
43	Салат капустный с кукурузой с чищ овощами	100	1,77	4,58	6,9	76	0,01	9,9			37,46	34,8	8,48	0,55
132	Рассольник ленинградский с чищ.овощами	250	6,9	11,38	12,29	179	0,09	6,06	0,01		19,69	92,76	25,89	1,17
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	0,01	0,06	0,03		17,2	12	1,6	0,04
240	Фрикадельки рыбные из минтая с маслом	100	10,18	8,36	5,82	140								
171	Каша из гречневой крупы с маслом	160	5,97	6,26	28,32	193	0,16		0,02		9,91	131,21	87,03	2,92
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			34,94	36,34	112,31	916	0,54	16,02	0,06		128,12	531,57	199,4	10,32
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														
71	Винегрет с фасолью с чищ. овощами	90	4,92	5,7	14,15	128	0,09	2,82			51,11	111,66	32,44	1,75
289	Рагу из курицы-пр.с чищ. овощами	250	12,18	10,26	22,5	232	0,15	11,67	0,02		28,7	158,76	42,4	1,99

003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
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			22,62	18,76	65,76	524	0,37	14,85	0,03		171,72	437,67	116,16	5,97
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			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

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	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			16,08	23,78	61,66	525	0,22	1,07	0,1		369,77	386,99	68,66	3,28
2-Завтрак														
п0000000000000020	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. 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 тушеная	120	32,29	16,15	3,93	290								
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
638	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54					0,26			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	10,39
Полдник														
389	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
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			6,16	4,64	73,8	396	8,36	4	2,4	30,86	27,54	34,57	15,77	11,23
Ужин														
28	Салат "Весенний"с чищ.овощами	100	2,27	2,97	6,78	63	0,06	3,25	0,01		32,92	56,03	24,92	0,7
234	Суфле рыбное с чищ.овощами	100	17,13	10,72	4,61	183	0,13	0,7	0,07		58,61	200,02	28,2	1,48
511	Рис отварной	160	2,87	6,23	27,8	179	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	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			25,8	20,59	63,28	543	0,32	5,03	0,1		122,56	423,17	105,03	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	29,82

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224	Запеканка из творога с мол.сгуш.	250	33,62	22,02	45,87	516	0,12	0,7	0,12		378,89	473,04	52,77	1,79
003	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,5
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			39,99	24,98	78,68	700	0,28	1,06	0,13		475,1	666,69	101,79	4,52
2-Завтрак														
п0000000000 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 капустный с кукурузой с чищенными овощами	100	0,69	5,12	3,5	63	0,01	1,5			1,56	15,63		0,13
140	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	1,1
288	Курица отварная	90	16,44	15,56	0,61	209	0,05		0,03		13,53	137,96	15,06	1,34
518	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
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
638	Компот из смеси сухофр.	200			14,53	58					0,28			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														
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														
61	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
268	Голубцы ленивые с чищ. овощами	90	15,2	14,19	6,79	216	0,06	6,86	0,03		34,29	158,19	21,5	2,28
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,21	6,41	25,85	178			0,02		1,39	1,98	0,04	0,01
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2

3	Бутерброды с сыром	5/15/15	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	0,32
Всего в Ужин			29,67	36,14	73,73	740	0,25	16,54	0,11		264,14	437,33	94,83	6,23
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			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

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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														
п0000000000000020	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. 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 чищ. овощами	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. огурцом с чищ.овощами	100	1,93	4,66	11,31	95	0,07	5,95			24,66	53,5	25,88	0,8
340	Омлет натуральный	250	16,8	16,95	15,36	282	0,11	0,64	0,18		180,26	276,85	27,48	2,44
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			22,27	22,28	50,76	494	0,29	7,67	0,18		226,07	439,86	86,37	5,56
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			98,68	96,68	346,14	2 683	9,61	358,49	2,75	30,86	693,99	1 583,38	392,39	35,24

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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				17,2	105,6	30,8	2
3	Бутерброды с сыром	5/15/15	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			17,72	22,92	58,28	511	0,29	1,33	0,09		429,12	479,34	99,18	3,88
2-Завтрак														
п0000000000000020	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.овощами	100	1,6	2,73	8,43	65	0,01	4,12			34,14	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			32,92	143,07	30,98	2,09
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	0,01	0,06	0,03		17,2	12	1,6	0,04
265	Плов из говядины с чищ. овощами	250	12,49	13,9	34,08	311	0,07	1,23			29,64	168,59	45,78	1,92
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
638	Компот из смеси сухофруктов	200		13,62		54					0,26			0,04
Всего в Обед			36,63	33,67	110,54	891	0,45	15,67	0,03		157,76	624,48	174,68	10,95
Полдник														
389	Сок виноградный	200	1		29	120	0,04	2			60	44	34	1,2
434	Печенье	70	4,94	7,27	15,04	146	0,04				17,86	54,81	12,18	1,28
Всего в Полдник			5,94	7,27	44,04	266	0,08	2			77,86	98,81	46,18	2,48
Ужин														
29	Салат овощной с чищ. овощами	100	1,27	3,59	4,79	57	0,03	8,5			35,24	33,04	17,75	0,53
240	Фрикадельки рыбные из минтая с маслом	100	10,18	8,36	5,82	140								
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
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
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
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			20,8	25,72	68,8	591	0,35	24,19	0,07		123,47	307,98	103,24	5,04
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			93,57	102,1	331,87	2 622	1,23	373,19	0,19		820,21	1 532,62	441,29	26,75

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
3	Бутерброды с сыром	5/15/15	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	0,32
Всего в Завтрак			14,28	23,75	53,74	486	0,25	1,84	0,09		310,53	360,69	72,25	3,63
2-Завтрак														
п0000000000000020	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. овощами	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 овощами	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														
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 морковью с чищ. овощами	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														
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-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	111,38	5,78
2-Завтрак														
п0000000000 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														
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								
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	2
352	Кисель	200	0,1		95,5	382					6	3	1	
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														
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														
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	0,68
518	Картофель чищ. отварной 1	200	3,98	6,1	30,99	195	0,18	16,67	0,02		19,58	106,95	41,73	1,64
003	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119	0,17				25,8	158,4	46,2	3
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	0,05		184,45	518,11	140,89	6,18
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		144,12	95,99	491,82	3 443	9,75	57,07	6,61	30,86	763,16	1 737,75	472,11	32,86	

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	220	5,6	13,39	21,84	230	0,07	0,71	0,05		146,08	150,16	16,64	0,79
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			14,17	24,55	64	534	0,3	1,07	0,11		254,84	412,41	84,95	4,78
	2-Завтрак													
п0000000000000020	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													
71	Винегрет с фасолью с чищ. овощами	100	5,47	6,33	15,72	142	0,1	3,13			56,79	124,07	36,04	1,94
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с чищ. овощами	250	10,91	9,35	21,1	213	0,09	3,25	0,02		40,12	116,76	28,48	1,5
112	Фрикадельки мясные с чищ.овощами	90	17,01	17,33	8,52	258	0,05	0,21	0,01		18,58	163,94	19,59	2,37
534	Капуста тушеная с чищ. овощами	210	4,51	3,87	14,74	112	0,06	38,33	0,01		107,69	71,13	35,25	1,35
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			47,47	38,65	118,42	1 013	0,57	44,91	0,04		267,04	736,69	195,77	12,8
	Полдник													
389	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
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			6,16	4,64	73,8	396	8,36	4	2,4	30,86	27,54	34,57	15,77	11,23
	Ужин													
43	Салат из свежей капусты с яблоками с чищ.овощами	100	1,41	5,06	5,99	75	0,01	20,48			40,34	23,01	12,47	0,64
479	Макаронник с мясом. с чищ. овощами	250	22,08	29,86	17,27	426	0,1	0,43	0,12		67,06	251,14	26,68	3,25
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
352	Кисель	200	0,1		95,5	382					6	3	1	
Всего в Ужин			26,99	35,56	133,56	962	0,22	20,91	0,12		130,6	382,75	70,95	5,89
	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			107,27	115,91	440	3 267	9,5	400,9	2,67	30,86	712,02	1 588,42	385,43	39,1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262758

Владелец Щербакова Людмила Евгеньевна

Действителен с 09.10.2023 по 08.10.2024