



Щербакова Л. Е.

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

СОГЛАСОВАНО

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

1-ая неделя/Понедельник

№ 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																	
181	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	220	4,4	9,33	25,08	202	44	0,04	0,57		184,822	119,218	23,001	116,831	0,275			
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	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		15,89	21,41	60,59	499	111,14	0,22	1,41		447,8234	399,528	77,5439	423,3953	3,3736			
	2-Завтрак																	
338	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	88		0,06	330		152,9	32	18	22	4,4			
п00000000 000020	йогурт	200	5,8	5	22	156												
	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 и картофелем	100	2,34	4,18	6,19	72	22,22	0,04	3,13		236,1222	24,7444	16,8778	51,0222	0,7333			
124	Щи из свежей капусты с картофелем-1	250	7,77	6,59	11,62	137	10	0,09	8,94		484,39	29,81	27,17	98,76	1,22			
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	30	0,01	0,06		21,8	17,2	1,6	12	0,04			
333	Макароны с мясом	180/70	17,63	16,72	25,65	324	20	0,04	0,41		269,99	10,16	16,01	132,91	1,89			
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			
352	Кисель	200	0,1		95,5	382					11	6	1	3				
	Всего в Обед		37,96	33,25	184,32	1 189	82,22	0,45	12,54		315,7022	131,5144	139,0578	558,4922	9,4833			
	Полдник																	
389	Сок виноградный	200	1		29	120		0,04	2		510	60	34	44	1,2			
434	Булочка	100	7,6	8,9	56,7	336	2 400	8,34			5,2571	3,5429	3,7714	12,5714	8,2286			
	Всего в Полдник		8,6	8,9	85,7	456	2 400	8,38	2		515,2571	63,5429	37,7714	56,5714	9,4286			
	Ужин																	
28	Салат "Весна"	100	1,29	2,91	2,91	43	14,29	0,01	8,91		165,8143	35,9571	12,7571	33,3857	0,5857			
520	Пюре картофельное	180	4,02	4,55	25,61	160	15,65	0,15	13,15		973,7139	52,9513	36,8139	110,9113	1,2913			
377	Рыба запеченая(горбуша)	90	17,96	5,55	1,08	126	18	0,13	0,4		331,299	33,57	28,296	164,043	0,684			

377	Хлеб пшеничный Чай с лимоном	40 200	3,4 0,13	0,64 0,03	14,8 9,29	79 38	0,11	1,08	97,2 21,07	17,2 3,95	30,8 2,2	105,6 3,91	2 0,32				
Всего в Ужин			26,8	13,69	53,69	446	47,94	0,41	23,54	589,0972	143,6284	110,8671	417,85	4,881			
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			101,73	89,77	434,51	2 952	2 641,3	9,52	369,49	1 020,7799	770,2138	383,2401	478,3089	31,5665			

1-ая неделя/Вторник

№ 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																		
224	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250	33,62	22,02	45,87	516	119,57	0,12	0,7		455,913	378,8913	52,7717	473,0435	1,7935			
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 лимоном	200	0,13	0,03	9,29	38			1,08		21,07	3,95	2,2	3,91	0,32			
Всего в Завтрак			38,85	23,01	77,36	673	119,57	0,28	1,78		622,783	408,6413	101,1717	635,3535	5,1135			
2-Завтрак																		
п00000000 000020	йогурт	200	5,8	5	22	156												
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 капустный с кукурузой	90	1,59	4,12	6,21	68		0,01	8,91		93,537	33,714	7,632	31,32	0,495			
132	Рассольник ленинградский	250	6,9	11,38	12,29	179	10	0,09	6,06		494,7	19,69	25,89	92,76	1,17			
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	30	0,01	0,06		21,8	17,2	1,6	12	0,04			
240	Фрикадельки рыбные из минтая с маслом	100	10,18	8,36	5,82	140												
171	Каша из гречневой крупы с маслом	150	5,6	5,87	26,55	181	18,75	0,15			179,6344	9,2906	81,5906	123,0094	2,7375			
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			34,39	35,49	106,32	882	58,75	0,53	15,03		082,4047	123,6946	193,1126	519,8894	10,0758			
Полдник																		
389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61		0,02	8		306	28	8	26	2			
434	Булочка	100	7,6	8,9	56,7	336	2 400	8,34			5,2571	3,5429	3,7714	12,5714	8,2286			
Всего в Полдник			9	8,9	70,5	397	2 400	8,36	8		311,2571	31,5429	11,7714	38,5714	10,2286			
Ужин																		
71	Винегрет с фасолью	90	4,92	5,7	14,15	128		0,09	2,82		422,71	51,11	32,44	111,66	1,75			
289	Рагу из курицы-пр.	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			
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 Ужин			22,62	18,76	65,76	524	31,74	0,37	14,85		580,5552	171,7157	116,1622	437,6709	5,9691			

	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		117,35	98,69	370,15	2 838	2 610,05	9,61	369,66		749,9001	767,5945	440,2179	653,4851	35,787			

1-ая неделя/Среда

№ 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																	
181	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	210/10	4,93	9,88	26,69	215	40	0,05	0,52		178,47	111,39	15,82	97,57	0,29			
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	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			
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		16,08	23,78	61,66	525	100	0,22	1,07		442,46	369,77	68,66	386,99	3,28			
	2-Завтрак																	
п00000000 000020	Йогурт	200	5,8	5	22	156												
341	Бананы	200	2,86	0,18	39,68	172	4 000		8,8									
	Всего в 2-Завтрак		8,66	5,18	61,68	328	4 000		8,8									
	Обед																	
43	Салат из капусты с морковью	90	1,72	5,13	5,75	76		0,03	14,17		209,3727	46,53	20,97	38,0618	0,6218			
110	Борщ с капустой и картофелем (1)	270	12,43	12,06	10,29	199	10	0,08	10,69		566,75	65	34,99	146,7	2,58			
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	115	30,95	15,47	3,76	278												
520	Пюре картофельное.	200	7,22	12,37	31,73	267	50	0,19	14,38		1 187,13	175,1	52,32	205,72	1,42			
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			13,62	54					0,45	0,26			0,04			
	Всего в Обед		62,43	50,79	110,52	1 148	90	0,58	39,3		277,9027	347,69	186,28	663,2818	10,3018			
	Полдник																	
389	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
434	Булочка	100	7,6	8,9	56,7	336	2 400	8,34			5,2571	3,5429	3,7714	12,5714	8,2286			
	Всего в Полдник		8,4	8,9	79,3	430	2 400	8,36	4		253,2571	27,5429	15,7714	34,5714	11,2286			
	Ужин																	
28	Салат "Весенний"	100	2,27	2,97	6,78	63	10	0,06	3,25		162,09	32,92	24,92	56,03	0,7			
234	Суфле рыбное	100	17,13	10,72	4,61	183	66,67	0,13	0,7		321,7133	58,6067	28,2	200,02	1,48			
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			
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		25,62	20,2	61,54	531	96,67	0,32	5,03		644,0533	121,9467	103,85	419,57	4,9			
	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	132,1	120,59	400,14	3 215	6 704,8	9,47	53,53		598,5794	879,2682	367,3842	766,5856	31,1163					

1-ая неделя/Пятница

№ 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																	
173	Каша жидкая молочная из пшена с маслом	220	5,12	11,98	23,79	223	44	0,1	0,57		205,392	122,914	27,731	129,008	0,55			
003	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17			145,8	25,8	46,2	158,4	3			
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	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		13,69	23,14	65,95	527	104	0,32	0,93		512,772	231,674	96,041	391,258	4,54			
	2-Завтрак																	
п00000000 000020	Йогурт	200	5,8	5	22	156												
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																	
54	Салат из свеклы с чесноком	100	1,78	2,85	8,85	68		0,02	4,38		313	36,575	21,25	43,325	1,325			
139	Суп картофельный с бобовыми.	270	7,72	8,93	6,62	138		0,06	6,84		365,23	21,3	20,4	90,72	1,34			
234	Котлеты из минтая	110	20,98	11,33	7,01	214	31,43	0,19	0,68		398,5929	65,34	39,8357	227,1343	1,7443			
511	Рис отварной-пр.	150	3,24	8,66	31,31	216	30	0,03			50,76	5,28	20,925	65,355	0,435			
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			13,62	54					0,45	0,26			0,04			
	Всего в Обед		43,27	33,53	112,12	922	61,43	0,57	11,89		420,4329	172,355	178,8107	687,3343	10,4843			
	Полдник																	
389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61		0,02	8		306	28	8	26	2			
434	Булочка	100	7,6	8,9	56,7	336	2 400	8,34			5,2571	3,5429	3,7714	12,5714	8,2286			
	Всего в Полдник		9	8,9	70,5	397	2 400	8,36	8		311,2571	31,5429	11,7714	38,5714	10,2286			
	Ужин																	
39	Салат карт.с морк.и консерв. огурцом	100	1,93	4,66	11,31	95		0,08	5,95		417,025	24,6583	25,8833	53,5	0,8			
340	Омлет натуральный	250	16,8	16,95	15,36	282	181,82	0,11	0,64		338,6212	180,2576	27,4848	276,8485	2,4394			
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		22,27	22,28	50,76	494	181,82	0,29	7,67		873,9162	226,0659	86,3682	439,8585	5,5594			
	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		100,7	100,37	349,55	2 702	2 747,25	9,61	358,49		271,2782	693,6378	390,9913	579,0222	35,2123			

№ 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																	
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	220	6,57	9,02	23,31	201	30	0,12	0,78		302,83	170,74	46,34	189,92	0,89			
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	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			
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		17,72	22,92	58,28	511	90	0,29	1,33		566,82	429,12	99,18	479,34	3,88			
	2-Завтрак																	
п00000000 000020	Йогурт	200	5,8	5	22	156												
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																	
54	Салат из свеклы с чесноком	100	1,6	2,73	8,43	65		0,01	4,12		295,8	34,14	19,92	40,02	1,26			
99	суп из овощей с горошком зеленым консервированным	250	12,42	11,28	9,05	187		0,09	10,26		512,16	32,92	30,98	143,07	2,09			
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	30	0,01	0,06		21,8	17,2	1,6	12	0,04			
265	Плов из говядины	250	12,49	13,9	34,08	311		0,07	1,23		313,5417	29,6354	45,7813	168,5938	1,9167			
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		13,62	54						0,45	0,26			0,04			
	Всего в Обед		36,63	33,67	110,54	891	30	0,45	15,67		436,1517	157,7554	174,6813	624,4838	10,9467			
	Полдник																	
389	Сок виноградный	200	1		29	120		0,04	2		510	60	34	44	1,2			
434	Булочка	100	7,6	8,9	56,7	336	2 400	8,34			5,2571	3,5429	3,7714	12,5714	8,2286			
	Всего в Полдник		8,6	8,9	85,7	456	2 400	8,38	2		515,2571	63,5429	37,7714	56,5714	9,4286			
	Ужин																	
29	Салат овощной	100	1,27	3,59	4,79	57		0,03	8,5		168,26	35,24	17,75	33,04	0,53			
240	Фрикадельки рыбные из минтая с маслом	100	10,18	8,36	5,82	140												
520	Пюре картофельное.	200	7,22	12,37	31,73	267	50	0,19	14,38		1 187,13	175,1	52,32	205,72	1,42			
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			
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		23,55	33,03	72,08	681	100	0,37	23,96		1 512,41	239,74	114,66	390,47	5,03			
	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		98,98	111,04	376,81	2 902	2 620	9,55	372,96		183,5388	922,1583	444,2927	572,8652	33,6853			

№ 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																	
173	Каша жидкая молочная из пшена с маслом	220	5,12	11,98	23,79	223	44	0,1	0,57		205,392	122,914	27,731	129,008	0,55			
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	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			
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		14,28	23,75	53,74	486	94	0,25	1,84		367,622	310,534	72,251	360,688	3,63			
	2-Завтрак																	
п00000000000020	йогурт	200	5,8	5	22	156												
341	Бананы	200	2,86	0,18	39,68	172	4 000		8,8									
	Всего в 2-Завтрак		8,66	5,18	61,68	328	4 000		8,8									
	Обед																	
43	Салат из капусты с морковью	100	1,64	3,2	5,26	56		0,04	13,79		200,3059	45,4824	20,9647	35,3176	0,5765			
110	Борщ с капустой и картофелем	250	5,89	5,52	7,21	102	10	0,04	7,66		352,38	32,23	22,2	77,44	1,34			
600	Сметана	20	0,56	4	0,64	41	30	0,01	0,06		21,8	17,2	1,6	12	0,04			
377	Рыба запеченая(горбуша)	90	17,96	5,55	1,08	126	18	0,13	0,4		331,299	33,57	28,296	164,043	0,684			
520	Пюре картофельное.	200	7,22	12,37	31,73	267	50	0,19	14,38		1 187,13	175,1	52,32	205,72	1,42			
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			
699	Напиток "Витошка"	200			19	80	120 000	0,3	20	1,68								
	Всего в Обед		42,83	32,4	109,64	905	120 108	0,98	56,28	1,68	385,3149	347,1824	201,7807	755,3206	9,6605			
	Полдник																	
389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61		0,02	8		306	28	8	26	2			
434	Булочка	100	7,6	8,9	56,7	336	2 400	8,34			5,2571	3,5429	3,7714	12,5714	8,2286			
	Всего в Полдник		9	8,9	70,5	397	2 400	8,36	8		311,2571	31,5429	11,7714	38,5714	10,2286			
	Ужин																	
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,53	2,82	8,12	64		0,04	3,93		185,0222	19,563	13,9778	46,7037	0,5704			
462	Тефтели.	90	15,23	11,57	8,63	200		0,05	0,85		312,6176	12,9812	22,7859	157,8494	2,16			
511	Рис отварной	150	3,33	5,47	32,56	193	16,67	0,03			51,8333	10,075	22,1	66,9083	0,4833			
352	Кисель	200	0,1		95,5	382					11	6	1	3				
003	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего в Ужин		23,59	20,5	159,61	917	16,67	0,23	4,77		657,6732	65,8191	90,6637	380,0614	5,2137			
	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		104,24	97,45	463,78	3 153	126 618,67	9,82	79,7	1,68	721,8672	755,0784	376,4668	534,6415	28,7328			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								2-ая неделя/Среда			
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			Б	Ж	У																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
Завтрак																						
223	Запеканка из творога (пр.)	240	26,63	18,34	52,66	482	109,09	0,12	1		453,8945	323,4982	46,9636	390,1091	2,0509							
003	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17			145,8	25,8	46,2	158,4	3							
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			33,85	21,46	89,17	686	119,09	0,31	1,36		722,5245	424,0082	103,6836	610,1591	5,2809							
2-Завтрак																						
п00000000 000020 341	йогурт	200	5,8	5	22	156																
	Бананы	200	2,86	0,18	39,68	172	4 000		8,8													
Всего в 2-Завтрак			8,66	5,18	61,68	328	4 000		8,8													
Обед																						
29	Салат овощной с фасолью и картофелем	100	2,34	4,18	6,19	72	22,22	0,04	3,13		236,1222	24,7444	16,8778	51,0222	0,7333							
134	Суп крестьянский с крупой-1с	250	7,56	9,15	13,18	165		0,06	8		358,65	27,84	26,37	98,07	1,36							
254	Печень говяжья тушеная	120	32,29	16,15	3,93	290																
171	Каша из гречневой крупы с маслом	142/8	5,98	7,49	28,34	205	20	0,16			192,2	16,67	87,42	131,62	2,98							
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							
352	Кисель	200	0,1		95,5	382					11	6	1	3								
Всего в Обед			57,84	38,72	191,86	1 347	42,22	0,53	11,13		090,3722	118,8544	208,0678	544,5122	10,6733							
Полдник																						
389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61		0,02	8		306	28	8	26	2							
434	Булочка	100	7,6	8,9	56,7	336	2 400	8,34			5,2571	3,5429	3,7714	12,5714	8,2286							
Всего в Полдник			9	8,9	70,5	397	2 400	8,36	8		311,2571	31,5429	11,7714	38,5714	10,2286							
Ужин																						
29	Салат из сырых овощей	145	1,63	6,29	4,67	82		0,04	15		296,46	44,65	20,5	39,25	0,9							
377	Рыба запеченая(горбуша)	90	17,96	5,55	1,08	126	18	0,13	0,4		331,299	33,57	28,296	164,043	0,684							
518	Картофель отварной 1	200	3,98	6,1	30,99	195	23,44	0,18	16,67		1 185,7188	19,5781	41,7344	106,9453	1,6406							
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	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 Ужин			29,09	20,74	65,85	567	51,44	0,48	32,43		033,5078	189,7081	131,8504	477,4883	5,4546							
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			144,32	101,73	487,67	3 443	6 612,75	9,68	61,72		157,6616	764,1137	455,3732	1 670,731	31,6375							

№ 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																	
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	220	5,6	13,39	21,84	230	52,38	0,07	0,71		202,159	146,08	16,6362	150,1552	0,7857			
003	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17			145,8	25,8	46,2	158,4	3			
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	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		14,17	24,55	64	534	112,38	0,3	1,07		509,539	254,84	84,9462	412,4052	4,7757			
	2-Завтрак																	
п00000000 000020	Йогурт	200	5,8	5	22	156												
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																	
71	Винегрет с фасолью	100	5,47	6,33	15,72	142		0,1	3,13		469,6778	56,7889	36,0444	124,0667	1,9444			
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,91	9,35	21,1	213	19,23	0,09	3,25		351,1923	40,125	28,4808	116,7596	1,5			
112	Фрикадельки мясные	90	17,01	17,33	8,52	258	12,86	0,05	0,21		309,0086	18,5786	19,5943	163,9414	2,3657			
534	Капуста тушеная	210	4,52	3,87	14,74	112	10,5	0,06	38,33		429,9225	107,688	35,2485	71,127	1,3545			
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			13,62	54					0,45	0,26			0,04			
	Всего в Обед		47,47	38,65	118,42	1 013	42,59	0,57	44,91		852,6512	267,0405	195,768	736,6947	12,8047			
	Полдник																	
389	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
434	Булочка	100	7,6	8,9	56,7	336	2 400	8,34			5,2571	3,5429	3,7714	12,5714	8,2286			
	Всего в Полдник		8,4	8,9	79,3	430	2 400	8,36	4		253,2571	27,5429	15,7714	34,5714	11,2286			
	Ужин																	
43	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,41	5,06	5,99	75		0,01	20,48		185,66	40,34	12,47	23,01	0,64			
479	Макаронник с мясом.	250	22,08	29,86	17,27	426	119,05	0,1	0,43		389,9048	67,0595	26,6786	251,1429	3,25			
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		26,99	35,56	133,56	962	119,05	0,22	20,91		683,7648	130,5995	70,9486	382,7529	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		109,51	120,17	445,5	3 301	2 674,02	9,5	400,9		452,1121	712,0229	385,4342	588,4242	39,099			

№ 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																	
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,25	5,09	19,87	146	20	0,06	0,65		207,62	135,7	18,02	113,47	0,36			
003	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17			145,8	25,8	46,2	158,4	3			
3	Бутерброды с сыром	35	4,93	9,71	5,13	128	43,75	0,04	0,17		38,465	145,6613	10,08	106,8988	0,665			
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		17,4	17,92	61,51	477	73,75	0,28	1,18		514,715	381,8713	84,82	440,4188	4,255			
	2-Завтрак																	
п00000000 000020	йогурт	200	5,8	5	22	156												
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																	
29	Салат из сырых овощей	100	1,12	4,34	3,22	57		0,03	10,34		204,4552	30,7931	14,1379	27,069	0,6207			
134	Уха из горбуши	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.	260	12,67	10,67	23,4	241	22,61	0,16	12,14		975,3278	29,8435	44,0983	165,1113	2,0687			
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 "Витошка"	200			19	80	120 000	0,3	20	1,68								
	Всего в Обед		32,39	22,06	98,91	728	120 032,61	0,87	46,93	1,68	1 920,683	121,7966	159,1162	555,6203	8,9994			
	Полдник																	
389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61		0,02	8		306	28	8	26	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		8,46	10,38	35,28	269		0,08	8		416	53,52	25,4	104,3	3,827			
	Ужин																	
29	Салат овощной	100	1,41	2,6	5,27	50		0,03	8,73		190,3429	39,6286	20,9	37,4286	0,6143			
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	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			
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		28,92	22,85	48,68	516	100	0,2	10,11		571,7229	295,7986	86,94	468,5786	4,2443			
	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		99,65	85,73	294,59	2 353	120 206,36	1,48	396,21	1,68	576,0209	884,9864	374,2762	590,9176	25,7257			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,17	31,29	53,52													

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908362

Владелец Щербакова Людмила Евгеньевна

Действителен с 08.10.2024 по 08.10.2025