

## **Примерное десятидневное меню разработано с учетом калорийности суточного рациона, дифференцировано по возрастам группы детей с 7 до 10 лет и от 11 и старше.**

Рассчитано двухразовое питание, с учетом сезонности.

- Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд обязательно подвергается термической обработке.
- Яйцо варить в течение 10 мин. после запекания.
- Варенные колбасы варят не менее 5 мин. после запекания.
- Сметану, используемую при отпуске блюд для детского питания, подвергают предварительной тепловой обработке..
- Для обеспечения физиологической потребности в витаминах в меню включены витаминизированный напиток «Валетек», используется йодированная соль и видятся витаминизация 3-ого блюда аскорбиновой кислотой 35/50 мг. на одного ребенка. ( СанПин 2.4.2409-08 Раздел IX п. 1-7.)

Используемая литература:

- СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания г.Уфа – ООО Фирма «Партнер» 2014г.

**Анализ выполнения норм потребления пищевых веществ:**

Наименование пищевых веществ	Суточная норма С 7 до 10 лет	Норма Завтрак /обед (50%) С 7 до 10 лет	Фактическая За 10 дней С 7 до 10 лет	Суточная норма С 11 и старше	Норма Завтрак /обед (50%) С 11 и старше	Фактическая За 10 дней С 11 и старше
Белки	77	38,0	38,8	90	45,0	46,3
Жиры	79	39,5	39,1	92	46,0	48,5
Углеводы	335	167,5	167,9	383	191,5	192,1
Энергетическая ценность (Ккал)	2350	1175	1177	2713	1365,5	1367

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

Сезон: **Осень-зима**  
Категория: **С 7-10 лет**  
Диета:

1-ая неделя/Понедельник																
№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Д07КБ19	Завтрак	Каша гречневая тушенная с овощами	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18				12,9	248,06	121,84	4,18	
Ш07МЯ19		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01	
ХЛЕБПШН		Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	45	2,93	0,45	15,53	77	0,05	0,02			99	116,1		0,02	
ПОРЦМАС		Масло сливочное порционное	8	0,4	0,72	1,6	54					1,26	2,4			
ПРСОКДЕ		Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05	
Всего в Завтрак			12,33	6,69	71,63	435	0,26	0,52			121,29	366,56	121,85	4,26		
		Обед														
Д07РЛ19	Обед	Салат "Мозаика"	40	0,9	5,1	9,4	98	0,01	1,58			25,8		19,1	1,02	
Д07ДФ19		Суп из овощей	200	1,6	3,47	8,67	73	1,6	7,2			17,91	41,07	17,44	0,61	
Д07КЛ19		Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28	
Д07ЖЗ19		Напиток витаминный Витоша	200			15,8	60	0,23		127	2,48					
ХЛЕБПШН	Обед	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02	
ХЛЕБРЖ		Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8	
Всего в Обед			18,89	27,67	81,52	671	1,96	9,3	127	2,48	133,03	391,46	64,17	5,73		
Всего в день			31,21	34,36	153,14	1 106	2,22	9,82	127	2,48	254,32	758,02	186,02	9,99		

1-ая неделя/Вторник

№ п.п.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Д07ФР19	Завтрак	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	0,03	15			21,12	16,5		2,87	
Д07ЕО19		Каша рисовая молочная	150	4,3	5,8	29,8	190	0,05	0,38			87,51	141,13	25	0,4	
Д07ЖД19		Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37	
БАТОН19		Батон нарезной	40	4	0,2	30	130			1		2	20	1	1	
ПОРЦПОВ		Повидло порц.	20	0,1		13,76	55		0,48			2,4			0,2	



Всего в Завтрак		11,4	8,9	98,46	515	0,1	16,25	1	194,12	278,72	40,68	4,84
	Обед											
Д07АМ19	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3	42	0,01	0,75	13,76	25,55	7,47	0,48
Д07ДГ19	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,73	4	12,4	95	0,07		12	91,17	18,01	0,96
Д07ЕГ19	Картофель тушеный с овощами	150	3,3	9,15	22,65	189	0,14	12,39	24,24	72,75	37,01	1,44
Д07БИ19	Котлеты рыбные	60	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96	27,96	90,07	17,48	0,64
Д07ЖМСЧ	Напиток витаминизированный из черной смородины	200	0,38	0,07	11,53	48	0,01	32	1,44			26,55
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02	66	77,4		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04		8,08	18		2,8
Всего в Обед			17,82	23,66	81,81	628	0,4	73,12	153,48	374,95	79,97	32,88
Всего в День			29,22	32,56	180,27	1 142	0,5	89,37	347,6	653,67	120,65	37,72

1-ая неделя/Среда

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
Д07ЯБ19	Каша геркулесовая молочная с яблоком	150	2,3	5	5,97	70	0,02	0,37	0,01		74,06	68,4		0,05		
Ш07ИА19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
БАТОН19	Батон нарезной	40	4	0,2	30	130			1		2	20	1	1		
Д07КГ19	Колбаса отварная для бутерброда	35	4,62	3,2	9,16	39	0,02				18,74	32,29	0,84	0,84		
	Всего в Завтрак		11,02	8,42	55,03	274	0,04	0,37	1,01		94,93	120,69	1,85	1,9		
	Обед															
Д07АЗ19	Салат витаминный	40	0,6	1,8	4,4	36	0,01	5,48			15,24	10,06	7,82	0,38		
Д07ДП19	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	1,73	4,53	10	88	0,04	6,4			18,67	136,88	13,75	0,51		
Д07РЭ19	Жаркое по-домашнему	180	18,96	19,08	16,2	313	0,14	7,52			21,62	223,02	44,28	3,43		
Д07ЖЛ19	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4	38,53	0,81		
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02		
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8		
	Всего в Обед		23,48	26,11	72,15	624	0,31	28,78			186,12	467,76	104,38	7,94		
	Всего в День		34,5	34,54	127,18	898	0,35	29,15	1,01		281,05	588,45	106,23	9,85		

1-ая неделя/Четверг

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
Д07ЕХ19	Каша пшени́нная молочная	150	5,6	6,6	26,4	187	0,13	0,4			96,9	276,73	33,7	0,88		
Д07РД19	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25		1,12			2,63	1,34	0,73	0,08		
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	45	2,93	0,45	15,53	77	0,05	0,02			99	116,1		0,02		
ПОРЦСЫР	Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,02	0,11			91,52			0,04		
Д07МО19	Духмаки с творогом	50	7,9	6	14,4	144	0,03	0,07			50,08		9,47	0,43		
Всего в Завтрак			18,99	15,45	62,6	464	0,23	1,72			340,13	394,17	43,9	1,45		

Обед												
Д07КВ19	Огурцы соленые (порционно)	25	1,83	0,22	9,75	43	0,2	0,1	59,8	6	24	0,7
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	3,87	9,33	77	0,03	6,37	23,6	96,2	16,28	0,77
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,4	26,7	157	0,05		7,44	64,9	5,85	0,59
Д07РЦ19	Гуляш из отварного мяса	60	17,04	18,72	4,44	254	0,05	1,32	14,65	89,8	23,76	2,35
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1	16			0,1
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02	66	77,4		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04		8,08	18		2,8
Всего в Обед		27,69	27,11	94,17	743	0,47	8,81		195,57	352,3	69,89	7,33
Всего в День		46,68	42,56	156,77	1 206	0,69	10,53		535,7	746,47	113,79	8,78

1-ая неделя/Пятница

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е			Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			12	13	14	15
<b>Завтрак</b>																
Д07ФР19	Яблоки свежие	135	0,54	0,54	13,23	63	0,03	13,5					19,01	14,85		2,58
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42					35,63	208,95	28,5	1,04
Д07РЮ19	Котлеты из говядины	60	9,36	12,96	9,96	196	0,05	0,06					25,02	100,88	18,95	6,74
Д11СТ13	Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	18	0,24	35					116,28	1,76	0,01	0,01
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35							0,13		0,02	0,02
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	45	2,93	0,45	15,53	77	0,05	0,02					99	116,1		0,02
ПОРЦСЫР	Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,02	0,11					91,52			0,04
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>18,62</b>	<b>22,08</b>	<b>70,24</b>	<b>555</b>	<b>0,49</b>	<b>59,12</b>						<b>386,58</b>	<b>442,55</b>	<b>47,46</b>	<b>10,43</b>
<b>Обед</b>																
Д07АД19	Свекла отварная	50	0,75		3,62	18	0,01	1,01					16,92	19	10,06	0,64
Д07ДА19	Уря с птицей	200	8,67	5,47	15,07	145	0,08	0,4					12,24	306,64	22,84	1,05
Д07ПИ39	Плов с изюмом	150	4	15	40	292	0,01		0,01	0,01			15	0,4	30	0,66
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5					28,69		18,27	0,61
ЯСПЕЧ20	Печенье	20	2	1	18	83	0,01						5,1			0,37
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05						9,09	20,25		3,15
<b>Всего в Обед</b>		<b>16,69</b>	<b>21,97</b>	<b>119,49</b>	<b>725</b>	<b>0,17</b>	<b>1,91</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			<b>87,05</b>	<b>346,29</b>	<b>81,17</b>	<b>6,48</b>
<b>Всего в День</b>		<b>35,3</b>	<b>44,05</b>	<b>189,73</b>	<b>1 280</b>	<b>0,66</b>	<b>61,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			<b>473,62</b>	<b>788,84</b>	<b>128,63</b>	<b>16,91</b>

2-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е			Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			12	13	14	15
<b>Завтрак</b>																
Д07ЖС19	Куриное филе, тушенное с овощами	30	6,81	8,78	1,12	111	0,02	0,23					96			0,42
Д07ЕИ19	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194	0,16						11,18		105,59	3,62
Д07ЖГ19	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52					105,86	156,6	12,18	0,11
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	45	2,93	0,45	15,53	77	0,05	0,02					99	116,1		0,02



ПОРЦИАС	Масло сливочное порционное	8	0,4	0,72	1,6	54					1,26	2,4		4,18
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>19,52</b>	<b>16,73</b>	<b>59,23</b>	<b>505</b>	<b>0,26</b>	<b>0,77</b>			<b>313,3</b>	<b>275,1</b>	<b>117,77</b>	
	Обед													
Д07АЕ19	Салат из моркови	40	0,81	1,8	5,8	40	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22
Д07ДЛ19	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2	15,07	89	0,01	5,28			10,96	148,64	16,73	0,69
Д07КЖ19	Голубцы ленивые	60	5,3	8	3,4	107	0,02	2,06			17,44	34,53	9,26	0,79
Д07АА19	Картофель отварной с маслом	90	1,8	1,98	13,5	80	0,08	3,72			8,58	104,5	19,2	0,76
Д07ЖНЗМ	Компот из черной смородины замороженной	200	0,2	0,02	17	58		6			0,64			39,29
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66	77,4		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04				8,08	18		2,8
<b>Всего в Обед</b>			<b>12,43</b>	<b>14,5</b>	<b>78,72</b>	<b>494</b>	<b>0,2</b>	<b>17,77</b>			<b>119,98</b>	<b>396,26</b>	<b>56,59</b>	<b>44,56</b>
<b>Всего в День</b>			<b>31,95</b>	<b>31,23</b>	<b>137,95</b>	<b>999</b>	<b>0,45</b>	<b>18,54</b>			<b>433,28</b>	<b>671,36</b>	<b>174,37</b>	<b>48,74</b>

2-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
Д07ИЦ19	Кефир	100	2,81	0,04	3,62	26	0,03	0,28				110,88	103,31	13,05	0,09	
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	150	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,4				95,32	244,81	27,8	0,6	
Д07РД19	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25		1,12				2,63	1,34	0,73	0,08	
БАТОН19	Батон нарезной	45	4,5	0,23	33,75	146			1,13			2,25	22,5	1,13	1,13	
ПОРЦСЫР	Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,02	0,11				91,52			0,04	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>14,58</b>	<b>8,77</b>	<b>68,75</b>	<b>403</b>	<b>0,14</b>	<b>1,91</b>	<b>1,13</b>			<b>302,6</b>	<b>371,96</b>	<b>42,71</b>	<b>1,93</b>	
	Обед															
Д07АВ19	Салат из белокочанной капусты и свеклы	40	0,9	2,8	3,4	43	0,01	20				25,04	10,96	9,13	0,4	
Д07ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	23,6	152	0,17	3,68				24,88	184,8	30	1,77	
Д07ЖВЗК	Запеканка картофельная с мясом	170	16,24	18,13	19,08	306	0,04	1,3				13,25	186,29	21,13	2,03	
Д11СТ13	Соус томатный	30	0,3	1,35	1,8	21	0,29	42				139,53	2,12		8,09	
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5				28,69		18,27	0,61	
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02				66	77,4		0,02	
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04					8,08	18		2,8	
<b>Всего в Обед</b>			<b>26,63</b>	<b>26,5</b>	<b>99,33</b>	<b>751</b>	<b>0,59</b>	<b>67,5</b>				<b>305,47</b>	<b>479,57</b>	<b>78,53</b>	<b>15,71</b>	
<b>Всего в День</b>			<b>41,22</b>	<b>35,27</b>	<b>168,07</b>	<b>1 154</b>	<b>0,73</b>	<b>69,41</b>	<b>1,13</b>			<b>608,07</b>	<b>851,53</b>	<b>121,23</b>	<b>17,65</b>	

2-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
Д07ЕФ19	Каша манная молочная	150	3,8	5,9	17,6	138	0,04	0,41				95,45	79,1	13,07	0,24	
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35						0,13		0,01	0,01	
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	45	2,93	0,45	15,53	77	0,05	0,02				99	116,1		0,02	

ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	8	0,4	0,72	1,6	54				1,26	2,4		7,52	0,45
Д07ИХ21	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	0,04	0,03		29,88				
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>13,03</b>	<b>10,69</b>	<b>64,03</b>	<b>439</b>	<b>0,13</b>	<b>0,46</b>			<b>225,72</b>	<b>197,6</b>	<b>20,6</b>	<b>0,72</b>	
<b>Обед</b>														
Д07АД19	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,01	0,81		13,54	15,2	8,05	0,51	
Д07ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	6,67	73	0,04	9,59		25,95	33,35	15,23	0,56	
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	140	5,02	3,97	31,15	183	0,06			8,68	75,72	6,83	0,69	
Д07ЖР19	Фрикадельки из кур	60	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95		27,54	72,18	13,25	1,03	
Д11СТ13	Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	18	0,24	35		116,28	1,76		6,74	
Д07ЖЛ19	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36		56,51	2,4	38,53	0,81	
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02		66	77,4		0,02	
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04			8,08	18		2,8	
ЯСПЕЧ20	Печенье	25	2,5	1,25	22,5	104	0,01			6,37			0,46	
<b>Всего в Обед</b>		<b>20,78</b>	<b>22,24</b>	<b>111,43</b>	<b>731</b>	<b>0,52</b>	<b>55,72</b>			<b>328,95</b>	<b>296,01</b>	<b>81,88</b>	<b>13,62</b>	
<b>Всего в День</b>		<b>33,81</b>	<b>32,93</b>	<b>175,45</b>	<b>1 170</b>	<b>0,65</b>	<b>56,18</b>			<b>554,67</b>	<b>493,61</b>	<b>102,48</b>	<b>14,34</b>	

2-ая неделя/Четверг

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Д07ЕНР9	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	140	5,6	4,67	29,87	215	0,14	7,91	0,01			83,93	33,45	54,69	1,46	
Д07БИ19	Котлеты рыбные	60	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96				27,96	90,07	17,48	0,64	
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35						0,13		0,01	0,01	
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	45	2,93	0,45	15,53	77	0,05	0,02				99	116,1		0,02	
ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	10	0,5	0,9	2	67						1,58	3			
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>18,85</b>	<b>12,88</b>	<b>65,57</b>	<b>528</b>	<b>0,29</b>	<b>35,9</b>		<b>0,01</b>			<b>212,6</b>	<b>242,62</b>	<b>72,19</b>	<b>2,12</b>	
<b>Обед</b>																
Д07АР19	Салат "Студенческий"	40	1,4	4,7	2,5	58	0,01	0,76				6,46	17,08	4,76	0,24	
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	3,87	9,33	77	0,03	6,37				23,6	96,2	16,28	0,77	
Д07ЕЦ19	Каша пшеничная молочная	150	5,6	6	27,4	181	0,1	0,4				100,69	119,55	27,21	1,37	
Ш01СТ19	Сосиски в тесте	100	4,7	5,7	13,4	125	0,01	0,01				6,53	68,13	3,6	0,44	
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5				28,69		18,27	0,61	
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04					8,08	18		2,8	
<b>Всего в Обед</b>		<b>14,27</b>	<b>20,72</b>	<b>93,73</b>	<b>620</b>	<b>0,2</b>	<b>8,04</b>					<b>174,05</b>	<b>318,96</b>	<b>70,12</b>	<b>6,23</b>	
<b>Всего в День</b>		<b>33,12</b>	<b>33,59</b>	<b>159,31</b>	<b>1 147</b>	<b>0,49</b>	<b>43,94</b>		<b>0,01</b>			<b>386,65</b>	<b>561,58</b>	<b>142,31</b>	<b>8,36</b>	

2-ая неделя/Пятница

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Д03КЕ19	Омлет смешанный с колбасой	90/30	15	16	8	180	0,05	0,14	0,01			60,11	153,36	10,08	10,08	



Д07ЖА19	Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	51	0,01	0,25		52,81		6,07	0,07
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	45	2,93	0,45	15,53	77	0,05	0,02		99	116,1		0,02
ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	8	0,4	0,72	1,6	54				1,26	2,4		
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>19,79</b>	<b>18,64</b>	<b>33,4</b>	<b>361</b>	<b>0,11</b>	<b>0,41</b>	<b>0,01</b>	<b>213,18</b>	<b>271,86</b>	<b>16,15</b>	<b>10,17</b>
	<b>Обед</b>												
Д07АГ19	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	0,7	1,8	3,8	34	0,01	7,6	0,03	19,11	10,86	6,48	0,43
Д07ДЭ19	Уха с крупной (горбуша)	200	4,67	1,07	11,07	73	0,07	3,91		12,77	50,85	16,12	0,61
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42		35,63	208,95	28,5	1,04
Д07КБК	Котлеты рубленные из куриного филе	60	9	12,72	9,12	188	0,05	0,24		13,12	90,72		1,07
Д07ЖМСЧ	Напиток витаминизированный из черной смородины	200	0,38	0,07	11,53	48	0,01	32		1,44			26,55
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02		66	77,4		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	40	0,24	0,4	13,6	68	0,04			8,08	18		2,8
<b>Всего в Обед</b>			<b>19,94</b>	<b>20,98</b>	<b>79,59</b>	<b>599</b>	<b>0,32</b>	<b>54,19</b>	<b>0,03</b>	<b>156,14</b>	<b>456,78</b>	<b>51,1</b>	<b>32,51</b>
<b>Всего в день</b>			<b>39,73</b>	<b>39,62</b>	<b>112,99</b>	<b>961</b>	<b>0,43</b>	<b>54,6</b>	<b>0,04</b>	<b>369,33</b>	<b>728,64</b>	<b>67,25</b>	<b>42,69</b>
<b>Итого</b>			<b>388,1</b>	<b>391,1</b>	<b>1 679,11</b>	<b>1 770</b>	<b>7,19</b>	<b>442,56</b>	<b>130,19</b>	<b>2,49</b>	<b>4 244,31</b>	<b>4 312,0</b>	<b>215,01</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>38,8</b>	<b>39,1</b>	<b>167,91</b>	<b>1 177,0</b>	<b>0,72</b>	<b>44,26</b>	<b>13,02</b>	<b>0,25</b>	<b>424,43</b>	<b>431,2</b>	<b>21,5</b>



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

Сезон: **Осень-зима**  
Категория: **с 11-18 лет**  
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Д07КБ19	Завтрак Каша гречневая тушеная с овощами Чай с сахаром Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами ПОРЦИМАС Масло сливочное порционное ПРСОКДЕ Сок фруктовый	180	10,08	6,48	41,52	269	0,22				15,48	297,67	146,21	5,02		
Ш07ИЯ19		200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
ХЛЕБПШН		45	2,93	0,45	15,53	77	0,05	0,02			99	116,1	3	0,02		
ПОРЦИМАС		10	0,5	0,9	2	67					1,58					
ПРСОКДЕ		150	0,75	0,15	15	69	0,05	0,75			12			0,08		
Всего в Завтрак			14,36	8	83,95	516	0,31	0,77			128,19	416,77	146,22	5,12		
Обед																
Д07РЛ19	Салат "Мозаика" Суп из овощей Плов из курицы Напиток витаминный Витоша	100	2,25	12,75	23,5	245	0,02	3,95			64,5		47,75	2,55		
Д07ДФ19		250	2	4,33	10,83	92	2	9			22,38	51,33	21,8	0,77		
Д07КЛ19		180	17,04	22,08	28,44	384	0,06	0,6			18,29	305,99	33,16	1,54		
Д07ЖЗ19		200			15,8	60	0,23		127	2,48						
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,8	68	0,04	0,02			88	103,2		0,02		
ХЛЕБРЖ		45	0,27	0,45	15,3	77	0,05				9,09	20,25		3,15		
Всего в Обед			24,16	40,01	107,67	926	2,4	13,57	127	2,48	202,26	480,77	102,71	8,02		
Всего в День			38,52	48,01	191,62	1442	2,72	14,34	127	2,48	330,45	897,54	248,92	13,15		

1-ая неделя/Вторник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Д07ФР19	Завтрак	150	0,6	0,6	14,7	71	0,03	15			21,12	16,5		2,87		
Д07ЕО19		200	5,73	7,73	39,73	253	0,07	0,51			116,68	188,17	33,33	0,53		
Д07ЖД19		200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37		
БАТОН19		50	5	0,25	37,5	163			1,25		2,5	25		1,25		
ПОРЦИПОВ		Повидло порц.	30	0,15		20,64	83		0,72			3,6			0,3	

Всего в Завтрак		13,88	10,88	122,77	638	0,12	16,62	1,25	224,99	330,76	49,26	5,32
	Обед											
Д07АМ19	Салат из свеклы	100	1,25	7,25	7,5	105	0,02	1,88	34,4	63,88	18,67	1,2
Д07ДП19	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,17	5	15,5	118	0,08		15	113,97	22,52	1,2
Д07ЕГ19	Картофель тушеный с овощами	150	3,3	9,15	22,65	189	0,14	12,39	24,24	72,75	37,01	1,44
Д07БИ19	Котлеты рыбные	90	14,58	10,26	12,42	202	0,16	41,94	41,94	135,11	26,23	0,95
Д07ЖМСЧ	Напиток витаминизированный из черной смородины	200	0,38	0,07	11,53	48	0,01	32	1,44			26,55
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	40	2,6	0,4	13,8	68	0,04	0,02	88	103,2		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05		9,09	20,25		3,15
Всего в Обед		24,55	32,58	98,7	807	0,51	88,23		214,11	509,15	104,42	34,51
Всего в День		38,43	43,46	221,47	1 445	0,62	104,84	1,25	439,1	839,91	153,69	39,83

1-ая неделя/Среда

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
Д07ЯБ19	Каша геркулесовая молочная с яблоком	180	2,76	6	7,16	84	0,02	0,44	0,01			88,87	82,08		0,06	
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35						0,13		0,01	0,01	
БАТОН19	Батон нарезной	50	5	0,25	37,5	163			1,25			2,5	25	1,25	1,25	
Д07КГ19	Колбаса отварная для бутерброда	50	6,6	4,57	13,09	56	0,03					26,78	46,13	1,2	1,2	
Всего в Завтрак		14,46	10,84	67,65	338	0,06	0,44	0,44	1,26			118,28	153,21	2,46	2,52	
	Обед															
Д07АЗ19	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90	0,02	13,7				38,1	25,15	19,55	0,95	
Д07ДП19	Суп крестьянский с крутой и сметаной	250	2,17	5,67	12,5	110	0,05	8				23,33	171,1	17,18	0,63	
Д07РЭ19	Жаркое по-домашнему	200	21,07	21,2	18	348	0,16	8,36				24,03	247,8	49,2	3,81	
Д07ЖК19	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36				56,51	2,4	38,53	0,81	
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	40	2,6	0,4	13,8	68	0,04	0,02				88	103,2		0,02	
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05					9,09	20,25		3,15	
Всего в Обед		27,6	32,22	88,2	760	0,36	39,44					239,06	569,9	124,46	9,38	
Всего в День		42,06	43,06	155,85	1 098	0,42	39,88	1,26				357,34	723,11	126,93	11,9	

1-ая неделя/Четверг

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
Д07ЕХ19	Каша пшённная молочная	200	7,47	8,8	35,2	249	0,17	0,53				129,2	368,97	44,93	1,17	
Д07РД19	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25		1,12				2,63	1,34	0,73	0,08	
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	50	3,25	0,5	17,25	85	0,05	0,02				110	129		0,02	
ПОРУСЫР	Сыр порционный	12	2,93	2,83		37	0,02	0,13				109,82			0,05	
Д07ИО19	Душмаки с творогом	80	12,64	9,6	23,04	230	0,05	0,11				80,13		15,15	0,69	
Всего в Завтрак		26,41	21,77	81,76	627	0,3	1,92					431,78	499,31	60,82	2,01	



Обед												
Д07ЖВ19	Огурцы соленые (порционно)	50	3,65	0,45	19,5	85	0,4	0,2	119,6	12	48	1,4
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,67	4,83	11,67	97	0,03	7,97	29,5	120,25	20,35	0,97
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	0,06		9,3	81,13	7,31	0,74
Д07РЦ19	Гуляш из отварного мяса	90	25,56	28,08	6,66	382	0,07	1,98	21,98	134,69	35,64	3,53
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1	16			0,1
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	40	2,6	0,4	13,8	68	0,04	0,02	88	103,2		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05		9,09	20,25		3,15
Всего в Обед			40,12	38,66	120,3	997	0,73	11,17	293,47	471,52	111,3	9,9
Всего в День			66,54	60,44	202,06	1 623	1,02	13,09	725,25	970,83	172,12	11,92

1-ая неделя/Пятница

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Д07ФР19	Завтрак	Яблоки свежие	135	0,54	0,54	13,23	63	0,03	13,5			19,01	14,85	2,58		
Д07ЕВ19		Картофельное пюре	180	3,6	5,55	24,15	164	0,14	12,51			42,75	250,74	1,25		
Д07РЮ19		Котлеты из говядины	60	9,36	12,96	9,96	196	0,05	0,06			25,02	100,88	18,95		
Д11СТ13		Соус томатный	35	0,35	1,58	2,1	25	0,33	49			162,79	2,47	9,43		
Ш07ЯЯ19		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01		
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	50	3,25	0,5	17,25	85	0,05	0,02			110	129	0,02			
ПОРЦСЫР		Сыр порционный	12	2,93	2,83		37	0,02	0,13			109,82		0,05		
	Всего в Завтрак		20,13	23,98	76,59	604	0,62	75,23			469,52	497,94	53,16	13,34		
	Обед															
Д07АД19		Свекла отварная	65	0,97		4,71	23	0,02	1,32			22	24,7	13,08	0,83	
Д07ДЯ19		Ура с птицей	250	10,83	6,83	18,83	182	0,1	0,5			15,3	383,3	28,55	1,32	
Д07ПН39		Плов с изюмом	200	5,33	20	53,33	389	0,01		0,01	0,01	20	0,53	40	0,88	
Д07ЖИ20		Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61	
ЯСПЕЧ20	Печенье	40	4	2	36	166	0,02				10,2			0,74		
ХЛЕБРЖ		Хлеб ржаной	50	0,3	0,5	17	86	0,06				10,1	22,5		3,5	
	Всего в Обед		22,44	29,38	157,38	955	0,22	2,32	0,01	0,01	106,29	431,03	99,9	7,88		
	Всего в день		42,57	53,36	233,97	1 560	0,83	77,54	0,01	0,01	575,81	928,97	153,06	21,21		

2-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
Д07ЖС19	Куриное филе, тушенное с овощами	50	11,35	14,63	1,87	185	0,04	0,38			160			0,7		
Д07ЕИ19	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,48	41,52	269	0,22				15,48		146,21	5,02		
Д07ЖГ19	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11		
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	50	3,25	0,5	17,25	85	0,05	0,02			110	129		0,02		

ПОРЦИМАС	Масло сливочное порционное	10	0,5	0,9	2	67				1,58	3		
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>27,28</b>	<b>24,61</b>	<b>73,64</b>	<b>676</b>	<b>0,34</b>	<b>0,93</b>		<b>392,92</b>	<b>288,6</b>	<b>158,39</b>	<b>5,85</b>
	Обед												
Д07АЕ19	Салат из моркови	100	2,03	4,5	14,5	100	0,02	1,73		20,7	32,97	28,5	0,55
Д07ДП19	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,67	2,5	18,83	112	0,02	6,6		13,7	185,8	20,92	0,87
Д07КЖ19	Голубцы ленивые	90	7,95	12	5,1	161	0,03	3,09		26,16	51,8	13,89	1,19
Д07АА19	Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	134	0,13	6,2		14,3	174,16	32	1,26
Д07ЖНЗМ	Компот из черной смородины замороженной	200	0,2	0,02	17	58		6		0,64			39,29
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	40	2,6	0,4	13,8	68	0,04	0,02		88	103,2		0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05			9,09	20,25		3,15
<b>Всего в Обед</b>			<b>18,71</b>	<b>23,17</b>	<b>107,03</b>	<b>709</b>	<b>0,29</b>	<b>23,64</b>		<b>172,59</b>	<b>568,18</b>	<b>95,31</b>	<b>46,32</b>
<b>Всего в День</b>			<b>45,99</b>	<b>47,78</b>	<b>180,67</b>	<b>1 385</b>	<b>0,63</b>	<b>24,56</b>		<b>565,51</b>	<b>856,78</b>	<b>253,69</b>	<b>52,17</b>

2-ая неделя/Вторник

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
Д07ИЦ19	Кефир	200	5,63	0,09	7,25	53	0,06	0,56				221,76	206,63	26,1	0,18	
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	200	6,27	8,13	33,47	232	0,12	0,53				127,09	326,41	37,07	0,8	
Д07РД19	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25		1,12				2,63	1,34	0,73	0,08	
БАТОН19	Батон нарезной	50	5	0,25	37,5	163			1,25			2,5	25	1,25	1,25	
ПОРЦСЫР	Сыр порционный	15	3,66	3,54		47	0,03	0,17				137,28			0,06	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>20,68</b>	<b>12,05</b>	<b>84,49</b>	<b>519</b>	<b>0,21</b>	<b>2,38</b>	<b>1,25</b>			<b>491,27</b>	<b>559,38</b>	<b>65,15</b>	<b>2,36</b>	
	Обед															
Д07АВ19	Салат из белокочанной капусты и свеклы	100	2,25	7	8,5	108	0,02	50				62,6	27,4	22,83	1	
Д07ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,5	4,33	29,5	190	0,22	4,6				31,1	231	37,5	2,22	
Д07ЖВЗК	Запеканка картофельная с мясом	170	16,24	18,13	19,08	306	0,04	1,3				13,25	186,29	21,13	2,03	
Д11СТ13	Соус томатный	30	0,3	1,35	1,8	21	0,29	42				139,53	2,12		8,09	
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5				28,69		18,27	0,61	
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	40	2,6	0,4	13,8	68	0,04	0,02				88	103,2		0,02	
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05					9,09	20,25		3,15	
<b>Всего в Обед</b>			<b>30,16</b>	<b>31,72</b>	<b>115,48</b>	<b>880</b>	<b>0,66</b>	<b>98,42</b>				<b>372,26</b>	<b>570,26</b>	<b>99,72</b>	<b>17,11</b>	
<b>Всего в День</b>			<b>50,85</b>	<b>43,77</b>	<b>199,96</b>	<b>1 398</b>	<b>0,88</b>	<b>100,8</b>	<b>1,25</b>			<b>863,53</b>	<b>1 129,64</b>	<b>164,87</b>	<b>19,48</b>	

2-ая неделя/Среда

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
Д07ЕФ19	Каша манная молочная	200	5,07	7,87	23,47	184	0,05	0,55				127,27	105,47	17,43	0,32	
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35						0,13		0,01	0,01	
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	50	3,25	0,5	17,25	85	0,05	0,02				110	129		0,02	



ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	10	0,5	0,9	2	67					1,58	3			
Д07ИХ21	Ватрушка с творогом	80	9,28	5,76	31,04	218	0,06	0,05			47,81		12,03	0,72	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>18,2</b>	<b>15,05</b>	<b>83,66</b>	<b>589</b>	<b>0,17</b>	<b>0,62</b>			<b>286,78</b>	<b>237,47</b>	<b>29,47</b>	<b>1,08</b>	
Обед															
Д07АД19	Свекла отварная	50	0,75		3,62	18	0,01	1,01			16,92	19	10,06	0,64	
Д07ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,83	5,5	8,33	92	0,05	11,98			32,43	41,68	19,03	0,7	
Д07ЕА19	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	0,06				9,3	81,13	7,31	0,74	
Д07ЖР19	Фрикадельки из кур	90	13,14	16,2	7,74	229	0,07	1,42			41,31	108,27	19,87	1,55	
Д11СТ13	Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	18	0,24	35			116,28	1,76		6,74	
Д07ЖЛ19	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51	2,4		38,53	
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	40	2,6	0,4	13,8	68	0,04	0,02			88	103,2		0,02	
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05				9,09	20,25		3,15	
ЯСТЕЧ20	Печенье	25	2,5	1,25	22,5	104	0,01				6,37			0,46	
<b>Всего в Обед</b>			<b>26,72</b>	<b>29,18</b>	<b>123,77</b>	<b>867</b>	<b>0,58</b>	<b>58,8</b>			<b>376,22</b>	<b>377,69</b>	<b>94,81</b>	<b>14,8</b>	
<b>Всего в День</b>			<b>44,92</b>	<b>44,22</b>	<b>207,43</b>	<b>1 456</b>	<b>0,74</b>	<b>59,42</b>			<b>663</b>	<b>615,16</b>	<b>124,28</b>	<b>15,88</b>	

2-ая неделя/Четверг

№ пец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
Д07ЕНР9	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	7,2	6	38,4	276	0,18	10,18	0,01		107,92	43,01	70,32	1,87		
Д07БИ19	Котлеты рыбные	60	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96			27,96	90,07	17,48	0,64		
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01		
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	50	3,25	0,5	17,25	85	0,05	0,02			110	129		0,02		
ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	10	0,5	0,9	2	67					1,58	3				
	Всего в Завтрак		20,77	14,26	75,83	597	0,34	38,16	0,01		247,59	265,08	87,81	2,54		
	Обед															
Д07АР19	Салат "Студенческий"	100	3,5	11,75	6,25	145	0,02	1,9			16,15	42,7	11,9	0,6		
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,67	4,83	11,67	97	0,03	7,97			29,5	120,25	20,35	0,97		
Д07ЕЦ19	Каша пшеничная молочная	180	6,72	7,2	32,88	217	0,12	0,48			120,83	143,46	32,65	1,64		
Ш01СТ19	Сосиски в тесте	100	4,7	5,7	13,4	125	0,01	0,01			6,53	68,13	3,6	0,44		
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61		
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05				9,09	20,25		3,15		
	Всего в Обед		17,86	29,98	107	771	0,25	10,86			210,79	394,79	86,77	7,41		
	Всего в День		38,63	44,24	182,83	1 368	0,59	49,02	0,01		458,37	659,87	174,59	9,95		

2-ая неделя/Пятница

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
Д03КЕ19	Омлет смешанный с колбасой	180	22,5	24	12	270	0,08	0,21	0,02			90,17	230,04	15,12	15,12	

Д07ЖА19	Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	51	0,01	0,25	52,81	6,07	0,07
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	50	3,25	0,5	17,25	85	0,05	0,02	110	129	0,02
ПОРЦМАС	Масло сливочное порционное	10	0,5	0,9	2	67			1,58	3	
Всего в Завтрак			27,72	26,87	39,52	473	0,14	0,49	254,56	362,04	21,19
Обед											
Д07АГ19	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,75	4,5	9,5	85	0,02	19	47,78	27,15	16,2
Д07ДЭ19	Уха с крупной (горбуша)	250	5,83	1,33	13,83	92	0,08	4,88	15,97	63,57	20,15
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42	35,63	208,95	28,5
Д07ЖБК	Котлеты рубленные из куриного филе	90	13,5	19,08	13,68	283	0,07	0,36	19,67	136,08	1,6
Д07ЖМСЧ	Напиток витаминизированный из черной смородины	200	0,38	0,07	11,53	48	0,01	32	1,44		26,55
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	40	2,6	0,4	13,8	68	0,04	0,02	88	103,2	0,02
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	45	0,27	0,45	15,3	77	0,05		9,09	20,25	3,15
Всего в Обед			27,33	30,46	97,77	789	0,39	66,69	217,57	559,2	34,2
Всего в День			55,05	57,33	137,29	1 262	0,53	67,17	472,13	921,24	49,42
Итого			463,54	485,67	1 921,	13 670	8,98	550,67	5 450,49	5 532	1 658,1
Среднее за период			46,35	48,57	192,1	1 367	0,9	55,07	545,05	553,20	165,82