

Столовая

Утверждаю

СОГЛАСОВАНО

ГБУ КО Школа-интернат №7
Директор

Быстрова А.Ю

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)Сезон: **Весенне-летний**
Категория: **Дети 12 лет и старше**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	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
Второй завтрак																		
317	Пудинг из творога паровой со сгущённым молоком	150	20,9	16,3	33	362	100	0,09	0,3	0,6		183	32	284	1,4		0,6	0,6
516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2
Всего в Второй завтрак		350	21,7	16,3	55,6	456	100	0,11	4,3	0,8	248	207	44	306	4,4		0,8	0,8
Обед																		
142/3	Щи из свежей капусты с курой, сметаной	250	9,7	12,04	12,83	199	12,5	0,09	16,03	2,63	612,25	51 832	33	128,629	19 096	0,0094	2 625	4
363	Мясо тушеное	100	15,2	17,4	2,3	227		0,04	0,7	2,6		11	22	15,7	2,2		2,6	2,6
237/1	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9,85	7,34	46,86	293	24	0,26		10,09	316,2	157 133	144	216,29	48 326	0,0028	10 092	10
55	Салат из свеклы отварной с сыром	100	2,72	6,28	8,03	100	11,11	0,01	3,94	2,57	279,36	829 166	185	62,3	11 814	0,0068	25 667	3
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5			
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104		0,11		0,84		21	28,2	94,8	2,34		0,84	0,84
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07		0,66		12	8,4	39	0,66		0,66	0,66
Всего в Обед		950	46,49	44,26	146,5	1 174	47,6	0,59	21,17	19,3	1 207	222,4	261,7	717,1	14,62	0,02	19,38	19,38
Полдник																		
112	Фрукты или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10	0,4		8	42	28	0,6		0,4	0,4
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2			
96	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	50	1,5	5,25	25,5	155	37,5	0,02	0,13	0,25		7,5	3,75	15	0,5		0,25	0,25
Всего в Полдник		350	8,8	10,75	54,5	351	77,5	0,15	11,53	0,65		255,5	73,75	223	1,3		0,65	0,65
Ужин																		
400	Печеночные оладьи	100	21,21	8,78	4,6	182	59	0,28	16,32	3,38	377,9	28 864	22 533	348 348	73 332	0,0094	3,38	3,38
426/1	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,67	7,54	28,57	200	24	0,17	14,51	10,79	1 084,1	676 526	415 324	129 336	14 275	0,0132	10 788	10 788
107/1	Овощи натуральные соленые(огурцы)	90	0,72	0,09	1,53	11		0,02	4,5	0,09		20,7	12,6	21,6	0,54		0,09	0,09
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3			
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104		0,11		0,84		21	28,2	94,8	2,34		0,84	0,84
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	60	2,4	25,06	15	295	180	0,04		0,6		9	4,5	25,5	0,45		0,6	0,6
Всего в Ужин		690	33,06	42,18	84,74	853	263	0,61	35,33	15,7	1 462	158,2	110,3 7	622,5 8	12,39	0,02	15,7	15,7
Всего в день			110,5	113	341,4	2 834	488	1,46	72,3	36,5	2 917	843,1	489,8	1 868,7	32,71	0,05	36,53	36,53

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	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
253 /1	Завтрак Каша рисовая молочная вязкая	250	7,1	10,87	37,77	277	50	0,07	0,94	10,6	299,88	193952	37.1	188,42	0,423	0,016	10,62	10,62
501/1	Кофейный напиток с сахаром	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3			126	14	90	0,1			
97	Закрытые бутерброды с сыром	100	12,33	22,83	24,67	353	183,33	0,07	0,17	0,83		311,66		231,67	0,833		0,8333	0,8333
Всего в Завтрак		550	22,63	36,4	78,34	709	253,3	0,18	2,4	11,4	299,8	631,6	74,51	510,0	1,36	0,02	11,45	11,45
516	Второй завтрак Ацидолакт	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2			
516/0	Пирожок с мясом	100	16,09	9,95	40,02	314	20	0,14	1,88	1,02	297,90	51	25,59	180,59	2 243	0,008	1,02	1,02
Всего в Второй завтрак		300	21,89	14,5	48,02	414	60	0,22	3,2	1,02	297,9	291,2	53,59	360,5	2,44	0,01	1,02	1,02
131/2	Обед Свекольник с говядиной, сметаной	250	10,83	9,01	20,03	205	10	0,11	9,24	2,47	756,01	50	41 238	126,954	22	0,010	2,47	2,47
369/2	Жаркое по-домашнему с курой	300	17,81	16,3	32,15	347	40	0,22	17,1	1,75	1 346,3	34	54 984	227 679	3	0,015	1,75	1,75
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109		0,02	18,9	4,5		43	15	32	0,6		4,5	4,5
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122						1			0,1			
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	105		0,11		0,84		21	28,2	94,8	2,34		0,84	0,84
108/1	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78	145,8	25,8	46,2	158,4	3	0,002	0,78	0,78
Всего в Обед		970	40,7	37,1	126	1 007	50	0,62	45,2	10,3	2 248,	175,9	185,6	639,8	11,3	0,03	10,34	10,34
516/4	Полдник Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2
516/8	Гренки	70	1,1	1	1,5	110		0,01				0,1						
112	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10	0,4		8	42	28	0,6		0,4	0,4
Всего в Полдник		370	3,4	1,5	45,1	300		0,07	14	0,6	248	32	54	50	3,6		0,6	0,6
349	Ужин Тефтели рыбные в соусе	100	8,7	5,3	9,6	121	10	0,07	0,7	2,6		29	25	125	0,7		2,6	2,6
291	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	29,04	145		0,06	0,02	0,8		5,7	8,1	35,7	0,78		0,8	0,8

189	Морковь, припущенная с луком	100	2,34	4,55	12,79	101		0,08	4,2	2,92	375	81 752	58 638	91 437	11 745	0,009	2,92	2,92
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3			
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56
94/1	Бутерброды с маслом сливочным	55	3,09	12,26	13,1	175	70	0,09		20,1	88,5	17,75	27,01	96,3	1 765	0,001	20,11	20,11
Всего в Ужин		645	22,53	24,2	93,3	782	80	0,37	4,9	27	463,5	159,2	138,5	414,6	6,28	0,01	26,99	26,99
Всего в день		110	113	389	3092	443,3	1,46	69,8	50,4	3 557,	1 290,	506,2	1 975,	25	0,07	50,4	50,4	

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	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																		
246	Каша геркулесовая с маслом сливочным	250	8,74	12,81	30,84	274	60	0,21	2,44	8,69	378,5	242,5	65	272 875	12 625	0,018	8,69	8,69
496/1	Какао с молоком	200	4,68	5,15	17,79	136	30	0,06	1,95	0,01	253,08	181,3	24,82	148,1	0,416	0,013	0,01	0,01
94/1	Бутерброды с маслом сливочным	60	3,37	13,37	14,29	191	76,3	0,1		21,9	97	20	29	105,05	19 255	0,001	22	21
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03		0,2		22	5	77	1		0,2	0,2
Всего в Завтрак		550	21,89	35,9	63,22	664	266,3	0,4	4,3	30,8	728,1	465, 1	125,8	603,0	4,6	0,03	30,84	30,84
Второй завтрак																		
516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2
516/6	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	19,74	22	14,58	335		1,44	4		0,1872	80 037	0,0238	0,1104	0,0012			
112	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10	0,4		8	42	28	0,6		0,4	0,4
Всего в Второй завтрак		360	22,04	22,5	58,18	525		1,5	18	0,6	248,1	40	54,02	50,11	3,6		0,6	0,6
Обед																		
144/1	Суп фасолевый с говядиной	250	10,52	6,53	18,13	173		0,14	4,9	1,26	657,75	44	40 455	172,56	23 186	0,008	1,26	1,26
423/1	Рагу овощное с мясом	300	21,3	17,34	15,42	303		0,12	55,27	2,98	923,1	144	65	244,765	39 307	0,016	2,98	2,98
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5			
107	Овощи натуральные соленые(огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13		0,02	5	0,1		23	14	24	0,6		0,1	0,1
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	105		0,11		0,84		21	28,2	94,8	2,34		0,84	0,84
108/1	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78	145,8	25,8	46,2	158,4	3	0,002	0,78	0,78
Всего в Обед		970	42,18	25,6	104	823		0,56	65,6	5,96	1 726,	286,4	201	713,5	13,69	0,03	5,96	5,96

		Полдник																	
516	Ацидолакт	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4				240	28	180	0,2			
528	Блинчики с маслом	160	12	19,8	47,9	418	130	0,14	1	3,4			205	33	216	1,2		3,4	3,4
Всего в Полдник		360	17,8	24,8	55,9	518	170	0,22	2,4	3,4			445	61	396	1,4		3,4	3,4
		Ужин																	
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130		0,04	8,4	4,6			23	18	40	0,8		4,6	4,6
406/2	Плов с курой	300	50,67	57,15	49,49	915	120	0,2	0,95	7,82	638,8		53	78	484,130	4 473	0,018	7,82	7,82
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60							11	1	3	0,3			
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	105		0,11		0,84			21	28,2	94,8	2,34		0,84	0,84
94/1	Бутерброды с маслом сливочным	55	3,09	12,26	13,1	175	70	0,09		20,11	88,5		17,75	27,01	96,3	1 765	0,001	20,11	20,11
Всего в Ужин		715	59,12	80,9	104	1 385	190	0,44	9,3	33,3	727,3		126	152,9	718,2	9,68	0,02	33,37	33,37
Всего в день			163	190	386	3 914	626,3	3,11	99,1	74,1	3 430		1 362,	594,8	2 480,	32,97	0,08	74,17	74,17

День 4

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А	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																			
258/2	Каша пшенная вязкая	250	10,26	14,05	43,5	342	50	0,22	0,68	16,57	324,55	154,11	610 088	231,311	15 469	0,0145	16,57	16,57	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3			126	14	90	0,1				
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	100	11,44	20,61	22,35	321	140	0,17	0,38	20,58	184,25	278,5	60,01	309,8	3,29	0,0019	20,58	20,58	
Всего в Завтрак		550	24,9	37,3	81,75	742	210	0,43	2,3	37,1	508,8	558,6	135,2	631,1	4,94	0,02	37,15	37,15	
Второй завтрак																			
516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2	
564/1	Ватрушка с творогом	100	10,54	6,84	46,52	290	30	0,08	0,06	7,47	109 825	568 876	142 376	108,297	0,8339	0,0018	7,47	7,47	
Всего в Второй завтрак		300	11,34	6,84	69,12	384	30	0,1	4	7,67	357,8	80,89	26,24	130,3	3,83	0,01	7,67	7,67	
Обед																			
136/2	Солянка мясная со сметаной	250	9,68	12,63	22,7	243	30	0,14	11,9	2,6	910 805	418 946	42 269	146,692	19 125	0,0111	2,6	2,6	
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	23,26	1,71	3,76	123	10	0,12	2,11	1,98	619,65	53 152	52 548	299,584	12 006	0,205	1,98	1,98	
427	Картофель запеченный в духовке со сметаной	180	4,21	8,06	32,22	218	20	0,19	17,28	8,11	1 233,2	23 401	435 724	112 585	17 038	0,0111	8,11	8,11	

48/1	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,81	8,79	3,83	101		0,01	11,5	4,54	205 625	43,78	15 225	362 138	0,6308	0,0007	45 375	45 375
503	Кисель из концентрата плодового или	200	1,4		29	122						1			0,1			
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	105		0,11		0,84		21	28,2	94,8	2,34		0,84	0,84
108/1	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78	145,8	25,8	46,2	158,4	3	0,002	0,78	0,78
Всего в Обед		970	49,42	32,8	134	1 031	60	0,73	42,7	18,8	3 115,	210	228	848,2	10,89	0,23	18,85	18,85
Полдник																		
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2			
95	Бутерброды с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	30	0,02	0,2	0,3		10	5	17	0,7		0,3	0,3
112	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2		0,2	0,2
Всего в Полдник		360	7,9	9,7	50,4	323	70	0,13	11,6	0,5		266	42	208	3,1		0,5	0,5
Ужин																		
412/1	Котлеты, биточки куриные	100	20,88	3,3	9,13	150	22,22	0,1	1	0,34	357,2	471 093	36 076	203,715 3	21 286	0,0101	0,3444	0,3444
237/1	Гречка отварная с маслом сливочным	180	10,26	9,41	44,5	304	50	0,25		0,73		17,1	162,36	243,18	5 454		0,73	0,73
189	Морковь, припущенная с луком	100	2,34	4,55	12,79	101		0,08	4,2	2,92	375	81 752	58 638	91 437	11 745	0,0091	2,92	2,92
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3			
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	105		0,11		0,84		21	28,2	94,8	2,34		0,84	0,84
94	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	60	2,4	25	15	294	180	0,04		0,6		10	4	26	0,4		0,6	0,6
Всего в Ужин		700	39,94	42,9	116	1 014	252,2	0,58	5,2	5,43	732,2	187,9	290,2	662,1	11,8	0,02	5,43	5,43
Всего в день			133,5	130	451	3 494	622,2	1,97	66	69,6	4 713,	1 303,	721,54	2 479,	34,56	0,27	69,6	69,6

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	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																		
262/1	Каша манная молочная жидкая	250	6,41	7,88	26,38	202	30	0,07	0,78	6,93	252,8	163,68	222 024	137,068 5	0,3132	0,0135	6,93	6,93
496/1	Какао с молоком	200	4,68	5,15	17,79	136	30	0,06	1,95	0,01	253,08	181,3	24,82	148,1	0,416	0,0135	0,01	0,01
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	60	2,4	25,06	15	295	180	0,04		0,6		9	4,5	25,5	0,45		0,6	0,6
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03		0,2		22	5	77	1		0,2	0,2
Всего в Завтрак		550	18,59	42,6	59,47	696	340	0,2	2,73	7,74	505,8	375,9	56,52	387,6	2,18	0,03	7,74	7,74
Второй завтрак																		
516/4	Печенье	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04		1,75	55	14,5	10	45	1,05		1,75	1,75
	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2
Всего в Второй завтрак		250	4,55	5,9	34,4	209		0,06	4	1,95	303	38,5	22	67	4,05		1,95	1,95
Обед																		
128	Борщ с курой, сметаной	250	10,83	9,01	20,03	205	10	0,11	9,24	2,47	756,01	502 832	41 238	126,954 8	24 021	0,0104	2,47	2,47

390	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	100	9,5	15,3	11,4	221	110	0,05	0,8	0,5		21	16	108	1,5		0,5	0,5
426/2	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,67	7,54	28,57	200	20	0,17	14,51	10,79	1 084,1 19	676 526	415 324	129 336	14 275	0,0132	10,79	10,79
107/1	Салат из солёных огурцов с маслом растительным	100	0,9	10,2	7,2	124		0,04	5,1	4,7		29	25	37	1,1		4,7	4,7
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5			
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	105		0,11		0,84		21	28,2	94,8	2,34		0,84	0,84
108/1	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78	145,8	25,8	46,2	158,4	3	0,002	0,78	0,78
Всего в Обед		950	35,46	43,73	136,4	1 084	140	0,65	30,1	20,1	1 985,9	242,74	205,1	673,49	13,27	0,03	20,08	20,08
Полдник																		
516/6	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	19,74	22	14,58	335		1,44	4		0,1872	80 037	0,0238	0,1104	0,0012			
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3			
112	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2		0,2	0,2
Всего в Полдник		360	20,24	22,4	39,38	442		1,47	14	0,2	0,19	35	10,02	14,11	2,5		0,2	0,2
Всего в день			78,84	115	270	2 431	480	2,38	50,8	29,9	2 795	692,2	293,72	1 142,	22	0,06	29,97	29,97

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	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
Второй завтрак																		
542	Пирожки, печенные из сдобного теста с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	30	0,04	0,1	0,5		11	6	32	0,7		0,5	0,5
516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2
Всего в Второй завтрак		260	4,4	3,2	59,2	284	30	0,06	4,1	0,7	248	35	18	54	3,7	0,004	0,7	0,7

Обед																			
147/1	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	250	8,11	4,96	15,2	138	10	0,08	5,28	1,11	458,64	166 144	219 588	80 736	12 076	0,0037	1,11	1,11	
406/2	Плов с курой	300	50,67	57,15	49,49	915	120	0,2	0,95	7,82	638,871	532 778	787 226	484,130	4 473	0,018	7,82	7,82	
60	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99		0,02	6	2,3		31	18	33	1,6		2,3	2,3	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5				
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	105		0,11		0,84		21	28,2	94,8	2,34		0,84	0,84	
108/1	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78	145,8	25,8	46,2	158,4	3	0,002	0,78	0,78	
Всего в Обед		970	69,54	69,19	145,2	1 486	130	0,58	12,7	12,8	1 243,1	175,6 9	200	870,0 7	14,12	0,02	12,85	12,85	
Полдник																			
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2				
516/8	Горячиу бутерброд с сыром, яйцом	70	1,1	1	1,5	110		0,01				0,1							
112	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10	0,4		8	42	28	0,6		0,4	0,4	
Всего в Полдник		370	8,4	5,5	29	196	40	0,12	11,4	0,4		248	70	208	0,8		0,4	0,4	
Ужин																			
345	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	20	0,07	0,4	1		36	23	160	0,6		1	1	
48/1	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,63	7,91	3,44	91		0,01	10,35	4,08	185,062	39 402	137 025	325 924	0,5677	0,0007	40 838	40 838	
426/2	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,67	7,54	28,57	200	20	0,17	14,51	10,79	1 084,1	676 526	415 324	129 336	14 275	0,0132	10,79	10,79	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3				
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	105		0,11		0,84		21	28,2	94,8	2,34		0,84	0,84	
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	2	20,88	12,5	246	150	0,03		0,5		7,5	3,75	21,25	0,375		0,5	0,5	
Всего в Ужин		780	27,3	39,1	89,15	815	190	0,39	25,2	17,2	1 269,1	182,5	111,1	440,9	5,61	0,01	17,21	17,21	
Всего в день			109,6	117	323	2 781	390	1,15	53,4	31,1	2 760,4	641,2	399,27	1 573,0	24,23	0,04	31,16	31,16	

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	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
260/2	Завтрак Каша "Дружба", молочная	250	6,71	11,65	35,75	275	50	0,09	0,78	13,21	269,14	164,753	362 442	171,581	0,5986	0,0144	13,21	13,21
496/1	Какао с молоком	200	4,68	5,15	17,79	136	30	0,06	1,95	0,01	253,08	181,3	24,82	148,1	0,416	0,0135	0,01	0,01
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	100	11,44	20,61	22,35	321	140	0,17	0,38	20,58	184,25	278,5	60,01	309,8	3,29	0,0019	20,58	20,58
Всего в Завтрак		550	22,83	37,4	75,89	732	220	0,32	3,11	33,8	706,4	624,5	121	629,4	4,3	0,03	33,8	33,8
Второй завтрак																		
516/1	Пирожок с капустой	100	7,69	2	42,37	218	20	0,13	24,38	0,87	227,902	707 838	225 888	102,09	1 193	0,0061	0,87	0,87
516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2
Всего в Второй завтрак		300	8,49	2	64,97	312	20	0,15	28,3	1,07	475,9	94,78	34,59	124,0	4,19	0,01	1,07	1,07
Обед																		
134/1	Рассольник ленинградский с курой, сметаной	250	9,81	10,43	19,7	212		0,1	7,3	2,64	657,65	27 984	353 655	150,292	19 836	0,008	2,64	2,64
401	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,3	7,7	5,5	144	5 8	0,19	10	0,8		25	13	227	4,8		0,8	0,8
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,8	34,85	174		0,07	0,02	0,96		6,84	9,72	42,84	0,936		0,96	0,96
189	Морковь, припущенная с луком	100	2,34	4,55	12,79	101		0,08	4,2	2,92	375	81 752	58 638	91 437	11 745	0,0091	2,92	2,92
503	Кисель из концентрата плодового или	200	1,4		29	122						1			0,1			
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	105		0,11		0,84		21	28,2	94,8	2,34		0,84	0,84
108/1	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78	145,8	25,8	46,2	158,4	3	0,002	0,78	0,78
Всего в Обед		950	42,7	25,1	144	977	5 8	0,72	21,5	8,94	1 178,4	189,3	191,1	764,7	14,33	0,02	8,94	8,94
Полдник																		
516	Ацидолакт	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2			
212	Вафли	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04		1,75	55	14,5	10	45	1,05		1,75	1,75
112	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2		0,2	0,2
Всего в Полдник		350	9,95	11,3	29,6	262	40	0,15	11,4	1,95	55	270,5	47	236	3,45		1,95	1,95
Ужин																		
380	Котлеты из говядины с овощами	100	14,13	16,74	3,15	220	63	0,06	8,73	0,54		33,3	27	152,1	2,25		0,54	0,54
237/1	Гречка отварная с маслом сливочным	180	10,26	9,41	44,5	304	50	0,25		0,73		17,1	162,36	243,18	5 454		0,73	0,73
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130		0,04	8,4	4,6		23	18	40	0,8		4,6	4,6
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3			
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	105		0,11		0,84		21	28,2	94,8	2,34		0,84	0,84
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	2	20,88	12,5	246	150	0,03		0,5		7,5	3,75	21,25	0,375		0,5	0,5
Всего в Ужин		690	31,75	58,5	102	1 065	263	0,49	17,1	7,21		112,9	240,3 1	554,3	11,52		7,21	7,21

Всего в день	115,7	134	417	3 348	6 343	1,83	81,5	52,9	2 415,	1 292,	634,1	2 308,	37,8	0,06	52,97	52,97
---------------------	--------------	------------	------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	--------------

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	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																		
246	Каша геркулесовая с маслом сливочным	250	8,74	12,81	30,84	274	60	0,21	2,44	8,69	378,5	242,5	665 875	272 875	12 625	0,0188	8,69	8,69
501/1	Кофейный напиток с сахаром	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3			126	14	90	0,1			
94/1	Бутерброды с маслом сливочным	60	3,37	13,37	14,29	191	76,36	0,1		21,94	965 455	193 636	294 655	105,054	19 255	0,0012	22	22
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03		0,2		22	5	77	1		0,2	0,2
Всего в Завтрак		550	20,41	33,4	61,33	607	256,3	0,38	3,74	30,8	475,0	409,8	115	544,9	4,29	0,02	30,83	30,83
Второй завтрак																		
95	Бутерброды с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	30	0,02	0,2	0,3		10	5	17	0,7		0,3	0,3
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2			
112	Фрукты или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10	0,4		8	42	28	0,6		0,4	0,4
Всего в Второй завтрак		360	9	9,8	61,6	372	70	0,14	11,6	0,7		258	75	225	1,5		0,7	0,7
Обед																		
142/2	Щи из свежей капусты с говядиной, сметаной	250	9,3	13,71	9,09	197	20	0,07	12,34	2,62	473,95	50 842	273 615	117,036	16 595	0,0084	2,62	2,62
377	Картофельная запеканка с мясом	250	23,3	23,5	18,9	380	70	0,21	4	0,8		25	56	291	3,5		0,8	0,8
55	Салат из свеклы отварной с сыром	100	2,45	5,65	7,23	90	10	0,01	3,55	2,31	251 424	746 249	167 092	561 489	10 633	0,0061	2,31	2,31
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5			
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	105		0,11		0,84		21	28,2	94,8	2,34		0,84	0,84
108/1	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78	145,8	25,8	46,2	158,4	3	0,002	0,78	0,78
Всего в Обед		920	44,61	44,5	104	1 001	100	0,58	20,3	7,35	871,1	225,2	181,4	736,3	13,06	0,02	7,35	7,35
Полдник																		
516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2
	Печенье	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04		1,75	55	14,5	10	45	1,05		1,75	1,75
112	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2		0,2	0,2
Всего в Полдник		350	4,95	6,3	44,2	256		0,09	14	2,15	303	54,5	31	78	6,25		2,15	2,15
Ужин																		
14	Салат "Цада" с мясом	100	12,13	11,19	19,21	226	40	0,16	5,64	3,15	700,127	616 022	454 358	207,086	27 879	0,0127	3,15	3,15
320/1	Сырники из творога в сметанном соусе	250	31,69	19,76	38,25	458	80	0,09	0,36	9,71	245,600	268 635	404 493	377,116	11 079	0,0017	9,71	9,71
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3			
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	105		0,11		0,84		21	28,2	94,8	2,34		0,84	0,84
94/1	Бутерброды с маслом сливочным	55	3,09	12,26	13,1	175	70	0,09		20,11	88,5	17,75	27,01	96,3	1 765	0,0011	20,11	20,11

Всего в	Ужин	665	50,97	43,9	105,6	1 024	190	0,45	6	33,8	1 034	379,9	142,1	778,3	8,3	0,02	33,81	33,81
Всего в день		129,9	138	377	3 260	616,3	1,64	55,3	74,8	2 683,4	1 327	544,62	2 362,6	33,4	0,06	74,84	74,84	

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	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																		
262/2	Каша манная молочная, жидкая	250	7,97	12,48	35,75	287	50	0,09	0,99	13,55	319	207,68	278 748	173 217	0,395	0,0171	13,55	13,55
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3			126	14	90	0,1			
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	100	11,44	20,61	22,35	321	140	0,17	0,38	20,58	184,25	278,5	60,01	309,8	3,29	0,0019	20,58	20,58
Всего в Завтрак		550	22,61	35,7	74	687	210	0,3	2,67	34,1	503,2	612,1	101,8	573,0	3,79	0,02	34,13	34,13
Второй завтрак																		
516/8	Гренки	70	1,1	1	1,5	110		0,01				0,1						
516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2
112	Флоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10	0,4		8	42	28	0,6		0,4	0,4
Всего в Второй завтрак		370	3,4	0,5	43,6	190		0,06	14	0,6	248	32	54	50	3,6		0,6	0,6
Обед																		
168/1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	16,06	14,78	15,92	261	10	0,13	8	2,25	794 305	434 918	432 303	201,84	29 487	0,0129	2,25	2,25
364	Азу с курой	300	24,18	23,82	34,19	449	30	0,24	17,69	15,41	1 585,9	417 689	648 308	304,639	46 298	0,0195	15,41	15,41
50	Салат"Весна"с растительным маслом	100	1,5	5,5	8,4	89		0,02	5,7	2,3		33	19	38	1,3		2,3	2,3
503	Кисель из концентрата плодового	200	1,4		29	122						1			0,1			
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	105		0,11		0,84		21	28,2	94,8	2,34		0,84	0,84
108/1	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78	145,8	25,8	46,2	158,4	3	0,002	0,78	0,78
Всего в Обед		970	52,2	45,7	130	1 145	40	0,67	31,3	21,5	2 526,	166,0	201,4	797,6	14,32	0,03	21,58	21,58
Полдник																		
516	Ацидолакт	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2			
536	Оладьи с повидлом	160	12	19,8	47,9	418	130	0,14	1	3,4		205	33	216	1,2		3,4	3,4
Всего в Полдник		360	17,8	24,8	55,9	518	170	0,22	2,4	3,4		445	61	396	1,4		3,4	3,4
Ужин																		
337/1	Рыба, запеченная в омлете	150	28,02	14,08	2,78	250	70	0,14	0,68	6,04	591,56	686 752	455 706	354,855	17 574	0,2119	6,04	6,04
414/2	Рис отварной с маслом	180	4,43	7,3	40,57	246	50	0,04		0,35		6,12	27,36	84,96	0,63		0,35	0,35
65	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	30	0,08	10,2	4,6		18	18	66	0,9		4,6	4,6
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3			

109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	105		0,11		0,84		21	28,2	94,8	2,34		0,84	0,84
94/1	Бутерброды с маслом сливочным	55	3,09	12,26	13,1	175	70	0,09		20,11	88,5	17,75	27,01	96,3	1 765	0,0011	20,11	20,11
Всего в Ужин		745	43,8	45,7	101	990	220	0,46	10,8	31,9	680	142,5	147,1	699,9	7,69	0,21	31,94	31,94
				6								5	2					
Всего в день			139,8	153	405	3 530	640	1,71	61,3	91,6	3 957,	1 397	565,49	2 516,	30,8	0,27	91,65	91,65

День 10

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	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																		
165/1	Вермишель молочная с маслом сливочным	250	6,58	6,84	22,02	176	30	0,07	0,91	3,58	280	188,57	24	152,72	0,3771	0,016	3,58	3,58
496/1	Какао с молоком	200	4,68	5,15	17,79	136	30	0,06	1,95	0,01	253	181,3	24,82	148,1	0,416	0,013	0,01	0,01
94/1	Бутерброды с маслом сливочным	60	3,37	13,3	14,29	191	76	0,1		21,9	96	193	29	105,05	2	0	21	21
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03		0,2		22	5	77	1		0,2	0,2
Всего в Завтрак		550	19,7	30	54,4	566	236	0,2	2,8	26	630	411	83,39	482,8	3,72	0,03	25,7	25,7
			3															
Второй завтрак																		
553	Пирожок с картофелем	100	10,5	10,3	55,33	357	80	0,17	6,67	1,17		75	30	138,3	1,5		1,17	1,17
516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2
Всего в Второй завтрак		300	11,3	10	77,9	451	80	0,1	11	1,3	248	99	42	160,3	4,5		1,37	1,37
Обед																		
131/1	Свекольник с курой, сметаной	250	10,83	9,01	20,03	205	10	0,11	9,24	2,47	756,0	50	41	126,95	2	0,01	2,47	2,47
313/1	Суфле творожное в сметанном соусе	250	40	42	39,83	708	330	0,12	1	1,17		495	63	578,33	2		1,17	1,17
14	Салат "Цада" с мясом	100	12,13	11,1	19,21	226	40	0,16	5,64	3,15	700,1	61	45	207,08	27	0,01	3,15	3,15
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5			
108/1	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78	145,8	25,8	46,2	158,4	3	0,002	0,78	0,78
109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	105		0,11		0,84		21	28,2	94,8	2,34		0,84	0,84

Всего в Обед		920	72,5	64	148	1 47	380	0,6	16	8,4	1 601	682	231,4	1 184	13,7	0,03	8,41	8,41
Полдник																		
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3			
95	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176	30	0,02	0,2	0,3		10	5	17	0,7		0,3	0,3
112	Флоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2		0,2	0,2
Всего в Полдник		360	2,2	4,7	57,4	283	30	0,05	10,2	0,5		37	15	31	3,2		0,5	0,5
Всего в день			105,7	109	338	2 773	726,3	1,18	40,1	36	2 480,3	1 228	371,8	1 858,	25,12	0,06	36	36,1
Среднее за период			119,2	131,1	369,7	3 136	1 721	1,79	65,1	54,7	3 171	1 137	512,1	2 056	29,86	0,1	54,73	54,73

УТВЕРЖДАЮ:

ГБУ КО Школа-интернат №7

Директор

_____ Быстрова А.Ю

СОГЛАСОВАНО:

ГБУ КО Школа-интернат №7

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

Сезон:

Весенне-летний

Категория:

Дети от 7 до 11 лет

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	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
Второй завтрак																		
317	Пудинг из творога паровой со сгущённым молоком	150	20,9	16,3	33	362	100	0,09	0,3	0,6		183	32	284	1,4		0,6	0,6
516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2
Всего в Второй завтрак		350	21,7	16,3	55,6	456	100	0,11	4,3	0,8	248	207	44	306	4,4		0,8	0,8
Обед																		
142/3	Щи из свежей капусты с курой, сметаной	200	7,76	9,63	10,26	159	10	0,07	12,82	2,1	489,8	414 656	26 796	102,903 6	15 277	0,0075	2,1	2,1
363	Мясо тушеное	90	13,68	15,66	2,07	204		0,04	0,63	2,34		9,9	19,8	141,3	1,98		2,34	2,34
237/1	Гречка отварная с маслом сливочным	150	8,21	6,12	39,05	244	20	0,22	8,41	263,58	130 944	120,080 9	180,246	40 272	0,0023	8,41	8,41	
55	Салат из свеклы с сыром	90	2,45	5,65	7,23	90	10	0,01	3,55	2,31	251424	746 249	167 092	561 489	10 633	0,0061	2,31	2,31

508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5				
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56	
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,44		8	5,6	26	0,44		0,44	0,44	
Всего в Обед		810	38,28	37,8	119	971	40	0,46	17,5	16,1	1 004	189	214,7	588,8	12,1	0,02	16,16	16,16	
Полдник																			
112	Бананы	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10	0,4		8	42	28	0,6		0,4	0,4	
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2				
96	Бутерброды с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	30	0,02	0,1	0,2		6	3	12	0,4		0,2	0,2	
Всего в Полдник		340	8,5	9,7	49,4	320	70	0,14	11,5	0,6		254	73	220	1,2		0,6	0,6	
Ужин																			
400	Печеночные оладьи	100	21,21	8,78	4,6	182	5 9	0,28	16,32	3,38	377,9	28 864	22 533	348 348	73 332	0,0094	3,38	3,38	
426/1	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,89	6,28	23,81	167	20	0,14	12,09	8,99	903,432	563 772	346 103	107,78	11 896	0,011	8,99	8,99	
107/1	Овощи натуральные соленые(огурцы)	90	0,72	0,09	1,53	11		0,02	4,5	0,09		20,7	12,6	21,6	0,54		0,09	0,09	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3				
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56	
93	Бутерброды с маслом сливочным	50	2	20,88	12,5	246	150	0,03		0,5		7,5	3,75	21,25	0,375		0,5	0,5	
Всего в Ужин		630	30,56	36,5	70,8	736	229	0,54	32,9	13,5	1 281,	138,4	93,29	565,1	11,3	0,02	13,52	13,52	
Всего в день			99,04	100	294	2 483	429	1,26	66,2	31	2 534,	788,5	425,08	1 679,	29	0,04	31,08	31,08	

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	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																	
253 /1	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,96	7,92	30,49	217	30	0,06	0,78	6,67	250,3	161 392	313 374	157 731	0,3567	0,0139	6,67	6,67
501/1	Кофейный напиток с сахаром	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3			126	14	90	0,1			
97	Закрытые бутерброды с сыром	100	12,33	22,83	24,67	353	183,33	0,07	0,17	0,83		311,666	233 333	231,666	0,8333		0,8333	0,8333
Всего в Завтрак		500	21,49	33,45	71,06	649	233,3	0,17	2,25	7,5	250,3	599	68,67	479,4	1,29	0,01	7,5	7,5
	Второй завтрак																	
516	Ацидолакт	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2			
516/0	Пирожок с мясом	100	16,09	9,95	40,02	314	20	0,14	1,88	1,02	297,902	512 838	255 888	180,59	2 243	0,0082	1,02	1,02

Всего в		Второй завтрак		300	21,89	14,95	48,02	414	60	0,22	3,28	1,02	297,9	291,2	53,59	360,59	2,44	0,01	1,02	1,02
		Обед		980	37,1	36,42	100,2	880	30	0,45	29,9	8,63	2 06,	143,5 5	146,2	553,3 4	9,49	0,03	8,63	8,63
131/2	Свекольник с говядиной, сметаной	200	14,86	15,39	15,91	262	10	0,09	7,98	2,28	799,7	502 304	432 738	184 962	31 807	0,0147	2,28	2,28		
369/2	Жаркое по-домашнему с курой	200	13,35	12,88	24,1	266	20	0,17	12,81	1,64	1 008,05	26 092	41 238	170 607	21 489	0,0118	1,64	1,64		
48/1	Салат из квашеной капусты с луком	90	1,45	7,03	3,06	81		0,01	9,2	3,63	164,5	35 024	12,18	28 971	0,5046	0,0006	3,63	3,63		
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122						1				0,1				
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56		
108/1	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11		0,52	97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,52	0,52		
Всего в		Обед		980	37,1	36,42	100,2	880	30	0,45	29,9	8,63	2 06,	143,5 5	146,2	553,3 4	9,49	0,03	8,63	8,63
		Полдник		370	2,3	0,5	43,6	190		0,06	14	0,6	248	32	54	50	3,6		0,6	0,6
516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2		
516/8	Гренки	70																		
112	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10	0,4		8	42	28	0,6		0,4	0,4		
Всего в		Полдник		370	2,3	0,5	43,6	190		0,06	14	0,6	248	32	54	50	3,6		0,6	0,6
		Ужин		645	22,53	23,2	92,89	672	80	0,37	4,92	26,9	463,5	159,2	138,5	414,6	6,28	0,01	26,99	26,99
Всего в день				105,2	109	355,8	2 805	403,3	1,27	54,4	44,7	3 329,	1 225,	461,1	1 857,	23,11	0,06	44,74	44,74	

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А	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		
246	Завтрак Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	6,99	10,25	24,67	219	50	0,17	1,95	6,95	302,8	194	53,27	218,3	1,01	0,015	6,95	6,95		

496/1	Какао с молоком	200	4,68	5,15	17,79	136	30	0,06	1,95	0,01	253,08	181,3	24,82	148,1	0,416	0,0135	0,01	0,01
94/1	Бутерброды с маслом сливочным	60	3,37	13,37	14,29	191	76,36	0,1		21,94	965 455	193 636	294 655	105,054	19 255	0,0012	22	22
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03		0,2		22	5	77	1		0,2	0,2
Всего в Завтрак		500	20,14	33,3	57,05	609	256,3	0,36	3,9	29,1	652,4	416,6	112,5	548,4	4,35	0,03	29,1	29,1
Второй завтрак																		
516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2
516/6	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	19,74	22	14,58	335		1,44	4		0,1872	80 037	0,0238	0,1104	0,0012			
112	Флоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10	0,4		8	42	28	0,6		0,4	0,4
Всего в Второй завтрак		360	22,04	22,5	58,18	525		1,5	18	0,6	248,1	40	54,02	50,11	3,6		0,6	0,6
Обед																		
144/1	Суп фасолевый с говядиной	200	10,52	6,53	18,13	173		0,14	4,9	1,26	657,75	44	40 455	172,564	23 186	0,0084	1,26	1,26
423/1	Рагу овощное с говядиной	200	15,29	13,53	9,07	219		0,08	28,32	2,32	588,05	80 432	41 064	172,129	26 927	0,0112	2,32	2,32
107	Овощи натуральные соленые(огурцы)	90	0,72	0,09	1,53	12		0,02	4,5	0,09		20,7	12,6	21,6	0,54		0,09	0,09
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5			
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56
108/1	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11		0,52	97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,52	0,52
Всего в Обед		770	33,07	21,2	83,89	663		0,43	38,2	4,75	1 343	204,3	150,7	554,0	10,61	0,02	4,75	4,75
Полдник																		
516	Ацидолакт	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2			
528	Блинчики с маслом	100	6,16	14,42	29,08	271	70	0,09	0,91	14,98	152 715	994 488	15 835	107	0,6591	0,0084	14,98	14,98
Всего в Полдник		300	11,96	19,4	37,08	371	110	0,17	2,31	14,9	152,7	339,4	43,84	287	0,86	0,01	14,98	14,98
Ужин																		
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130		0,04	8,4	4,6		23	18	40	0,8		4,6	4,6
406/2	Плов с курой	200	33,78	38,1	32,99	610	80	0,13	0,63	5,21	425,914	355 185	524 817	322,753	2 982	0,012	5,21	5,21
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3			
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56
94	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,2	12,5	7,5	147	90	0,02		0,3		5	2	13	0,2		0,3	0,3
Всего в Ужин		570	39,02	61,8	75,65	1 017	170	0,26	9,03	10,6	425,9	88,52	92,28	441,9	5,84	0,01	10,67	10,67
Всего в день			126,2	158	312	3 185	536,3	2,72	71,4	60,1	2 822,	1 088	453,41	1 881	25,27	0,08	60,1	60,1

День 4

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые	ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------------	-------	---------	------	---------------	---------------------------

реп.		порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А	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																			
258/1	Каша пшеничная вязкая	200	8,21	11,25	34,8	273	40	0,18	0,54	13,25	259,64	123 288	48 807	185 049	12 375	0,0117	13,25	13,25	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3			126	14	90	0,1				
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	100	11,44	20,61	22,35	321	140	0,17	0,38	20,58	184,25	278,5	60,01	309,8	3,29	0,0019	20,58	20,58	
Всего в Завтрак		500	22,85	34,5	73,05	673	200	0,39	2,22	33,8	443,8	527,7	122,8	584,8	4,63	0,01	33,83	33,83	
Второй завтрак																			
516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2	
564/1	Ватрушка с творогом	100	10,54	6,84	46,52	290	30	0,08	0,06	7,47	109 825	568 876	142 376	108,297	0,8339	0,0018	7,47	7,47	
Всего в Второй завтрак		300	11,34	6,84	69,12	384	30	0,1	4,06	7,67	357,83	80,89	26,24	130,3	3,83	0,01	7,67	7,67	
Обед																			
136/2	Солянка мясная со сметаной	200	6,05	6,26	18,07	153	10	0,11	9,58	1,17	710,77	299 992	32 103	102,372	14 016	0,0082	1,17	1,17	
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	23,26	1,71	3,76	123	10	0,12	2,11	1,98	619,65	53 152	52 548	299,584	12 006	0,205	1,98	1,98	
427	Картофель запеченный в духовке со сметаной	150	3,52	6,72	26,85	182	20	0,16	14,4	6,76	1 027,68	195 008	363 103	938 208	14 198	0,0093	6,76	6,76	
48/1	Салат из квашеной капусты с луком	90	1,63	7,91	3,44	91		0,01	10,35	4,08	185,062	39 402	137 025	325 924	0,5677	0,0007	40 838	40 838	
503	Кисель из концентрата плодового	200	1,4		29	122						1			0,1				
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56	
108/1	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11		0,52	97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,52	0,52	
Всего в Обед		840	41,9	23,72	109	820	40	0,58	36,4	15	2 640	174,25	184,2	697,17	8,25	0,22	15,07	15,07	
Полдник																			
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2				
95	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176	30	0,02	0,2	0,3		10	5	17	0,7		0,3	0,3	
112	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2		0,2	0,2	
Всего в Полдник		360	7,9	9,7	50,4	323	70	0,13	11,6	0,5		266	42	208	3,1		0,5	0,5	
Ужин																			
412/1	Котлеты, биточки куриные	90	18,79	2,97	8,22	135	20	0,09	0,9	0,31	321,48	423 984	324 684	183,343	19 157	0,0091	0,31	0,31	
237/1	Гречка отварная с маслом сливочным	150	8,21	6,12	39,05	244	20	0,22		8,41	263,58	130 944	120,080 9	180,246	40 272	0,0023	8,41	8,41	
189	Морковь, припущенная с луком	100	2,34	4,55	12,79	101		0,08	4,2	2,92	375	81 752	58 638	91 437	11 745	0,0091	2,92	2,92	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3				
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56	
94	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,2	12,5	7,5	147	90	0,02		0,3		5	2	13	0,2		0,3	0,3	
Всего в Ужин		610	33,28	26,6	95,92	757	130	0,48	5,1	12,5	960,0	167,2	232,9	534,2	9,18	0,02	12,5	12,5	
Всего в день			125,17	101	398	2 957	470	1,68	59,4	69,5	4 402,	1 216,	608,31	2 154,	28,99	0,26	69,57	69,57	

День 5

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
262/1	Каша манная молочная жидкая	200	6,41	7,88	26,38	202	30	0,07	0,78	6,93	252,8	163,68	222 024	137,068	0,3132	0,0135	6,93	6,93
496/1	Какао с молоком	200	4,68	5,15	17,79	136	30	0,06	1,95	0,01	253,08	181,3	24,82	148,1	0,416	0,0135	0,01	0,01
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	60	2,4	25,06	15	295	180	0,04		0,6		9	4,5	25,5	0,45		0,6	0,6
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03		0,2		22	5	77	1		0,2	0,2
Всего в Завтрак		500	18,59	42,69	59,47	696	340	0,2	2,73	7,74	505,8 8	375,9 8	56,52	387,6 7	2,18	0,03	7,74	7,74
	Второй завтрак																	
	Печенье	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04		1,75	55	14,5	10	45	1,05		1,75	1,75
516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2
Всего в Второй завтрак		250	4,55	5,9	34,4	209		0,06	4	1,95	303	38,5	22	67	4,05		1,95	1,95
	Обед																	
128	Борщ с курицей, сметаной	200	1,46	4	8,52	76		0,04	8,24	1,92		27,6	21	42,4	0,96		1,92	1,92
390	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	100	9,5	15,3	11,4	221	110	0,05	0,8	0,5		21	16	108	1,5		0,5	0,5
426/1	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,89	6,28	23,81	167	20	0,14	12,09	8,99	903,432	563 772	346 103	107,78	11 896	0,011	8,99	8,99
107/1	Салат из солёных огурцов с маслом растительным	90	0,69	7,16	5,33	89		0,03	16,82	3,77	164,32	252 806	180 125	256 476	0,7566	0,0029	3,77	3,77
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5			
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56
108/1	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11		0,52	97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,52	0,52
Всего в Обед		820	22,08	33,8 6	104	812	130	0,45	38,4	16,3	1 164	189,4 6	146,2	471,6 3	9,47	0,02	16,26	16,26
	Полдник																	
516/6	Бутерброд с вареной сгущенкой	60	19,74	22	14,58	335		1,44	4		0,1872	80 037	0,0238	0,1104	0,0012			
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3			
112	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2		0,2	0,2
Всего в Полдник		360	20,24	22,4	39,38	442		1,47	14	0,2	0,19	35	10,02	14,11	2,5		0,2	0,2
Всего в день			65,2	105	237	2 159	470	2,18	59,1	26,1	1 974,	638,9	234,77	940,41	18,2	0,05	26,15	26,15

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А	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	
Второй завтрак																			
542	Пирожки, печенные из сдобного теста с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	30	0,04	0,1	0,5		11	6	32	0,7		0,5	0,5	
516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2	
Всего в Второй завтрак			260	4,4	3,2	59,2	284	30	0,06	4,1	0,7	248	35	18	54	3,7	0,7	0,7	
Обед																			
147/2	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	200	2,64	2,57	18,96	110		0,09	6,6	1,39	475,8	15 488	209 235	55 245	0,857	0,0048	1,39	1,39	
406/2	Плов с курой	200	33,78	38,1	32,99	610	80	0,13	0,63	5,21	425,914 3	355 185	524 817	322,753 4	2 982	0,012	5,21	5,21	
60	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99		0,02	6	2,3		31	18	33	1,6		2,3	2,3	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5				
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56	
108/1	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11		0,52	97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,52	0,52	
Всего в Обед			780	44,16	47,19	118,4	1 078	80	0,43	13,7	9,98	998,9 1	141,2 1	148	598,8	10,5	0,02	9,98	9,98
Полдник																			
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2				
516/8	Горячий бутерброд с сыром ,яйцом	70	1,1	1	1,5	110		0,01				0,1							
112	Фрукты или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10	0,4		8	42	28	0,6		0,4	0,4	
Всего в Полдник			370	8,2	5,5	29	196	40	0,12	11,4	0,4	248	70	208	0,8		0,4	0,4	
Ужин																			
345	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	20	0,07	0,4	1		36	23	160	0,6		1	1	
426/1	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,89	6,28	23,81	167	20	0,14	12,09	8,99	903,432 5	563 772	346 103	107,78	11 896	0,011	8,99	8,99	
48/1	Салат из квашеной капусты с луком	90	1,63	7,91	3,44	91		0,01	10,35	4,08	185,062 5	39 402	137 025	325 924	0,5677	0,0007	40 838	40 838	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3				
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56	
94	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,2	12,5	7,5	147	90	0,02		0,3		5	2	13	0,2		0,3	0,3	
Всего в Ужин			610	24,5	29,2	72,71	648	130	0,31	22,8	14,9	1 088	161,7	93,11	379,5	4,42	0,01	14,93	14,93
Всего в день				81,2	85,1	279	2 206	280	0,92	52	26	2 335	585,9	329,12	1 240,	19,42	0,03	26,01	26,01

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	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																	
260/1	Каша "Дружба",молочная	200	6,05	8,08	26,8	204	30	0,08	0,78	6,64	256,4	162 712	320 334	158 427	0,4611	0,0142	6,64	6,64
496/1	Какао с молоком	200	4,68	5,15	17,79	136	30	0,06	1,95	0,01	253,08	181,3	24,82	148,1	0,416	0,0135	0,01	0,01
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	100	11,44	20,61	22,35	321	140	0,17	0,38	20,58	184,25	278,5	60,01	309,8	3,29	0,0019	20,58	20,58
Всего в Завтрак		500	22,17	33,84	66,94	661	200	0,31	3,11	27,3	693,7 3	622,5 1	116,8	616,3 3	4,17	0,03	27,23	27,23
	Второй завтрак																	
516/1	Пирожок с капустой	100	7,69	2	42,37	218	20	0,13	24,38	0,87	227,902	707 838	225 888	102,09	1 193	0,0061	0,87	0,87
516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2
Всего в Второй завтрак		300	8,49	2	64,97	312	20	0,15	28,3	1,07	475,9	94,78	34,59	124,0 9	4,19	0,01	1,07	1,07
	Обед																	
134/1	Рассольник ленинградский с курой,сметаной	200	7,68	8,06	16,29	168	10	0,09	5,95	1,7	530,68	27 368	291 276	121,686 9	15 669	0,0069	1,7	1,7
401	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,3	7,7	5,5	144	5 8	0,19	10	0,8		25	13	227	4,8		0,8	0,8
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	29,04	145		0,06	0,02	0,8		5,7	8,1	35,7	0,78		0,8	0,8
189	Морковь, припущенная с луком	100	2,34	4,55	12,79	101		0,08	4,2	2,92	375	81 752	58 638	91 437	11 745	0,0091	2,92	2,92
503	Кисель из концентрата плодового	200	1,4		29	122						1			0,1			
108/1	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11		0,52	97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,52	0,52
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56
Всего в Обед		830	36,42	22,1	120,7	829	68	0,6	20,1	7,3	1 002	172,0 2	158,4	644,6 2	11,98	0,02	7,3	7,3
	Полдник																	
516	Ацидолакт	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2			
212	Вафли	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04		1,75	55	14,5	10	45	1,05		1,75	1,75
112	Флоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2		0,2	0,2
Всего в Полдник		350	9,95	11,3	29,6	262	40	0,15	11,4	1,95	55	270,5	47	236	3,45		1,95	1,95
	Ужин																	
380	Котлеты из говядины с овощами	90	14,13	16,74	3,15	220	63	0,06	8,73	0,54		33,3	27	152,1	2,25		0,54	0,54

237/1	Гречка отварная с маслом сливочным	150	8,21	6,12	39,05	244	20	0,22		8,41	263,58	130 944	120,080 9	180,246 6	40 272	0,0023	8,41	8,41
76	Винегрет овощной	90	1,17	9,72	6,12	117		0,04	7,56	4,14		20,7	16,2	36	0,72		4,14	4,14
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3			
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56
94	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,2	12,5	7,5	147	90	0,02		0,3		5	2	13	0,2		0,3	0,3
Всего в Ужин		600	27,45	45,5	84,18	858	173	0,41	16,2	13,9	263,5	97,09	185	447,5	9,06		13,95	13,95
Всего в день			104,4	114,	366	2 922	501	1,62	16,3	51,5	2 491,	1 256,	542	2 068,	32,85	0,06	51,5	51,5

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А	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																			
246	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	6,99	10,25	24,67	219	50	0,17	1,95	6,95	302,8	194	53,27	218,3	1,01	0,015	6,95	6,95	
501/1	Кофейный напиток с сахаром	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3			126	14	90	0,1				
94/1	Бутерброды с маслом сливочным	60	3,37	13,37	14,29	191	76,36	0,1		21,94	96	193 636	294 655	105,054 5	19 255	0,0012	22	21	
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03		0,2		22	5	77	1		0,2	0,2	
Всего в Завтрак		500	18,66	30,9	55,16	552	246,3	0,34	3,25	29	399,3	361,3	101,7	490,3	4,04	0,02	29,09	29,09	
Второй завтрак																			
95	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176	30	0,02	0,2	0,3		10	5	17	0,7		0,3	0,3	
516	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2				
112	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10	0,4		8	42	28	0,6		0,4	0,4	
Всего в Второй завтрак		360	9	9,8	61,6	372	70	0,14	11,6	0,7		258	75	225	1,5		0,7	0,7	
Обед																			
142/1	Щи из свежей капусты с говядиной, сметаной	200	9,33	10,26	11,38	175	10	0,08	13,74	1,7	564,8	432 784	295 974	119,398 8	17 609	0,0085	1,7	1,7	
377	Картофельная запеканка с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	70	0,21	4	0,8		25	56	291	3,5		0,8	0,8	
55	Салат из свеклы отварной с сыром	90	2,45	5,65	7,23	90	10	0,01	3,55	2,31	251 424	746 249	167 092	561 489	10 633	0,0061	2,31	2,31	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5				
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56	
108/1	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11		0,52	97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,52	0,52	
Всего в Обед		770	41,62	40,53	92,67	904	90	0,49	21,7	5,89	913,4 2	202,1	158,9	654,3 5	11,38	0,02	5,89	5,89	
Полдник																			
516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2	
	Печенье	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04		1,75	55	14,5	10	45	1,05		1,75	1,75	
112	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2		0,2	0,2	
Всего в Полдник		350	4,95	6,3	44,2	256		0,09	14	2,15	303	54,5	31	78	6,25		2,15	2,15	

Ужин																			
320/1	Сырники из творога в сметанном соусе	150	23,6	21,8	30,1	411	140	0,08	0,3	0,8		202	31	305	1		0,8	0,8	
14	Салат "Цада" с мясом	90	9,43	10,01	14,68	187	33,75	0,12	5,18	2,9	558,337	47 619	353 818	158,019	21 582	0,0108	29 025	29 025	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3				
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56	
94/1	Бутерброды с маслом сливочным	55	3,09	12,26	13,1	175	70	0,09		20,11	88,5	17,75	27,01	96,3	1 765	0,0011	20,11	20,11	
Всего в Ужин		535	38,86	44,5	86,24	903	243,7	0,36	5,47	24,3	646,8	292,3	113,1	625,5	6,78	0,01	24,37	24,37	
Всего в день			113	132	340	2 987	650,1	1,42	56,1	62,2	2 262	1 168,	479,83	2 073,	29,95	0,05	62,2	62,2	

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А	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																			
262/1	Каша манная молочная жидкая	200	6,41	7,88	26,38	202	30	0,07	0,78	6,93	252,8	163,68	222 024	137,068	0,3132	0,0135	6,93	6,93	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3			126	14	90	0,1				
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	100	11,44	20,61	22,35	321	140	0,17	0,38	20,58	184,25	278,5	60,01	309,8	3,29	0,0019	20,58	20,58	
Всего в Завтрак		500	21,05	31,1	64,63	602	190	0,28	2,46	27,5	437,0	568,1	96,21	536,8	3,7	0,02	27,51	27,51	
Второй завтрак																			
516/8	Гренки	70																	
516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2	
112	Флоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10	0,4		8	42	28	0,6		0,4	0,4	
Всего в Второй завтрак		370	2,3	0,5	43,6	190		0,06	14	0,6	248	32	54	50	3,6		0,6	0,6	
Обед																			
168	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	12,86	11,83	12,73	209	10	0,11	6,4	1,79	635,48	360 888	346 608	161 472	2 369	0,0102	1,79	1,79	
364	Азу с курой	200	16,12	15,88	22,79	299	20	0,16	11,79	10,27	1 057,3	278 459	432 205	203,092	30 865	0,013	10,27	10,27	
50/1	Салат "Весна" с растительны маслом	100	1,5	5,5	8,4	89		0,02	5,7	2,3		33	19	38	1,3		2,3	2,3	
503	Кисель из концентрата плодового или	200	1,4		29	122						1			0,1				
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56	
108/1	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11		0,52	97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,52	0,52	
Всего в Обед		780	37,92	34,3	101	868	30	0,47	23,8	15,4	1 790	129,1	146,4	571,3	10,42	0,02	15,44	15,44	
Полдник																			
516	Ацидолакт	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2				
536	Оладьи с повидлом	100	6,16	14,42	29,08	271	70	0,09	0,91	14,98	152 715	994 488	15 835	107	0,6591	0,0084	14,98	14,98	
Всего в Полдник		300	11,96	19,4	37,08	371	110	0,17	2,31	14,9	152,7	339,4	43,84	287	0,86	0,01	14,98	14,98	
Ужин																			

337/1	Рыба, запеченная в омлете	150	28,02	14,08	2,78	250	70	0,14	0,68	6,04	591,56	686 752	455 706	354,855	17 574	0,2119	6,04	6,04
414/1	Рис отварной с маслом	150	3,69	6,08	33,81	205	40	0,03		0,29	555 525	5,1	22,8	70,8	0,525	0,0008	0,29	0,29
65	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	30	0,08	10,2	4,6		18	18	66	0,9		4,6	4,6
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3			
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56
94	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,2	12,5	7,5	147	90	0,02		0,3		5	2	13	0,2		0,3	0,3
Всего в Ужин		670	38,75	44,5	82,25	886	230	0,34	10,8	11,7	647,1	121,7	108,1	570,8	5,24	0,21	11,79	11,79
Всего в день			111,9	130	329	2 917	560	1,32	53,5	70,3	3 274	1 190,	448,7	2 016,	23,82	0,27	70,32	70,32

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	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																		
165/1	Вермишель молочная с маслом сливочным	200	5,25	5,47	17,61	141	20	0,06	0,73	2,86	224	150,860	192 862	122,182	0,3017	0,0128	2,86	2,86
496/1	Какао с молоком	200	4,68	5,15	17,79	136	30	0,06	1,95	0,01	253,08	181,3	24,82	148,1	0,416	0,0135	0,01	0,01
94/1	Бутерброды с маслом сливочным	60	3,37	13,37	14,29	191	76,36	0,1		21,94	96	193 636	294 655	105,054	19 255	0,0012	21	21
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03		0,2		22	5	77	1		0,2	0,2
Всего в Завтрак		500	18,4	28,5	49,99	531	226,3	0,25	2,68	25	574,2	373,5	78,57	452,3	3,64	0,03	25,01	25,01
Второй завтрак																		
553	Пирожок с картофелем	100	10,5	10,33	55,33	357	80	0,17	6,67	1,17		75	30	138,333	1,5		1,17	1,17
516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,2	0,2
Всего в Второй завтрак		300	11,3	10,3	77,93	451	80	0,19	10,6	1,37	248	99	42	160,3	4,5		1,37	1,37
Обед																		
131/1	Свекольник с курой, сметаной	200	6,63	7,47	15,93	157	20	0,08	7,98	2	624,2	475 024	333 558	94,83	18 844	0,0097	2	2
313/1	Суфле творожное в сметаном соусе	200	26,59	17,51	15,78	327	80	0,06	0,57	5,89	267,52	277,965	385 549	345,511	0,7691	0,0059	5,89	5,89
14	Салат "Цада" с мясом	90	9,43	10,01	14,68	187	33,75	0,12	5,18	2,9	558,337	47 619	353 818	158,019	21 582	0,0108	29 025	29 025
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5			
108/1	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79		0,11		0,52	97,2	17,2	30,8	105,6	2	0,0013	0,52	0,52
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07		0,56		14	18,8	63,2	1,56		0,56	0,56
Всего в Обед		770	49,19	36,1	102	930	133,7	0,45	14,2	11,8	1 547,	432,2	163,8	786,1	9,87	0,03	11,87	11,87

	Полдник																	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3			
95	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176	30	0,02	0,2	0,3		10	5	17	0,7		0,3	0,3
112	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2		0,2	0,2
Всего в Полдник		360	2,2	4,7	57,4	283	30	0,05	10,2	0,5		37	15	31	3,2		0,5	0,5
Всего в день			81,9	79,7	287	2 195	470,1	0,94	37,7	38,7	2 369,	941,8	299,46	1 429,	21,21	0,06	38,75	38,75
Среднее за период			100	112	320	2 682	1 636	1,53	58,9	48	2 779	1 010	428,1	1 734	25,18	0,1	48,04	48,04

