

Перспективное 22-дневное меню, с организацией 2-х разового питания

Сезон: Осень-зима-весна-лето. Примечание: настоящее меню может корректироваться с учетом сезонности при соблюдении требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет и с 12 до 18 лет. Примечание: для возрастной группы учащихся с 7 до 11 лет масса порции одного блюда уменьшается согласно СанПиН 2.4.5.2409-08.

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг,мкг)				Минеральные вещества (мг)				№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя первая														
День 1														
Понедельник														
Завтрак														
Вареники с картошкой	1/200	10	10,2	67	387,2	0,16	0,00	40	0,6	484	50,4	44	0,12	767
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,00	0,00	0,69	36,9	8,1	57	4,5	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	0,00	0,12	0,00	0,01	39,4	25,2	5,68	0,83	643
Обед														
Винегрет овощной	1/80	1,18	4,12	6,66	69,92	0,06	11,02	0,00	1,84	34,06	22,7	15,78	0,62	75
Борщ с курицей	1/250	10,75	5	10,75	127	0,05	7,2	0,02	0,25	105,4	51,12	25,0	0,9	132
Тефтеля	1/100	10,7	16,7	13,4	247,2	0,06	0,63	0,02	0,6	246	29,5	16,22	0,86	472-473
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6	3,9	26,55	213	0,19	0,00	0,01	2,55	444	31,05	107,87	3,59	513
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	0,12	0,00	0,00	1,38	73,8	16,2	114	9,0	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,00	1,13	0,00	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	714
Всего		47,19	41,35	218,81	1414,76	0,718	22,71	280,05	8,04	1471,6	246,3	396,11	21,34	




Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг,мкг)				Минеральные вещества (мг)				№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 2														
Вторник														
Завтрак														
Каша вязкая (рис)	1/200	10,6	6,6	50,8	231,5	0,08	0,7	0,04	1,6	140,4	172,1	31,05	0,76	284
Сыр	1/20	6,60	8,41	0,00	72	0,00	0,56	0,04	0,1	108,0	210,0	10,0	0,24	33
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,00	0,00	0,69	36,9	8,1	57	4,5	
Чай с лимоном	1/200	0	0	14,0	56,0	0,00	1,13	0,00	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	714
Обед														
Салат из соленых огурцов с луком	1/80	1,12	6,48	5,36	84,08	0,02	6,60	0,00	1,68	22,4	18,4	10,4	0,48	46
Суп с крупой (гречневая) с мясом курицы	1/250	10,8	5,8	11,3	139,0	0,09	3,7	109,0	1,24	91,0	23,53	32,9	1,55	171
Печень по-строгановски	1/100	5,4	3,1	3,95	65,2	0,1	4,7	1400	1,4	187,5	48,5	35,9	4,6	422
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	0,06	0,00	0,00	0,75	190,5	19,5	9,0	0,9	519
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	0,12	0,00	0,00	1,38	73,8	16,2	114	9,0	
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	0,01	2,64	0,00	0,2	26	16,0	4,63	0,82	639,640
Всего		28,43	16,66	88,01	619,68	0,4	17,64	1509	6,65	591,2	142,13	206,83	17,35	
День 3 Среда														
Завтрак														
Сосиска отварная	1/40	7,21	12,04	1,05	141,4	0,012	0,00	0,00	0,2	63,6	4,0	6,0	0,72	398
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6	3,9	26,55	213,0	0,19	0,00	0,01	2,55	444	31,05	107,87	3,59	513
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,00	0,00	0,69	36,9	8,1	57,0	4,5	

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг,мкг)				Минеральные вещества (мг)				№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0	32,1	75,8	0,00	0,12	0,00	0,01	39,4	25,2	5,68	0,83	643
<i>Обед</i>														
Салат из морской капусты	1/100	0,425	5,1	0,00	47,35	0,025	0,95	0,075	0,06	26,4	19,2	81,6	7,68	378
Суп с бобовыми (гороховый с мясом курицы)	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	0,12	7,81	0,00	2,0	87,0	20,8	26,05	0,91	162
Курица тушенная	1/100	10,3	16,8	2,6	202,0	0,04	0,4	60,0	0,3	128,1	16,4	15,1	1,8	493
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	0,02	0,00	0,01	1,6	43,33	7,52	15,29	0,29	515
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	0,12	0,00	0,00	1,38	73,8	16,2	114	9,0	
Компот из свежих плодов	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	0,01	2,64	0,00	0,2	26,0	16,0	4,63	0,82	639,640
Всего		41,5	50,62	126,2	1177	0,633	17,02	540,11	9,1	928,3	139,4	441,59	30,57	
<i>День 4 Четверг</i>														
<i>Завтрак</i>														
Яйца варенные	1/40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,028	0,00	104	0,24	76,8	22,0	4,8	1,0	306
Сарделька отварная	1/100	18,025	30,1	2,63	353,5	0,03	0,00	0,00	0,5	159,0	10,0	15,0	1,8	398
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,00	0,00	0,69	36,9	8,1	57,0	4,5	
Какао с молоком	1/200	3,37	2,82	23,23	128,70	0,03	0,52	0,01	0,6	101,09	112,24	19,78	0,62	725
<i>Обед</i>														
Суп - лапша домашняя с курицей и зеленью	1/250	5,6	4,8	18,9	141,65	0,08	6,8	0,02	0,5	78,9	19,6	23,2	1,0	170
Рагу из курицы	1/250	15,0	20,0	21,3	327,5	0,15	11,5	567,5	2,25	200,0	47,5	52,5	2,25	492
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	0,12	0,00	0,00	1,38	73,8	16,2	114,0	9,0	

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг,мкг)				Минеральные вещества (мг)				№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Компот из свежих плодов	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	0,01	2,64	0,00	0,2	26,0	16,0	4,63	0,82	639,640
Всего		54,34	63,24	120,0	1269,0	0,508	21,46	671,5	6,36	752,5	251,64	291,0	21,0	
День 5 Пятница														
<i>Завтрак</i>														
Сыр	1/20	6,60	8,41	0,00	72,0	0,00	0,56	0,04	0,1	108,0	210,0	10,0	0,24	33
Курица запеченная	1/80	8,24	13,44	2,08	161,6	0,032	0,32	48,0	0,24	102,48	13,12	12,08	1,44	494
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	0,06	0,00	0,00	0,75	190,5	19,5	9,0	0,9	519
Хлеб ржано- пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,00	0,00	0,69	36,9	8,1	57	4,5	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,00	1,13	0,00	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	714
<i>Обед</i>														
Суп с рыбными консервами (сайра)	1/250	5,25	2,30	13,1	94,4	0,08	7,2	0,02	0,25	89,0	24,0	26,0	0,61	165
Рыба (горбуша) запеченная	1/100	19,85	8,4	0,4	159,75	0,12	0,98	0,04	0,00	225,0	34,01	32,4	1,3	354
Картофельное пюре	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	0,10	10,65	0,02	2,25	73,42	30,01	25,18	0,59	220
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558
Хлеб ржано- пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	0,12	0,00	0,00	1,38	73,8	16,2	114	9,0	
Компот из свежих плодов	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	0,01	2,64	0,00	0,2	26,0	16,0	4,63	0,82	639,640
Всего		57,43	39,37	135,62	1101,47	0,6	26,09	288,12	5,98	933,107	383,0	300,9	20,32	
День 6 Понедельник														
<i>Завтрак</i>														
Каша жидкая (рис, пшено)	1/100	4,3	2,5	18,6	115,2	0,071	0,82	18,9	0,074	112,4	97,02	24,57	0,465	289
Сыр	1/20	6,60	8,41	0,00	72	0,00	0,56	0,04	0,1	108,0	210,0	10,0	0,24	33

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг,мкг)				Минеральные вещества (мг)				№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,00	0,0	0,69	36,9	8,1	57	4,5	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	0,00	0,12	0,0	0,01	39,4	25,2	5,68	0,83	643
<i>Обед</i>														
Салат из соленых огурцов с луком	1/80	1,12	6,48	5,36	84,08	0,02	6,60	0,0	1,68	22,4	18,4	10,4	0,48	46
Рассольник с курицей	1/250	5,21	8,21	15,21	157,4	0,08	11,13	0,0	1,25	54,51	30,8	24,5	0,91	152
Плов из курицы	1/200	8,2	14,6	36,6	301,4	0,06	0,8	600	4,4	123,2	40,8	42,4	1,6	502
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	0,12	0,00	0,0	1,38	73,8	16,2	114	9,0	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	714
Всего		32,77	40,92	166,12	1073,38	0,411	21,16	618,94	9,644	578,61	458,52	292,1	18,4	
День 7														
Вторник														
<i>Завтрак</i>														
Вареники с творогом	1/130	15,99	11,18	16,66	236,48	0,05	0,19	0,05	0,909	202,01	141,27	21,39	0,65	767
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,00	0,0	0,69	36,9	8,1	57	4,5	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	714
<i>Обед</i>														
Борщ зеленый с курицей	1/250	10,75	5	10,75	127	0,05	7,2	0,02	0,25	105,4	51,12	25,0	0,9	139
Рагу из овощей (с сосиской)	1/200	5,0	7,2	8,4	119,4	0,114	53,04	46,8	1,244	81,2	64,76	31,84	1,382	233
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	0,12	0,00	0,0	1,38	73,8	16,2	114	9,0	
Компот из свежих плодов	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	0,01	2,64	0,0	0,2	26,0	16,0	4,63	0,82	639,640
Всего		38,98	24,3	103,46	793,78	0,404	64,2	46,87	4,733	533,31	309,45	257,4	17,5	

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг,мкг)				Минеральные вещества (мг)				№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	1/100	2,2	0,1	4,2	28,7	0,05	23,33	16,7	0,133	41,3	38,67	17,67	0,633	62
Борщ с курицей	1/250	10,75	5,0	10,75	127	0,05	7,2	0,02	0,25	105,4	51,12	25,0	0,9	132
Тефтеля	1/100	10,7	16,7	13,4	247,2	0,06	0,63	0,02	0,6	246	29,5	16,22	0,86	472-473
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	0,06	0,0	0,0	0,75	190,5	19,5	9,0	0,9	519
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240,0	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558
Хлеб ржано- пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	0,12	0,0	0,0	1,38	73,8	16,2	114,0	9,0	
Компот из свежих плодов	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	0,01	2,64	0,0	0,2	26,0	16,0	4,63	0,82	639,640
Всего		56,46	43,03	160,6	1250,64	0,688	38,19	282,74	5,553	921,907	218,3	280,0	21,0	
День 10														
Пятница														
<i>Завтрак</i>														
Сосиска отварная	1/40	7,21	12,04	1,05	141,4	0,012	0,0	0,00	0,2	63,6	4,0	6,0	0,72	398
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213	0,19	0,0	0,01	2,55	444	31,05	107,8	3,59	513
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240,0	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558
Хлеб ржано- пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,0	0,0	0,69	36,9	8,1	57	4,5	
Чай	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	712
<i>Обед</i>														
Огурец соленный	1/30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,006	6,60	0,00	1,68	22,4	18,4	10,4	0,48	46
Суп картофельный с рисовой крупой и курицей	1/250	7,2	9,5	6,5	141,5	0,038	0,73	19,5	1,878	72,3	20,98	15,5	0,37	160
Гуляш	1/100	24,9	22,0	7,7	326,0	0,1	7,6	0,0	0,9	256,4	22,6	38,3	3,3	443

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг,мкг)				Минеральные вещества (мг)				№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Картофельное пюре	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	0,10	10,65	0,02	2,25	73,42	30,01	25,18	0,59	220
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	0,12	0,00	0,0	1,38	73,8	16,2	114	9,0	
Компот из свежих плодов	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	0,01	2,64	0,0	0,2	26,0	16,0	4,63	0,82	639,640
Всего		56,85	53,66	133,84	1292,52	0,654	31,96	259,53	11,9	1076,827	179,4	389,4	24,49	
День 11														
Понедельник														
Завтрак														
Каша вязкая (рис)	1/150	7,95	4,95	38,1	173,6	0,06	0,5	0,03	1,2	105,3	129,1	23,3	0,57	284
Сыр	1/20	6,60	8,41	0,00	72	0,0	0,56	0,04	0,1	108,0	210,0	10,0	0,24	33
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,0	0,0	0,69	36,9	8,1	57	4,5	
Пряник	1/50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,04	0,0	0,0	1,2	25,0	5,5	4,5	0,4	796
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	714
Обед														
Винегрет овощной	1/80	1,18	4,12	6,66	69,92	0,06	11,02	0,0	1,84	34,06	22,7	15,78	0,62	75
Суп с крупой (гречневая) с мясом курицы	1/250	10,8	5,8	11,3	139,0	0,09	3,7	109,0	1,24	91,0	23,53	32,9	1,55	171
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	0,02	0,00	0,01	1,6	43,33	7,52	15,29	0,29	515
Курица запеченная (голень)	1/80	8,24	13,44	2,08	161,6	0,032	0,32	48,0	0,24	102,48	13,12	12,08	1,44	494
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	0,12	0,0	0,0	1,38	73,8	16,2	114	9,0	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	0,0	0,12	0,0	0,01	39,4	25,2	5,68	0,83	643
Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,0	2,0	0,4	16,0	19,0	12,0	2,3	627
Всего		48,79	44,04	221,43	1340,61	0,52	24,96	399,08	10,02	683,277	491,9	313,1	22,66	

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг,мкг)				Минеральные вещества (мг)				№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 12														
Вторник														
<i>Завтрак</i>														
Вареники с картошкой	1/200	10,0	10,2	67	387,2	0,16	0,0	40	0,6	484	50,4	44	0,12	767
Кекс кондитерский	1/100	6,2	13,6	34,4	276,2	0,3	0,06	100,0	1,3	82,7	41,4	10,9	1,1	796
Хлеб ржано- пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,0	0,0	0,69	36,9	8,1	57	4,5	
Компот из свежих плодов	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	0,01	2,64	0,0	0,2	26	16,0	4,63	0,82	639,640
<i>Обед</i>														
Салат из свеклы (свекла, соленый огурец, лук репчатый, растительное масло)	1/100	1,5	0,1	10,7	46,8	0,02	9,7	10,0	0,1	41,7	41,0	21,4	1,4	75
Рассольник с курицей	1/250	5,21	8,21	15,21	157,4	0,08	11,13	0,00	1,25	54,51	30,8	24,5	0,91	152
Ленивые голубцы	1/250	10,5	29,3	42,5	471,5	0,3	14,25	426,3	2,09	177,0	64,38	61,48	3,113	483
Хлеб ржано- пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	0,12	0,0	0,0	1,38	73,8	16,2	114	9,0	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	714
Всего		40,65	62,33	237,46	1650	1,05	38,91	576,3	7,67	984,61	280,28	341,5	21,3	
День 13														
Среда														
<i>Завтрак</i>														
Блины с вареной сгущенкой	2/60	7,8	7,92	37,92	255,6	0,18	0,0	25,2	2,88	150,0	27,6	39,6	1,56	770
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	714
<i>Обед</i>														
Суп с мясными фрикадельками	1/250	4,3	2,3	5,8	63,0	0,05	2,0	2,0	0,25	59,3	29,0	12,5	0,75	164

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг,мкг)				Минеральные вещества (мг)				№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213	0,19	0,00	0,01	2,55	444	31,05	107,9	3,59	513
Котлета мясная (курица)	1/100	18,2	10,4	13,8	222,0	0,08	0,8	40,0	1,8	108,0	58,0	30,0	1,8	466
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558
Хлеб ржано- пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	0,12	0,0	0,0	1,38	73,8	16,2	114	9,0	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	0,0	0,12	0,0	0,01	39,4	25,2	5,68	0,83	643
Всего		42,58	25,71	163,77	1053,54	0,638	6,66	307,21	8,99	882,507	199,1	320,2	18,45	
День 14 Четверг														
<i>Завтрак</i>														
Каша вязкая (манная)	1/250	5,5	7,25	41,0	250,0	0,08	0,0	0,0	2,75	45,0	30,0	12,5	0,5	284
Масло сливочное	1/20	0,2	14,5	0,3	132,2	0,002	0,0	90,0	0,2	6,00	4,8	0,1	0,04	32
Булка детская	1/80	5,9	7,68	41,92	261,44	0,08	0,096	0,04	3,2	68,9	34,5	10,7	0,75	796
Хлеб ржано- пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,0	0,0	0,69	36,9	8,1	57	4,5	
Чай	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	712
<i>Обед</i>		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Салат со свежим огурцом (свежий огурец, яйцо, лук репчатый, масло растительное)	1/100	6,2	5,3	2,2	80,7	0,05	7,21	167,2	0,396	103,5	38,8	14,54	1,41	54-56
Борщ с курицей	1/250	10,75	5	10,75	127	0,05	7,2	0,02	0,25	105,4	51,12	25,0	0,9	132
Котлета рыбная	1/80	9,4	4,9	2,2	90,2	0,056	0,4	48,0	0,24	99,1	20,72	18,08	0,56	364
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	0,02	0,0	0,01	1,6	43,33	7,52	15,29	0,29	515
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг,мкг)				Минеральные вещества (мг)				№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	0,12	0,0	0,0	1,38	73,8	16,2	114,0	9,0	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	0,00	0,12	0,00	0,01	39,4	25,2	5,68	0,83	643
Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,0	2	0,4	16,0	19,0	12,0	2,3	627
Всего		48,97	49,55	224,16	1483,03	0,556	23,766	547,27	11,3	645,337	267,9	295,5	22,0	
День 15														
Пятница														
<i>Завтрак</i>														
Сосиска отварная	1/40	7,21	12,04	1,05	141,4	0,012	0,00	0,00	0,2	63,6	4,0	6,0	0,72	398
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213,0	0,19	0,00	0,01	2,55	444,0	31,05	107,9	3,59	513
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240,0	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,0	0,0	0,69	36,9	8,1	57	4,5	
Чай	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	712
<i>Обед</i>														
Салат из свежих помидоров (помидоры, лук репчатый, растительное масло)	1/100	1,0	6,3	4,1	77,0	0,044	52,47	138,8	3,136	35,0	35,31	17,35	0,78	48
Тефтеля	1/100	10,7	16,7	13,4	247,2	0,06	0,63	0,02	0,6	246,0	29,5	16,22	0,86	472-473
Картофельное пюре	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	0,10	10,65	0,02	2,25	73,42	30,01	25,18	0,59	220
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	0,12	0,0	0,0	1,38	73,8	16,2	114	9,0	
Компот из свежих плодов	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	0,01	2,64	0,0	0,2	26,0	16,0	4,63	0,82	639,640

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг,мкг)				Минеральные вещества (мг)				№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Ca	Mg	Fe	
		3	4	5		7	8	9	10	11	12	13	14	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Макаронные изделия отварные с сыром	1/180	19,4	22,0	39,8	440,1	0,119	0,4	193,1	1,2	337,3	519,0	29,7	1,5	301
Хлеб ржано- пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,0	0,0	0,69	36,9	8,1	57	4,5	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	714
Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,0	2,0	0,4	16,0	19,0	12,0	2,3	627
Обед														
Рассольник с курицей	1/250	5,21	8,21	15,21	157,4	0,08	11,13	0,0	1,25	54,51	30,8	24,5	0,91	152
Картофельное пюре	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	0,10	10,65	0,02	2,25	73,42	30,01	25,18	0,59	220
Капуста, тушенная с сосиской	1/180	5,8	13,2	7,1	171,8	0,102	16,93	313,5	2,56	103,5	77,4	31,9	1,545	230
Хлеб ржано- пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	0,12	0,00	0,0	1,38	73,8	16,2	114	9,0	
Компот из свежих плодов	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	0,01	2,64	0,0	0,2	26,0	16,0	4,63	0,82	639,640
Всего		43,93	53,22	164,85	1261,88	7,611	55,88	517,62	19,99	740,43	740,51	315,45	35,5	
18 день														
Среда														
Завтрак														
Вареники с творогом	1/130	15,99	11,18	16,66	236,48	0,05	0,19	0,05	0,909	202,01	141,27	21,39	0,65	767
Хлеб ржано- пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,0	0,0	0,69	36,9	8,1	57,0	4,5	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	714
Обед														
Салат из соленых огурцов с луком	1/80	1,12	6,48	5,36	84,08	0,02	6,60	0,0	1,68	22,4	18,4	10,4	0,48	46
Суп с морской капустой, куриным мясом	1/250	6,5	6,0	4,3	96,3	0,047	10,2	629	0,5	73,3	50,2	23,1	1,2	216

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг,мкг)				Минеральные вещества (мг)				№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	0,06	0,0	0,0	0,75	190,5	19,5	9,0	0,9	519
Курица запеченная (голень)	1/80	8,24	13,44	2,08	161,6	0,032	0,32	48,0	0,24	102,48	13,12	12,08	1,44	494
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	0,12	0,0	0,0	1,38	73,8	16,2	114	9,0	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	0,0	0,12	0,0	0,01	39,4	25,2	5,68	0,83	643
Всего		46,56	39,13	151,35	1095,9	0,407	21,17	917,05	6,279	748,8	303,999	263,21	19,92	
19 день														
Четверг														
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	5,6	5,4	15,4	129,2	0,04	0,6	40,0	0,4	134,6	161,4	20,2	0,4	
Сыр	1/20	6,60	8,41	0,00	72	0,0	0,56	0,04	0,1	108,0	210,0	10,0	0,24	33
Масло сливочное	1/20	0,2	14,5	0,3	132,2	0,002	0,00	90,0	0,2	6,0	4,8	0,1	0,04	32
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,00	0,0	0,69	36,9	8,1	57	4,5	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	714
Обед		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Суп с бобовыми (гороховый с мясом курицы)	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	0,12	7,81	0,0	2,0	87,0	20,8	26,05	0,91	162
Оладьи из печени	1/100	12,3	18,2	39,8	362,4	0,1	4,7	1400	1,4	246	32,9	35,9	4,6	476
Картофельное пюре	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	0,10	10,65	0,02	2,25	73,42	30,01	25,18	0,59	220
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	0,12	0,0	0,0	1,38	73,8	16,2	114,0	9,0	

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг,мкг)				Минеральные вещества (мг)				№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вареники с картошкой	1/200	10,0	10,2	67	387,2	0,16	0,0	40,0	0,6	484,0	50,4	44,0	0,12	15
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,0	0,0	0,69	36,9	8,1	57,0	4,5	767
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	0,0	0,12	0,0	0,01	39,4	25,2	5,68	0,83	643
Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,0	2,0	0,4	16,0	19,0	12,0	2,3	627
<i>Обед</i>														
Салат из свеклы (свекла, соленый огурец, лук репчатый, растительное масло)	1/100	1,5	0,1	10,7	46,8	0,02	9,7	10,0	0,1	41,7	41,0	21,4	1,4	75
Суп с крупой (гречневая) с мясом курицы	1/250	10,8	5,8	11,3	139,0	0,09	3,7	109,0	1,24	91,0	23,53	32,9	1,55	171
Рагу из курицы и картофеля	1/200	12,0	16,0	17,04	262,0	0,12	9,2	454,0	1,8	160,0	38,0	33,6	2,0	492
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	0,12	0,0	0,0	1,38	73,8	16,2	114,0	9,0	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	714
Всего		42,04	33,12	206,69	1225,3	0,59	28,85	615,0	6,28	950,8	233,43	324,12	21,99	
<i>22 день Вторник Завтрак</i>														
Суп молочный с пшеном	1/200	23,0	6,6	133,0	684,0	0,84	0,0	6,0	0,6	466,0	54,0	166,0	5,4	
Масло сливочное	1/10	0,1	7,25	0,2	66,1	0,001	0,00	45,0	0,1	3,0	2,4	0,05	0,02	32
Сыр	1/20	6,60	8,41	0,00	72	0,0	0,56	0,04	0,1	108,0	210,0	10,0	0,24	33
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	0,06	0,0	0,0	0,69	36,9	8,1	57	4,5	

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг,мкг)				Минеральные вещества (мг)				№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Компот из свежих плодов	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	0,01	2,64	0,0	0,2	26,0	16,0	4,63	0,82	639,640
<i>Обед</i>														
Салат из свежих помидоров (помидоры, лук репчатый, растительное масло)	1/100	1,0	6,3	4,1	77,0	0,044	52,47	138,8	3,136	35,0	35,31	17,35	0,78	48
Суп с рыбными консервами (сайра)	1/250	5,25	2,30	13,1	94,4	0,08	7,2	0,02	0,25	89,0	24,0	26,0	0,61	165
Рыба (горбуша) запеченная	1/100	19,85	8,4	0,4	159,75	0,12	0,98	0,04	0,00	225,0	34,01	32,4	1,3	354
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213,0	0,19	0,0	0,01	2,55	444,0	31,05	107,87	3,59	513
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	0,018	2,61	240,0	0,06	0,007	0,009	7,02	0,63	558
Хлеб ржано- пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	0,12	0,0	0,0	1,38	73,8	16,2	114	9,0	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	0,0	1,13	0,0	0,06	8,0	12,0	3,54	0,29	714
Всего		70,26	44,79	249,1	1704,29	1,483	67,59	429,91	9,126	1514,2	443,079	545,86	27,18	