



Щербакова Л. Е.

СОГЛАСОВАНО

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **Школьники 7-10лет****ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)****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	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																	
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																	
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																	
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	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	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																	
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																	

54	Салат из свеклы с чесноком	90	1,44	2,46	7,59	59		0,01	3,71		266,22	30,726	17,928	36,018	1,134			
377	Рыба запеченая(горбуша)	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			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			26,95	17,78	67,47	538	29,62	0,3	5,19		777,1605	84,4714	102,2829	384,7943	4,5617			
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			100,79	97,68	378,72	2 795	2 582,41	9,54	347,68		282,2456	563,3522	403,6076	449,0897	33,0442			

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																		
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			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		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			
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 овощной	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	250	7,6	5,54	16,56	146	10	0,11	4,94		461,55	25,5	32,35	105,42	0,87			
268	Котлеты из говядины.	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	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			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	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																		
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	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	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											
	Всего в день		92,22	89,19	428,68	2 885	2 533,6	9,46	399		021,9261	744,4688	405,4635	405,9592	33,3971		

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	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 морковью с молоком сгущенны	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																	
п0000000 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 овощной с фасолью	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	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												
171	Каша из гречневой крупы с маслом	160	5,25	8,59	24,76	198	29,09	0,14			168,5333	18,7927	76,5188	115,5491	2,6279			
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		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	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 капусты с морковью	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	250	5,59	6,33	35,57	222	21,74	0,21	18,26		1 352,3804	73,5435	51,1304	154,0435	1,7935			
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			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 Ужин		31,09	29,32	80,79	711	107,45	0,56	31,58		117,5572	268,0976	155,5015	581,1165	6,7294			

	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		146,31	112,66	397,8	3 191	2 700,83	9,76	378,37		288,9666	858,2775	494,146	770,5584	37,5678			

1-ая неделя/Четверг

№ 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 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			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	0,36		32,2286	141,3	9,9171	104,4857	0,6514			
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		15,37	18,66	61,85	477	81,04	0,29	2,03		368,979	293,8045	72,3012	413,0512	4,9642			
	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			
139	Суп картофельный с бобовыми	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)	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	250	5,59	6,33	35,57	222	21,74	0,21	18,26		1 352,3804	73,5435	51,1304	154,0435	1,7935			
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			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
699	Напиток "Витошка"	200			19	80	120 000	0,3	20	1,68								
	Всего в Обед		41,22	27,44	112,86	868	120 033,58	0,96	48,79	1,68	772,9584	179,5442	184,7908	670,984	9,7252			
	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																	
41	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	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			
	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			102,47	94,68	440,76	3 030	122 565,13	9,87	398,24	1,68	140,8785	602,7366	361,3049	481,3759	33,5492			

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	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																	
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																	
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																	
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	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.	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	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																	
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 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			
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												
	Всего в день		111,94	125,2	406,8	3 200	2 912,58	9,34	364,52		023,9559	993,4604	367,828	703,9857	33,9625			

№ 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 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																		
п0000000 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																		
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			
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,17	7,52	10,63	139		0,08	5,56		503,33	13,9	23,11	93,54	1,37			
254	Печень говяжья тушеная	120	32,29	16,15	3,93	290												
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			
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			54,04	36,15	106,57	968	17,78	0,4	15,34		014,6856	104,3356	135,2611	452,2978	8,0078			
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																		
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			
234	Суфле рыбное	90	15,41	9,65	4,15	165	60	0,11	0,63		289,542	52,746	25,38	180,018	1,332			
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,24	6,51	32,29	209	25				2,1875	7,8625	0,4125	1,975	0,0625			
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			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																		
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			118,32	109,85	460,53	3 301	2 666,92	9,36	353,54		875,4196	733,3815	356,5996	321,6505	30,4369			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенны	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																	
п0000000 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 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			
93	Щи по-уральски	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	250	5,59	6,33	35,57	222	21,74	0,21	18,26		1 352,3804	73,5435	51,1304	154,0435	1,7935			
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		43,64	32,94	119,81	955	120 080,31	1,04	62,2	1,68	689,4335	268,9858	205,1294	743,1268	10,6357			
	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																	
71	Винегрет овощной	100	1,4	5	6,42	77		0,02	3,51		222,4111	24,5889	17,1889	36,9667	0,7778			
268	Голубцы ленивые	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												
	Всего в день		130,87	114,49	407,17	3 186	122 693,67	10,01	406,65	1,68	896,9882	120,2843	476,722	983,1468	35,3718			

№ 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																	
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			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																	
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																	
39	Салат карт.с морк.и консерв.огурцом	100	4,21	7,79	7,09	115	35,29	0,06	3,76		312,0941	27,4118	18,0706	74,9529	1,0706			
110	Борщ с капустой и картофелем.	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.	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	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		44,57	38,63	93,47	900	75,29	0,53	49,64		876,0946	279,2819	190,5861	728,9545	12,8089			
	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																	
39	Салат морковный с кукурузой и соленым огурцом	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	250	19,72	24,1	27,74	407	60	0,21	14,8		1 327,4	35,2	54,46	259,05	3,76			
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		27,03	30,96	62,78	638	70	0,37	16,89		1 704,45	181,242	115,046	481,642	6,439			
	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		105,78	110,6	345,85	2 801	2 639,1	9,52	402,6		329,4194	825,3492	407,8278	618,2545	38,2632			

№ 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 морковью с молоком сгущенны	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																		
п0000000 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	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	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
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			40,66	40,8	107,09	959	80,51	0,55	3,71		175,5073	136,2643	204,5259	652,7968	11,6599			
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 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			
246	Гуляш из говядины	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												
Всего в день			121,62	115,06	381,56	3 047	2 652,73	9,45	341,99		193,5796	786,4156	434,9291	667,3564	34,5328			

2-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	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 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 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	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	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.	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 "Витошка"	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	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																	
39	Салат карт.с морк.и консерв.огурцом	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)	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	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												
	Всего в день		102,85	87,3	344,11	2 578	122 633,87	9,96	416,1	1,68	116,8088	804,675	414,2624	561,3435	35,0397			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,1	31,69	53,21													

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240745

Владелец Щербакова Людмила Евгеньевна

Действителен с 20.10.2025 по 20.10.2026