



Щербякова Л. Е.

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

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **Школьники 7-10лет**

1-ая неделя/Понедельник

СОГЛАСОВАНО

№ п.п.	Привём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	13	15	18	19	20						
160	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,62	4,48	17,49	128	17,6	0,05	0,57		182,7056	119,416	15,8576	99,8536	0,3168											
003	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	158		0,22			194,4	34,4	61,6	211,2	4											
1	Бутерброды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04			38,75	8,25	11,59	42,2	0,76											
693	Какао с молоком-2	200	2,97	3,04	15,7	102	10	0,03	0,52		171,7	106,54	14,68	86,85	0,28											
	Всего в Завтрак		15,74	16,84	68,44	488	77,6	0,34	1,09		587,5556	268,606	103,7276	440,1036	5,3568											
	2-Завтрак	200	5,8	5	22	156																				
0000000	Йогурт	200	0,8	0,8	19,6	88		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4											
338	Яблоки свежие	200	6,6	5,8	41,6	244		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4											
	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4											
	Обед	100	1,38	4,73	6,09	72		0,04	3,78		224,41	13,23	13,31	33,37	0,51											
42	Салат картоф.с солен.огурцами и зеленым горошком	100	1,38	4,73	6,09	72		0,04	3,78		224,41	13,23	13,31	33,37	0,51											
132	Рассольник ленинградский с чищ.ов.	250	9,25	10,63	13,04	185	18,52	0,1	5,04		460,9444	25,963	32,9167	121,0278	1,4444											
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	30	0,01	0,06		21,8	17,2	1,6	12	0,04											
246	Гуляш из говядины с чищ. ов.	90	11,77	13,68	4,75	189		0,04	0,52		247,338	13,059	17,559	116,316	1,656											
516	Макаронные изделия отварные с маслом	160	4,49	6,84	27,57	189	26,67				2,1467	1,48	0,04	2,1067	0,0133											
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154		0,16			195,2	26,4	45,6	155,2	3,6											
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2											
638	Компот из смеси сухофруктов	200			10,09	40					0,3333	0,2		0,0333												
	Всего в Обед		37,02	41,64	106,9	950	75,19	0,46	9,4		249,3724	114,732	141,8257	545,6204	9,2971											
	Полдник	200	1		29	120		0,04	2		510	60	34	44	1,2											
389	Сок виноградный	200	1		29	120		0,04	2		510	60	34	44	1,2											
434	Печенье	100	7,06	10,38	21,48	208		0,06			110	25,52	17,4	78,3	1,827											
	Всего в Полдник		8,06	10,38	50,48	328		0,1	2		620	85,52	51,4	122,3	3,027											
	Ужин																									

54	Салат из свежкы с чесноком с чищ.овощами	90	1,44	2,46	7,59	59	0,01	3,71	266,22	30,726	17,928	36,018	1,134	
377	Рыб запеченая(горбуша) с чищ. овощами	90	18,43	8,82	1,07	158	11,84	0,14	0,4	337,3816	21,8487	27,7816	167,8974	0,5921
511	Рис отварной	160	3,56	5,83	34,73	205	17,78	0,04	55,2889	10,7467	23,5733	71,3689	0,5156	
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,11	97,2	17,2	30,8	105,6	2	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38	1,08	1,08	21,07	3,95	2,2	3,91	0,32	
	Всего в Ужин		26,95	17,78	67,47	538	29,62	0,3	777,1605	84,4714	102,2829	384,7943	4,5617	
	2-Ужин		5,88	6,72	8,61	119								
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88	6,72	8,61	119								
	Всего в 2-Ужин		5,88	6,72	8,61	119								

1-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20							
181	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	230	4,6	9,75	26,22	212	46	0,05	0,6	193,223	124,637	24,0465	122,1415	0,2875												
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,11	97,2	17,2	30,8	105,6	2													
3	Бутерброды с сыром	5/15/15	5,63	11,1	5,86	146	50	0,04	0,19	43,96	166,47	11,52	122,17	0,76												
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40	0,02	0,02	10,25	1,81	1,53	2,87	0,31													
	Всего в Завтрак		13,71	21,51	56,89	477	96	0,2	0,81	344,633	310,117	67,8965	352,7815	3,3575												
0000000	Йогурт	200	5,8	5	22	156				152,9	32	18	22	4,4												
000020	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	0,06	330	152,9	32	18	22	4,4												
338	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244	0,06	0,06	330	152,9	32	18	22	4,4												
	Обед																									
71	Винегрет овощной с чищ.ов.	100	1,48	4,54	8,63	81	0,04	4,27	310,175	36,475	22,975	43,9625	1,025													
134	Уха из горбуши с чищ.овощами	250	7,6	5,54	16,56	146	0,11	4,94	461,55	25,5	32,35	105,42	0,87													
268	Котлеты из говядины. с чищ.овощ.	90	17,88	13,56	7,8	225	0,08	0,5	386,0357	47,5971	33,6214	210,9986	3,0343													
534	Капуста тушенная с чищ. ов.	200	4,3	3,69	14,04	107	0,06	36,5	409,45	102,56	33,57	67,74	1,29													
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,11	97,2	17,2	30,8	105,6	2													
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16	0,16	195,2	26,4	45,6	155,2	3,6													
638	Компот из смеси сухофруктов	200			10,09	40			0,3333	0,2			0,0333													
	Всего в Обед		40,82	29,09	101,84	832	20	0,55	46,22	1 859,944	255,9321	198,9164	688,9211	11,8526												
	Полдник																									
389	Сок виноградный	200	1		29	120	0,04	2	510	60	34	44	1,2													
434	Булочка	100	5,36	4,64	51,2	302	8,34	8,34	5,2571	3,5429	3,7714	12,5714	8,2286													
	Всего в Полдник		6,36	4,64	80,2	422	2 400	8,38	2	515,2571	63,5429	37,7714	56,5714	9,4286												
	Ужин																									
45	Салат из квашеной капусты	90	1,32	4,4	2,23	54	0,01	8,8	147	32,3	10,96	23,93	0,44													
289	Рагу из курицы с чищ. овощами	220	11,79	12,13	21,51	242	17,6	0,15	11,18	893,992	27,3768	40,1192	153,1552	1,9184												

003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11		97,2	17,2	30,8	105,6	2
352	Кисель	200	0,1		95,5	382		11	11	6	1	3	
	Всего в Ужин		16,61	17,17	134,04	757	17,6	0,27	19,98		1 149,192	82,8768	82,8792 285,6852 4,3584
	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							

1-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20						
1	2	3																								
	Завтрак																									
224	Запеканка из творога с морковью с молоком ступенной	210/40	30,26	16,37	54,58	487	110	0,12	1,3		414,78	290,66	56,6	404,12	2,01											
003	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5											
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	10	0,02	0,36		122,83	74,71	10,52	61,65	0,23											
	Всего в Завтрак		36,63	19,33	87,39	671	120	0,28	1,66		659,11	386,87	105,62	597,77	4,74											
	2-Завтрак																									
0000000	Йогурт	200	5,8	5	22	156					330	32	18	22	4,4											
000020	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88		0,06	330		152,9		32	18	22	4,4										
338	Яблоки свежие	200	6,6	5,8	41,6	244		0,06	330		152,9		32	18	22	4,4										
	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244		0,06	330		152,9		32	18	22	4,4										
	Обед																									
29	Салат овощной с фасолью чищ.ов.	100	1,97	4,59	4,03	66	14,29	0,01	1,59		138,5857	29,9143	18,2143	45,8714	0,6286											
93	Щи по-уральски с чищ.ов.	250	8,08	7,51	11,95	148		0,07	9,48		484,49	34,06	26,52	100,88	1,54											
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	30	0,01	0,06		21,8	17,2	1,6	12	0,04											
254	Печень говяжья тушеная	120	32,29	16,15	3,93	290					168,5333	18,7927	76,5188	115,5491	2,6279											
171	Каша из гречневой крупы с маслом	160	5,25	8,59	24,76	198	29,09	0,14	26,4		195,2	26,4	45,6	155,2	3,6											
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154		0,16			97,2	17,2	30,8	105,6	2											
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			0,3333	0,2		0,0333												
638	Компот из смеси сухофруктов	200			10,09	40																				
	Всего в Обед		57,71	42,59	100,11	1 016	73,38	0,5	11,13		106,1424	143,767	199,2531	535,1005	10,4698											
	Полдник																									
389	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3											
434	Булочка	100	5,36	4,64	51,2	302	2 400	8,34			5,2571	3,5429	3,7714	12,5714	8,2286											
	Всего в Полдник		6,16	4,64	73,8	396	2 400	8,36	4		253,2571	27,5429	15,7714	34,5714	11,2286											
	Ужин																									
43	Салат из капусты с морковью с чищ. овощами	90	1,47	2,88	4,73	51		0,03	12,41		180,2753	40,9341	18,8682	31,7859	0,5188											
520	Пюре картофельное с чищ овощами	230	5,14	5,82	32,72	204	20	0,19	16,8		1 244,19	67,66	47,04	141,72	1,65											
234	Котлеты из минтая	90	17,16	9,27	5,73	175	25,71	0,15	0,55		326,1214	53,46	32,5929	185,8371	1,4271											
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2											
1	Бутерброды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04	0,36		38,75	8,25	11,59	42,2	0,76											
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	10	0,02			122,83	74,71	10,52	61,65	0,23											
	Всего в Ужин		30,65	28,81	77,95	694	105,71	0,55	30,12		1 009,3667	262,2141	151,4111	568,793	6,586											

Дата: 06.12.2024

Стр: 3

		2-Ужин	
386	Кефир 3,2 % жирности	210	5,88
Всего в 2-Ужин			5,88

		6,72	8,61	119
Всего в 2-Ужин		6,72	8,61	119

1-ая неделя/Четверг

№ п.р.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
																			4	5	6	7	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	210	5,67	10,71	25,56	221	38,18	0,09	0,59	169,8805	122,7545	13,9841	146,2555	0,9927												
003	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119	0,17	0,03	0,36	145,8	25,8	46,2	158,4	3												
3	Бутерброды с сыром	30	4,47	6,96	4,8	99	42,86	0,03	1,08	32,2286	141,3	9,9171	104,4857	0,6514												
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38	21,07	1,08	2,03	368,979	293,8045	72,3012	413,0512	4,9642												
Всего в Завтрак			15,37	18,66	61,85	477	81,04	0,29	2,03																	
2-Завтрак																										
0000000	Йогурт	200	5,8	5	22	156		0,06	330	152,9	32	18	22	4,4												
000020	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88		0,06	330	152,9	32	18	22	4,4												
Всего в 2-Завтрак			6,6	5,8	41,6	244		0,06	330																	
Обед																										
54	Салат из свеклы с чесноком с чищ.овощами	100	1,6	2,73	8,43	65		0,01	4,12	295,8	34,14	19,92	40,02	1,26												
139	Суп картофельный с бобовыми с чищ.ов.	270	7,74	8,12	11,48	150		0,09	6	543,5964	15,012	24,9588	101,0232	1,4796												
377	Рыба запеченая(горбуша) с чищ.овощами	90	18,43	8,82	1,07	158	11,84	0,14	0,4	337,3816	21,8487	27,7816	167,8974	0,5921												
520	Пюре картофельное с чищ.овощами	230	5,14	5,82	32,72	204	20	0,19	16,8	1,244,19	67,66	47,04	141,72	1,65												
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154		0,16		195,2	26,4	45,6	155,2	3,6												
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40		0,06	20	48,6	8,6	15,4	52,8	1												
699	Напиток "Витошка"	200			19	80	120 000	0,3		1,68																
Всего в Обед			40,77	26,93	110,02	850	120 031,84	0,94	47,33	1,68 2 664,768	173,6607	180,7004	658,6606	9,5817												
Полдник																										
389	Сок абрикосовый	200	1,4	4,64	13,8	61		0,02	8	306	28	8	26	2												
434	Булочка	100	5,36	4,64	51,2	302	2 400	8,34	8	5,2571	3,5429	3,7714	12,5714	8,2286												
Всего в Полдник			6,76	4,64	65	363	2 400	8,36	8	311,2571	31,5429	11,7714	38,5714	10,2286												
Ужин																										
41	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой с чищ. ов	100	1,77	5,12	8,37	87		0,03	9,42	198,1667	19,8444	9,8556	36,2	0,4889												
288	Курица отварная	90	16,44	15,56	0,61	209	30,51	0,05		186,4373	13,5305	15,0559	137,9593	1,3424												
511	Рис отварной	150	2,69	5,84	26,06	168	20	0,02		41,98	9,27	17,73	54,01	0,4												
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11		97,2	17,2	30,8	105,6	2												
352	Кисель	200	0,1		95,5	382				11	6	1	3													
Всего в Ужин			24,4	27,16	145,34	925	50,51	0,21	9,42	534,784	65,845	74,4415	336,7693	4,2313												
Всего в 2-Ужин																										

Дата: 06.12.2024

Стр: 4

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		A	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20							
215	Омлет паровой с маслом	230	13,79	21,14	11,05	290	161	0,08	0,66		309,327	175,283	24,9665	241,6265	1,909											
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11		97,2	17,2	30,8	105,6	2												
3	Бутерброды с сыром	30	4,47	6,96	4,8	99	42,86	0,03	0,36	32,2286	141,3	9,9171	104,4857	0,6514												
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	10	0,02	0,36	122,83	74,71	10,52	61,65	0,23												
	Всего в Завтрак		23,78	30,9	44,96	553	213,86	0,24	1,38	561,5856	408,493	76,2036	513,3622	4,7904												
	2-Завтрак																									
00000000	Йогурт	200	5,8	5	22	156																				
0000020	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88		0,06	330	152,9	32	18	22	4,4												
338	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244		0,06	330	152,9	32	18	22	4,4												
	Обед																									
45	Салат из квашеной капусты	100	1,47	4,89	2,48	60		0,01	9,78	163,3333	35,8889	12,1778	26,5889	0,4889												
110	Борщ с капустой и картофелем с чищ. овощами	230	5,42	5,08	6,63	94	9,2	0,04	7,05	324,1896	29,6516	20,424	71,2448	1,2328												
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	30	0,01	0,06	21,8	17,2	1,6	12	0,04												
479	Макаронник с мясом, с чищ. овощами	230	20,32	27,47	15,89	392	109,52	0,09	0,39	358,7124	61,6948	24,5443	231,0514	2,99												
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154		0,16		195,2	26,4	45,6	155,2	3,6												
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11		97,2	17,2	30,8	105,6	2												
638	Компот из смеси сухофруктов	200			10,09	40				0,3333	0,2			0,0333												
	Всего в Обед		37,32	43,2	80,45	860	148,72	0,42	17,28	160,7686	188,2353	135,1461	601,6851	10,385												
	Полдник																									
389	Сок виноградный	200	1		29	120		0,04	2	510	60	34	44	1,2												
434	Булочка	100	5,36	4,64	51,2	302	2400	8,34		5,2571	3,5429	3,7714	12,5714	8,2286												
	Всего в Полдник		6,36	4,64	80,2	422	2400	8,38	2	515,2571	63,5429	37,7714	56,5714	9,4286												
	Ужин																									
61	Салат из моркови с яблоками и изюмом пр.	90	0,92	1,43	10,21	58		0,03	13,57	223,3846	34,7192	24,2769	37,9269	0,8885												
219	Сырники из творога с молоком стученым	200/20	23,98	19,58	19,32	349	100	0,06	0,3	263,11	235,02	33,04	321,64	1,31												
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11		97,2	17,2	30,8	105,6	2												
1	Бутерброды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04		38,75	8,25	11,59	42,2	0,76												
352	Кисель	200	0,1		95,5	382				11	6	1	3													
	Всего в Ужин		29,75	29,69	145,48	968	150	0,24	13,87	633,4446	301,1892	100,7069	510,3669	4,9585												
	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																				

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	А (рет.экв)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	7			В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
173	Каша жидкая молочная из пшена с маслом	235	5,46	12,8	25,42	239	47	0,11	0,61		219,396	131,2945	29,6218	137,804	0,5875					
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5					
3	Бутерброды с сыром	40	5,97	9,28	6,4	133	57,14	0,05	0,48		42,9714	188,4	13,2229	139,3143	0,8686					
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	10	0,02	0,36		122,83	74,71	10,52	61,65	0,23					
	Всего в Завтрак		16,1	24,72	57,23	515	114,14	0,25	1,45		458,0974	407,3045	76,4646	417,9683	3,1861					
	2-Завтрак	200	5,8	5	22	156														
0000000	Йогурт	200																		
000020	Йогурт	200	0,8	0,8	19,6	88		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4					
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4					
	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4					
	Обед	100	1,47	4,89	2,48	60		0,01	9,78		163,3333	35,8889	12,1778	26,5889	0,4889					
45	Салат из квашеной капусты	250	7,17	7,52	10,63	139		0,08	5,56		503,33	13,9	23,11	93,54	1,37					
139	Суп картофельный с бобовыми с чищ.ов.	120	32,29	16,15	3,93	290														
254	Печень говяжья тушеная	160	3,56	5,83	34,73	205	17,78	0,04			55,2889	10,7467	23,5733	71,3689	0,5156					
511	Рис отварной	80	6,16	1,12	29,92	154		0,16			195,2	26,4	45,6	155,2	3,6					
004	Хлеб ржаной	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2					
003	Хлеб пшеничный	200			10,09	40					0,3333	0,2		0,0333						
638	Компот из смеси сухофруктов																			
	Всего в Обед		54,04	36,15	106,57	968	17,78	0,4	15,34		014,6856	104,3356	135,2611	452,2978	8,0078					
	Полдник	200	1		29	120		0,04	2		510	60	34	44	1,2					
389	Сок виноградный	100	7,06	10,38	21,48	208		0,06			110	25,52	17,4	78,3	1,827					
434	Печенье																			
	Всего в Полдник		8,06	10,38	50,48	328		0,1	2		620	85,52	51,4	122,3	3,027					
	Ужин	100	1,6	2,73	8,43	65		0,01	4,12		295,8	34,14	19,92	40,02	1,26					
54	Салат из свежкы с чесноком с чищ.овощами	90	15,41	9,65	4,15	165	60	0,11	0,63		289,542	52,746	25,38	180,018	1,332					
234	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,24	6,51	32,29	209	25				2,1875	7,8625	0,4125	1,975	0,0625					
516	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2					
003	Бутерброды с маслом	10/15	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04			38,75	8,25	11,59	42,2	0,76					
1	Кисель	200	0,1	95,5	382						11	6	1	3						
352	Всего в Ужин		27,1	27,57	160,82	1 000	135	0,27	4,75		734,4795	126,1985	89,1025	372,813	5,4145					
	2-Ужин	210	5,88	6,72	8,61	119														
386	Кефир 3,2 % жирности																			
	Всего в 2-Ужин		5,88	6,72	8,61	119														
	Всего в 2-Ужин		5,88	6,72	8,61	119														

№ реч.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	А (рет.экв)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			В1	С	D	K	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																				
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенный	210/40	30,81	23,66	39,7	495	110	0,11	1,18		501,44	397,78	58,13	463,12	1,59						
003	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5						
693	Какао с молоком-2	200	2,97	3,04	15,7	102	10	0,03	0,52		171,7	106,54	14,68	86,85	0,28						
	Всего в Завтрак		38,03	27,5	73,9	696	120	0,28	1,7		794,64	525,82	111,31	681,97	4,37						
	2-Завтрак																				
п000000	йогурт	200	5,8	5	22	156															
000020																					
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4						
	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4						
	Обед																				
43	Салат из капусты с морковью с чищ. овощами	100	1,64	3,2	5,26	56		0,04	13,79		200,3059	45,4824	20,9647	35,3176	0,5765						
93	Щи по-уральски с чищ.ов.	250	8,08	7,51	11,95	148		0,07	9,48		484,49	34,06	26,52	100,88	1,54						
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	30	0,01	0,06		21,8	17,2	1,6	12	0,04						
234	Котлеты из минтая	100	19,07	10,3	6,37	194	28,57	0,17	0,61		362,3571	59,4	36,2143	206,4857	1,5857						
520	Пюре картофельное с чищ овощами	230	5,14	5,82	32,72	204	20	0,19	16,8		1 244,19	67,66	47,04	141,72	1,65						
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5						
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154		0,16			195,2	26,4	45,6	155,2	3,6						
699	Напиток "Витошка"	200			19	80	120 000	0,3	20	1,68											
	Всего в Обед		43,2	32,43	116,96	937	120 078,57	1,02	60,74	1,68	2 581,243	263,1024	201,039	730,8034	10,4922						
	Полдник																				
389	Сок виноградный	200	1		29	120		0,04	2		510	60	34	44	1,2						
434	Булочка	100	5,36	4,64	51,2	302	2 400	8,34			5,2571	3,5429	3,7714	12,5714	8,2286						
	Всего в Полдник		6,36	4,64	80,2	422	2 400	8,38	2		515,2571	63,5429	37,7714	56,5714	9,4286						
	Ужин																				
71	Винегрет овощной с чищ.ов.	100	1,4	5	6,42	77		0,02	3,51		222,4111	24,5889	17,1889	36,9667	0,7778						
268	Голубцы ленивые с чищ. овощами	90	15,2	14,19	6,79	216	32,73	0,06	6,86		327,3791	34,29	21,5018	158,1873	2,2827						
511	Рис отварной	160	3,56	5,83	34,73	205	17,78	0,04			55,2889	10,7467	23,5733	71,3689	0,5156						
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2						
3	Бутерброды с сыром	30	4,47	6,96	4,8	99	42,86	0,03	0,36		32,2286	141,3	9,9171	104,4857	0,6514						
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40			0,02		10,25	1,81	1,53	2,87	0,31						
	Всего в Ужин		28,11	32,64	77,55	716	93,36	0,26	10,75		744,7577	229,9356	104,5112	479,4785	6,5375						
	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															

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	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																							
175	Каша вязкая молочная из риса с маслом	230	4,55	10,81	30,39	237	43,81	0,04	0,57		186,8476	119,2824	23,8543	119,6767	0,3067									
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2									
3	Бутерброды с сыром	5/15/15	5,22	8,12	5,6	116	50	0,04	0,42		37,6	164,85	11,57	121,9	0,76									
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38			1,08		21,07	3,95	2,2	3,91	0,32									
	Всего в Завтрак		13,3	19,6	60,08	470	93,81	0,19	2,07		342,7176	305,2824	68,4243	351,0867	3,3867									
	2-Завтрак																							
П0000000	Йогурт	200	5,8	5	22	156																		
000020	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4									
338	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4									
	Обед																							
39	Салат карт. с морк. и консерв.огурцом	70	2,95	5,45	4,97	81	24,71	0,04	2,64		218,4659	19,1882	12,6494	52,4671	0,7494									
110	Борщ с капустой и картофелем. с чищ.овощ.	250	8,06	7,82	9,08	139		0,06	8,81		453,9815	40,713	27,3241	102,463	1,7407									
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	30	0,01	0,06		21,8	17,2	1,6	12	0,04									
268	Котлеты из говядины. с чищ.овощ.	90	17,88	13,56	7,8	225		0,08	0,5		386,0357	47,5971	33,6214	210,9986	3,0343									
534	Капуста тушеная с чищ. ов.	200	4,3	3,69	14,04	107	10	0,06	36,5		409,45	102,56	33,57	67,74	1,29									
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2									
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154		0,16			195,2	26,4	45,6	155,2	3,6									
638	Компот из смеси сухофруктов	200			10,09	40					0,3333	0,2		0,0333										
	Всего в Обед		43,31	36,29	91,34	866	64,71	0,51	48,51		782,4664	271,0583	185,1649	706,4686	12,4878									
	Полдник																							
389	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3									
434	Булочка	100	5,36	4,64	51,2	302	2400	8,34			5,2571	3,5429	3,7714	12,5714	8,2286									
	Всего в Полдник		6,16	4,64	73,8	396	2400	8,36	4		253,2571	27,5429	15,7714	34,5714	11,2286									
	Ужин																							
39	Салат морковный с кукурузой и соевым огурцом с чищ.ов	70	0,95	3,18	4,54	50		0,02	1,57		108,15	22,302	15,106	30,142	0,399									
478	Запеканка картофельная с чищ. ов	230	18,14	22,17	25,52	374	55,2	0,19	13,62		1221,208	32,384	50,1032	238,326	3,4592									
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2									
693	Какао с молоком-2	200	2,97	3,04	15,7	102	10	0,03	0,52		171,7	106,54	14,68	86,85	0,28									
	Всего в Ужин		25,46	29,03	60,56	606	65,2	0,35	15,7		1598,258	178,426	110,6892	460,918	6,1382									
	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																		

№ п.ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	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																					
224	Запеканка из творога с морковью с молоком ступенны	210/40	30,81	23,66	39,7	495	110	0,11	1,18		501,44	397,78	58,13	463,12	1,59							
003	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5							
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	10	0,02	0,36		122,83	74,71	10,52	61,65	0,23							
	Всего в Завтрак		37,18	26,62	72,51	679	120	0,27	1,54		745,77	493,99	107,15	656,77	4,32							
	2-Завтрак																					
0000000	Йогурт	200	5,8	5	22	156																
000020	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4							
338	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4							
	Обед																					
43	Салат капустный с кукурузой с чищенными овощами	70	0,48	3,59	2,45	44		0,01	1,05			1,0938		10,9375	0,0875							
140	Суп картофельный с мак.изд.	250	8,29	11,03	9,7	171	20	0,06	2,66		281,83	38,81	23,93	92,52	1,17							
288	Курица отварная	90	16,44	15,56	0,61	209	30,51	0,05			186,4373	13,5305	15,0559	137,9593	1,3424							
171	Каша из гречневой крупы с маслом	165	5,41	8,86	25,53	204	30	0,14			173,8	19,38	78,91	119,16	2,71							
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154		0,16			195,2	26,4	45,6	155,2	3,6							
003	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	158		0,22			194,4	34,4	61,6	211,2	4							
348	Компот из изюма	200	0,47		24,08	98		0,03			241,04	19,85	10,23	31,42	0,75							
	Всего в Обед		44,06	41,44	121,89	1 038	80,51	0,66	3,71		272,7073	153,4643	235,3259	758,3968	13,6599							
	Полдник																					
389	Сок виноградный	200	1		29	120		0,04			510	60	34	44	1,2							
434	Булочка	100	5,36	4,64	51,2	302	2 400	8,34	2		5,2571	3,5429	3,7714	12,5714	8,2286							
	Всего в Полдник		6,36	4,64	80,2	422	2 400	8,38	2		515,2571	63,5429	37,7714	56,5714	9,4286							
	Ужин																					
29	Салат овощной с фасолью и картофелем с чищ. овощами	100	2,34	4,18	6,19	72	22,22	0,04	3,13		236,1222	24,7444	16,8778	51,0222	0,7333							
246	Гуляш из говядины с чищ. ов.	90	11,77	13,68	4,75	189		0,04	0,52		247,338	13,059	17,559	116,316	1,656							
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,06	7,7	31,02	213	30				2,415	1,665	0,045	2,37	0,015							
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2							
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38			1,08		21,07	3,95	2,2	3,91	0,32							
	Всего в Ужин		22,7	26,22	66,05	591	52,22	0,19	4,74		604,1452	60,6184	67,4818	279,2182	4,7243							
	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																

№ реч.	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	Мг	Р	Fe	I	Se	F					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20				
	Завтрак																						
173	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	230	5,47	10,81	23,84	215	46	0,1	0,6	246,192	133,584	39,8475	157,757	0,805									
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5									
3	Бутерброды с сыром	40	5,97	9,28	6,4	133	57,14	0,05	0,48	42,9714	188,4	13,2229	139,3143	0,8686									
693	Какао с молоком	200	2,12	2,16	14,31	85	10	0,02	0,36	122,83	74,71	10,52	61,65	0,23									
	Всего в Завтрак		16,11	22,73	55,65	492	113,14	0,25	1,44	484,8934	409,594	86,6904	437,9213	3,4036									
	2-Завтрак																						
п0000000	Йогурт	200	5,8	5	22	156																	
000020	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88		0,06	330	152,9	32	18	22	4,4									
338	Всего в 2-Завтрак		6,6	5,8	41,6	244		0,06	330	152,9	32	18	22	4,4									
	Обед																						
54	Салат из свежкы с чесноком с чищ.овощами	70	1,12	1,91	5,9	46		0,01	2,88	207,06	23,898	13,944	28,014	0,882									
134	Уха из горбуши с чищ. овощами	250	9,03	5,29	8,57	118	10	0,11	4,44	448,5	17,56	24,48	102,64	0,71									
289	Рагу из курицы+пр.с чищ. овощами	250	12,18	10,26	22,5	232	21,74	0,15	11,67	937,8152	28,6957	42,4022	158,7609	1,9891									
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11		97,2	17,2	30,8	105,6	2									
004	Хлеб ржаной	80	6,16	1,12	29,92	154		0,16		195,2	26,4	45,6	155,2	3,6									
699	Напиток "Витгошка"	200			19	80	120 000	0,3	20	1,68													
	Всего в Обед		31,89	19,22	100,69	708	120 031,74	0,84	39	1,68	885,7752	113,7537	157,2262	550,2149	9,1811								
	Полдник																						
389	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	248	24	12	22	3									
434	Печенье	100	7,06	10,38	21,48	208		0,06		110	25,52	17,4	78,3	1,827									
	Всего в Полдник		7,86	10,38	44,08	302		0,08	4	358	49,52	29,4	100,3	4,827									
	Ужин																						
39	Салат карт.с морк.и консерв.огурцом с чищ. овощами	100	5,11	9,49	8,61	140	57,14	0,07	4,56	378,9714	33,2857	21,9429	91,0286	1,3143									
377	Рыба запеченая(горбуша) с чищ. овощами	90	18,43	8,82	1,07	158	11,84	0,14	0,4	337,3816	21,8487	27,7816	167,8974	0,5921									
534	Капуста тушеная с чищ. ов.	200	4,3	3,69	14,04	107	10	0,06	36,5	409,45	102,56	33,57	67,74	1,29									
003	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		145,8	25,8	46,2	158,4	3									
377	Чай с молоком	200	1,02	0,97	12,34	62	10	0,01	0,2	68,38	38,29	7,08	31,57	0,63									
	Всего в Ужин		33,96	23,93	58,26	585	88,98	0,45	41,66	1 339,983	221,7844	136,5744	516,6359	6,8264									
	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																	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,2	31,47	52,47																		