

УТВЕРЖДАЮ:

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

Сезон: **осень – зима.**Категория: **Дети(7-11 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
0000001	Бутерброды с маслом с сыром	100\10 \20	14,29	15,23	37,1	370	0,28	0,62	0,1		275,8	385,4	77,04	5,01
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)2	200	3	6,4	35	200	0,08	2,6	0,04		240,3	180	28	0,17
ДУ0094	Каша манная молочная жидкая.	210	6,09	11,23	35,18	267	0,08	1,35	0,07		132,25	121,46	19,98	0,4
Всего в Завтрак			23,38	32,86	107,28	837	0,44	4,57	0,21		648,35	686,86	125,02	5,58
второй завтрак														
И089	Фрукты свежие(Бананы)	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
Всего в второй завтрак			0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
Обед														
0000110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,16	6,89	13,5	125	0,06	24,14	0,02		50,2	58,41	24,18	1,21
0000437	Гуляш	130	20,05	21,67	5,1	296	0,09	4			16,06	211,25	25,04	3,13
0000520	Пюре картофельное	200	4,05	6,25	26,71	179	0,16	13,84	0,02		47,84	111,36	37,9	1,36
И002	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,14	10,14	10,7	139	0,04	52,3			35,76	28,9	18,08	0,88
И280	Компот из кураги	200	0,33		22,66	92	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,5
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			35,84	46,45	115,87	1 026	0,59	94,57	0,05	0,11	239,7	672,55	197,4	18,5
Полдник														
И310	Булочка "Розовая"	60	5,94	1,85	33,06	173	0,1	0,2		0,7	14	50,29	19,84	0,95
НАП0389	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			6,74	1,85	55,66	267	0,12	4,2		0,7	38	72,29	31,84	3,95
Ужин														
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,28	4,68	35,55	205			0,02		0,94	1,36	0,02	0,01

ДУ0047	Суфле рыбное	110	18,6	10,43	2,78	179	0,1	1,08	0,08	52,01	252,07	33,71	1,06	
И016	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,73	10,08	2,37	103	0,03	9,1		20,93	38,22	12,74	0,55	
И274	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116				0,68			0,1	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1			16,5	97	28,5	2,25	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5	
Всего в Ужин			32,37	26,37	99,53	759	0,31	10,18	0,1	103,96	467,85	98,08	5,46	
второй ужин														
Д000007	Йогурт питьевой	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2	
Всего в второй ужин			10	3	17	135	0,06	1,2	0,02	248	190	30	0,2	
Всего в 1 неделю понедельник			109,12	111,33	414,94	3 111	1,58	444,71	0,38	0,81	1 310,02	2 111,55	500,34	38,09

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000001	Бутерброды с маслом	100\10	8,57	9,4	37,1	267	0,27		0,05		44,8	266,6	77,04	5,01
3	яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
ДУ0145	Какао на молоке.	200	6,85	7,42	26,36	200	0,08	2,73	0,04		254,5	215,2	37,04	0,77
И109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	210	6,23	12,81	28,02	252	0,17	1,36	0,07		142,75	193,17	52,62	1,16
Всего в Завтрак			26,43	33,68	91,73	776	0,54	4,09	0,22		461,41	741,79	170,88	7,81
второй завтрак														
И089	Фрукты свежие (Груши)	220	0,88	0,66	20,9	92	0,07	35,2	0,07	0,44	35,2	24,2	19,8	1,32
Всего в второй завтрак			0,88	0,66	20,9	92	0,07	35,2	0,07	0,44	35,2	24,2	19,8	1,32
Обед														
0000018	лук зеленый	25	1,05		2,84	16	0,02	24,3			81	21,06	14,58	0,81
0000443	Плов	270	21,7	24,02	55,67	526	0,13	3,84	0,02		28,65	293,52	63,89	3,4
И028	Салат из свеклы с чесноком с маслом	100	1,4	10,08	9,22	133	0,01	2,26		2,12	27,89	30,58	29,14	1,08
И059	Суп-пюре из разных овощей со сметаной	250	2,84	5,1	12,43	107	0,1	15,86	0,03		74,09	77,79	26,2	0,67
И075	Гренки из пшеничного хлеба	25	2,98	0,35	19,57	94	0,05			0,51	9,21	27,78	12,4	0,57
И284	Компот из смеси яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104	0,01	2,7	0,01	0,11	9,3	5,49	4	0,34
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			34,06	40,5	143,78	1 075	0,41	48,96	0,06	2,74	246,64	553,22	178,72	9,12
Полдник														
0000001	печенье	50	3,76	5,9	11,8	116	0,04				14,5	45	10	1,06
НАП0385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122								
Всего в Полдник			9,56	12,5	21,7	238	0,04				14,5	45	10	1,06
Ужин														
Д00017	Салат из болгарского перца с растительным маслом	120	1,5	7,06	5,25	155	0,08	96,42			29,65	30,58	22,84	1,1

ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	55		0,01			1,36	1,91	1,02	0,23
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,5
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
ПТИ0289	Рагу из курицы	300	20,45	22,08	33,22	413	0,29	37,44	0,06		55,38	274,12	67,01	3,46
Всего в Ужин			30,1	30,65	90,35	818	0,61	133,87	0,06		124,39	535,6	157,87	9,54
второй ужин														
2	крем творожный в стаканчиках	120	8,52	7,5	33	350	0,04	0,6	0,12		162	240	27,6	0,48
Всего в второй ужин			8,52	7,5	33	350	0,04	0,6	0,12		162	240	27,6	0,48
Всего в 1 неделю вторник			109,55	125,49	401,47	3 350	1,71	222,72	0,52	3,18	1 044,14	2 139,81	564,87	29,33

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
0000001	Бутерброды с маслом с сыром	100\10 \20	14,29	15,23	37,1	370	0,28	0,62	0,1		275,8	385,4	77,04	5,01
Д00091	Каша пшеничная жидкая	200/10	7,47	11,52	34,91	273	0,16	1,3	0,07		121,9	197	14,04	1,85
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	0,52	0,01		105,86	78,3	12,18	0,1
Всего в Завтрак			24,55	29,94	91,72	762	0,47	2,44	0,18		503,56	660,7	103,26	6,96
второй завтрак														
Д000004	фрукты свежие(Яблоки)	220	0,88	0,88	21,56	97	0,07	363			35,2	24,2	19,8	4,84
Всего в второй завтрак			0,88	0,88	21,56	97	0,07	363			35,2	24,2	19,8	4,84
Обед														
0000124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,86	5	9,17	89	0,08	33,92			41,49	47,26	21,78	0,81
ДУ0061	Печень по-строгановски	120	21,07	19,86	3,1	275	0,33	37,26	9,01		21,6	357,29	21,18	7,72
И278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31
КАШ0171	Гарнир греча отварная	150	8,45	9,51	41,44	285	0,29		0,04		15	200,79	133,16	4,47
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,5
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
САЛ0023	Салат из свежих помидоров с маслом	100	1,11	6,14	4,83	79	0,06	20,3			17,21	32,06	17,62	0,83
Всего в Обед			41,07	42,26	122,55	1 035	1,01	98,69	9,07	0,14	148,9	876,14	266,67	18,89
Полдник														
0000001	вафли	35	2,63	4,13	8,26	81	0,03				10,15	31,5	7	0,74
НАП0389	Сок виноградный	200	1		29	120	0,04	2			60	44	34	1,2
Всего в Полдник			3,63	4,13	37,26	201	0,07	2			70,15	75,5	41	1,94
Ужин														
0000694	молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,4	132	0,02	0,4			126,8	91,6	13,6	0,01
Д00132	Сырники с морковью	200	23,55	9,62	37,23	330	0,09	0,95	0,07		209,73	272,61	40,03	1,02
ДУ0141	Чай с молоком	200	1,54	1,72	18,49	96	0,03	0,72	0,01		65,55	50,2	8,64	0,29
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25

ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14			21,5	132	38,5	2,5	
САЛ0041	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой с маслом	100	1,88	6,27	10,15	105	0,06	23,95		21,55	43,65	13,65	0,63	
Всего в Ужин			37,95	22,51	125,47	858	0,44	26,02	0,08	461,63	687,06	142,92	6,69	
второй ужин														
НАП0386	Кефир 3,2 % жирности	200	5,6	6,4	8,2	113								
Всего в второй ужин			5,6	6,4	8,2	113								
Всего в 1 неделю среда			113,68	106,12	406,76	3 065	2,06	492,15	9,33	0,14	1 219,44	2 323,6	573,65	39,33

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000001	Бутерброды с маслом.	100\10	8,57	9,4	45	280	0,27		0,05		44,8	266,6	77,04	5,01
Д00084	Каша "Дружба"	210	5,13	11,3	27,26	231	0,1	1,3	0,07		125,48	139,22	30,23	0,53
ДУ0145	Какао на молоке.	200	6,85	7,42	26,36	200	0,08	2,73	0,04		254,5	215,2	37,04	0,77
И363	Колбаса вареная (порциями).	30	3,84	9	0,45	87	0,07				8,7	53,4	6,6	0,51
Всего в Завтрак			24,39	37,12	99,07	798	0,52	4,03	0,16		433,48	674,42	150,91	6,82
второй завтрак														
И089	Фрукты свежие(Бананы)	250	1	1	24,5	110	0,07	412,5			40	27,5	22,5	5,5
Всего в второй завтрак			1	1	24,5	110	0,07	412,5			40	27,5	22,5	5,5
Обед														
0000134	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,07	6,13	12,76	114	0,05	7,7	0,01		29,19	46,93	18,03	0,57
0000520	Пюре картофельное	200	4,05	6,25	26,71	179	0,16	13,84	0,02		47,84	111,36	37,9	1,36
Д00256	Напиток из шиповника	200	0,68	4,04	21,01	47	0,01	88			11,07	3,06	3,06	4,55
ДУ0039	Рыба, запеченая с яйцом.	130	27,7	10,83	10,31	358	0,17	1,52	0,1		71,37	372,54	48,61	1,93
И004	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,73	5,36	10,17	96	0,04	40,32			47,92	33,2	18,15	0,62
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119	0,17				25,8	158,4	46,2	3
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			45,17	34,27	121,86	1 008	0,7	151,37	0,13		249,69	822,49	200,45	14,28
Полдник														
Д00289	Ватрушка с повидлом	75	8,83	1,25	52,27	275	0,04	0,06			12,35	34,46	7,31	0,79
НАП0389	Сок мультифруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			9,63	1,25	74,87	369	0,06	4,06			36,35	56,46	19,31	3,79
Ужин														
0000451	Котлеты, биточки, шницели	100	15,2	16,9	10,7	256	0,08				14,6	169,34	27,44	2,7
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,28	4,68	35,55	205			0,02		0,94	1,36	0,02	0,01
Д00009	Салат из моркови с чесноком с маслом	100	1,28	10,08	6,44	122	0,06	4,6			46,08	50,4	34,04	0,66
Д00260	Чай с лимоном	200\10	0,07	0,01	15,31	62		1,06			2,48	1,07	0,69	0,05

ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Ужин			27,8	32,77	95,95	791	0,31	5,66	0,02		91,36	385,18	109,94	6,92
второй ужин														
НАП0386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110								
Всего в второй ужин			5,6	6,4	7,6	110								
Всего в 1 неделю четверг			113,6	112,8	423,86	3 187	1,66	577,63	0,31		850,88	1 966,04	503,11	37,3

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000366	Запеканка из творога	200	33,49	25,39	26,43	469	0,11	0,96	0,16		320,32	439,12	46,64	1,09
0000694	молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,4	132	0,02	0,4			126,8	91,6	13,6	0,01
Д000001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,21				34,4	211,2	61,6	4
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)2	200	3	6,4	35	200	0,08	2,6	0,04		240,3	180	28	0,17
Всего в Завтрак			46,17	36,47	113,43	959	0,42	3,96	0,2		721,82	921,92	149,84	5,27
второй завтрак														
И089	Фрукты свежие (Груши)	250	1	0,75	23,75	105	0,07	40	0,07	0,5	40	27,5	22,5	1,5
Всего в второй завтрак			1	0,75	23,75	105	0,07	40	0,07	0,5	40	27,5	22,5	1,5
Обед														
0000089	салат картофельный с сельдью	100	4,85	12,09	11,35	174	0,06	5,13			20,4	35,83	22,01	0,55
0000143	Суп с макаронными изделиями и картофелем со сметаной	250	2,77	3,98	17,28	116	0,07	5,88	0,02		25,64	52,19	17,81	0,78
ОВЩ0168	Перец фарширов.овощами и рисом с соусом молочным	200	4	12	23,82	220								
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,5
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
ПТИ0288	Курица отварная	90	21,28	18,28	1,1	254	0,1	4,32	0,04		23,33	185,57	24,22	1,55
СЛАД348	Компот из изюма	200	0,36		35	141								
Всего в Обед			41,36	47,85	125,75	1 101	0,46	15,33	0,06		107,37	502,59	131,04	7,63
Полдник														
Д00279	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242	0,04	0,03	0,03		14,7	36,81	5,78	0,47
НАП0389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
Всего в Полдник			5,49	7,02	54,4	303	0,06	8,03	0,03		42,7	62,81	13,78	2,47
Ужин														
0000438	Азу	290	21,25	26,91	30,09	448	0,26	35,45			36,46	285,35	60,32	4,35
ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	55		0,01			1,36	1,91	1,02	0,23
И018	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	120	1,18	6,16	5,45	79	0,06	21,92	0,31	5,56	36,59	44,71	22,01	1,03
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25

НАПО386	Кефир 3,2 % жирности	200	5,6	6,4	8,2	113												
Всего в второй ужин			5,6	6,4	8,2	113												
Всего в 1 неделю суббота			111,42	132,39	388,8	3 294	1,92	526,5	0,69	5	1 145,6	2 224,44	549,47	38,21				

Меню на 1 неделю воскресенье

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
0000001	Бутерброды с маслом.	100\10	8,57	9,4	45	280	0,27		0,05		44,8	266,6	77,04	5,01
Д00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)2	200	3	6,4	35	200	0,08	2,6	0,04		240,3	180	28	0,17
И109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	210	6,23	12,81	28,02	252	0,17	1,36	0,07		142,75	193,17	52,62	1,16
И363	Колбаса вареная (порциями)	30	3,84	6,66	0,45	77	0,07				8,7	53,4	6,6	0,51
Всего в Завтрак			21,64	35,27	108,47	809	0,59	3,96	0,16		436,55	693,17	164,26	6,85
второй завтрак														
Д00247	Яблоки, фаршированные морковью	140	1,05	1,01	20,16	94	0,04	92,71	0,01		34,1	25,8	16,62	2,81
Всего в второй завтрак			1,05	1,01	20,16	94	0,04	92,71	0,01		34,1	25,8	16,62	2,81
Обед														
0000131	Рассольник домашний со сметаной	250	2,47	6,01	14,82	123	0,12	25,27	0,04		36,78	69,13	27,47	1,03
Д000006	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,13	10,65	6,58	127	0,04	92,67			32,17	21,06	12,25	1,23
Д00159	Кнели из говядины	100	16,81	20,15	6,17	273	0,05	0,2	0,04		53,83	181,8	24,95	2,25
Д00191	Рис отварной	150	3,88	5,09	40,28	225	0,03		0,02		4,88	72	23,52	0,47
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,5
НАПО389	Сок мультифруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			33,19	43,39	127,65	1 037	0,5	122,14	0,09		189,65	595	167,19	12,73
Полдник														
И320	Слойка "Уральская"	75	5,81	6,57	46,54	269	0,1	0,1		0,82	21,21	60,1	20,4	1,04
НАПО385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122								
Всего в Полдник			11,61	13,17	56,44	391	0,1	0,1		0,82	21,21	60,1	20,4	1,04
Ужин														
0000050	Салат из свеклы с сыром с чесноком	100	5,01	13,01	6,64	164	0,01	3,39	0,02		172,08	104,34	15,39	0,97
0000518	Картофель отварной	200	4,05	6,26	32,67	203	0,24	40	0,03		21,26	117,82	46,03	1,81
Д00137	Рыба, припущенная в молоке	100	15,48	8,38	3,31	151	0,11	3,31	0,02		66,46	227,92	34,06	0,76
ДУ0148	Компот из сухофруктов	200	0,9		39,6	157					0,24			0,03
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего в Ужин			33,54	29,15	119,42	870	0,59	46,69	0,07		298,05	679,07	162,48	8,31
второй ужин														
И089	Фрукты свежие(Бананы)	150	0,6	0,6	14,7	66	0,04	247,5			24	16,5	13,5	3,3

Всего в второй ужин	0,6	0,6	14,7	66	0,04	247,5			24	16,5	13,5	3,3
Всего в 1 неделю воскресенье	101,65	122,6	446,84	3 267	1,87	513,1	0,33	0,82	1 003,56	2 069,64	544,45	35,04

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000001	Бутерброды с маслом	100\10	8,57	9,4	37,1	267	0,27		0,05		44,8	266,6	77,04	5,01
3	яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
Д000091	Каша пшеничная жидкая	200\10	7,47	11,52	34,91	273	0,16	1,3	0,07		121,9	197	14,04	1,85
ДУ0145	Какао на молоке.	200	6,85	7,42	26,36	200	0,08	2,73	0,04		254,5	215,2	37,04	0,77
Всего в Завтрак			27,67	32,39	98,62	797	0,53	4,03	0,22		440,56	745,62	132,3	8,5
второй завтрак														
И089	Фрукты свежие (Груши)	250	1	0,75	23,75	105	0,07	40	0,07	0,5	40	27,5	22,5	1,5
Всего в второй завтрак			1	0,75	23,75	105	0,07	40	0,07	0,5	40	27,5	22,5	1,5
Обед														
0000143	Суп с макаронными изделиями и картофелем со сметаной	250	2,77	3,98	17,28	116	0,07	5,88	0,02		25,64	52,19	17,81	0,78
0000450	Шницель натуральный рубленый	100	19,98	27,78	8,18	362	0,08		0,02		15,46	204,8	24,08	3,06
0000520	Пюре картофельное	150	3,04	4,69	20,03	134	0,12	10,38	0,02		35,88	83,52	28,43	1,02
Д000009	Салат из вареной моркови с растительным маслом	150	1,71	0,12	14,01	63	0,09	6,6			67,41	72,6	50,16	0,93
И284	Компот из смеси яблок с лимоном.	200	0,25	0,25	35	150	0,01	2,7	0,01	0,11	9,3	5,49	4	0,34
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,5
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			35,85	38,32	131,7	1 021	0,6	25,56	0,06	0,11	191,69	647,6	191,47	10,88
Полдник														
0000001	печенье	50	3,76	5,9	11,8	116	0,04				14,5	45	10	1,06
НАПО389	Сок абрикосовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
Всего в Полдник			5,16	5,9	25,6	177	0,06	8			42,5	71	18	3,06
Ужин														
ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	55		0,01			1,36	1,91	1,02	0,23
И002	Салат витаминный с растительным маслом.	100	1,34	5,42	10,58	97	0,03	66			36,82	23,85	13,01	0,91
И210	Курица в соусе с томатом	90	25,91	1,22	4,08	401	0,05	1,51	0,04	0,83	22,66	140,63	21,2	1,6
КАШ0171	Гарнир греча отварная	150	8,45	9,51	41,44	285	0,29		0,04		15	200,79	133,16	4,47
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Ужин			42,15	17,34	100,57	993	0,56	67,52	0,09	0,83	105,24	543,38	220	10,96
второй ужин														
Д000007	Йогурт питьевой	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего в второй ужин			10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2

Всего в 2 неделю понедельник			121,83	97,7	397,25	3 227	1,89	146,31	0,47	1,44	1 067,99	2 225,1	614,27	35,09
Меню на 2 неделю вторник														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000001	Бутерброды с маслом	100\10	8,57	9,4	37,1	267	0,27		0,05		44,8	266,6	77,04	5,01
D00253	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)2	200	3	6,4	35	200	0,08	2,6	0,04		240,3	180	28	0,17
I105	Каша манная молочная жидкая с изюмом.	210	7,43	11,32	52,36	341	0,14	1,35	0,07		153,45	160,43	31,82	1,21
I364	Колбаса полукопченая (порциями)	30	4,5	9,9	0,69	110					8,4	55,5	5,4	0,72
Всего в Завтрак			23,5	37,02	125,15	918	0,49	3,95	0,16		446,95	662,53	142,26	7,11
второй завтрак														
I089	Фрукты свежие(Бананы)	220	0,88	0,88	21,56	97	0,07	363			35,2	24,2	19,8	4,84
Всего в второй завтрак			0,88	0,88	21,56	97	0,07	363			35,2	24,2	19,8	4,84
Обед														
0000089	помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	17	0,05	20			11,2	20,8	16	0,72
0000110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,16	6,89	13,5	125	0,06	24,14	0,02		50,2	58,41	24,18	1,21
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,03	6,24	47,41	274			0,03		1,26	1,82	0,03	0,01
ДУ0038	Рыба тушеная с овощами	150	30,53	16,14	12,62	319	0,21	9,56	0,02		76,39	428,49	73,46	1,93
I278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	138	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			50,89	31,5	147,98	1 080	0,63	60,9	0,09	0,14	201,25	801,07	201,99	9,93
Полдник														
ДУ0117	Пирожки печеные с капустой	75	5,37	5	29,25	185	0,06	6,84	0,02		27,68	50,57	11,65	0,74
I274	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116					0,68			0,1
Всего в Полдник			6,73	5	58,27	301	0,06	6,84	0,02		28,36	50,57	11,65	0,84
Ужин														
D00013	Салат из редьки с яблоками	100	0,96	10,28	10,3	138	0,04	90,8			21,74	15,68	13,12	1,58
D00260	Чай с лимоном	200\10	0,07	0,01	15,31	62		1,06			2,48	1,07	0,69	0,05
ДУ0051	Жаркое по-домашнему	300	21,5	24,87	35,01	449	0,3	43,28			35,11	302,97	68,99	4,53
I366	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		73	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0,07				10,75	66	19,25	1,25
Всего в Ужин			33,15	42,16	88,57	868	0,52	135,46	0,05	0,08	286,58	590,72	140,55	9,88
второй ужин														
I272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в второй ужин			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в 2 неделю вторник			120,75	122,94	449,71	3 376	1,84	571,55	0,37	0,22	1 238,33	2 309,1	544,25	32,8

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
0000001	Бутерброды с маслом	120	9,35	10,25	40,47	291	0,29		0,05		48,87	290,84	84,04	5,47
З	яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
ДУ0145	Какао на молоке.	200	6,85	7,42	26,36	200	0,08	2,73	0,04		254,5	215,2	37,04	0,77
И115	Каша ячневая молочная вязкая	210	7,18	11,31	38,57	285	0,16	1,27	0,07		154,07	240,53	35,59	0,88
Всего в Завтрак			28,16	33,04	105,65	833	0,55	4	0,22		476,8	813,39	160,86	7,98
второй завтрак														
Д000004	фрукты свежие(Яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	66	0,04	247,5			24	16,5	13,5	3,3
Всего в второй завтрак			0,6	0,6	14,7	66	0,04	247,5			24	16,5	13,5	3,3
Обед														
0000443	Плов	270	21,7	24,02	55,67	526	0,13	3,84	0,02		28,65	293,52	63,89	3,4
Д00058	Гренки из пшеничного хлеба	25	2,98	0,35	19,57	94	0,11				16,93	103,95	30,32	1,97
И016	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,73	10,08	2,37	103	0,03	9,1			20,93	38,22	12,74	0,55
И057	Суп-пюре из картофеля со сметаной	250	2,74	6,09	18,99	141	0,13	18,54	0,04		24,09	69,57	24,63	0,98
И280	Компот из чернослива	200	0,33		22,66	92	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,78	1,05	28,05	144	0,15				24,75	145,5	42,75	3,38
Всего в Обед			34,25	41,59	147,31	1 100	0,55	31,76	0,07	0,11	167,19	684,39	199,54	17,45
Полдник														
ДУ0121	Пирог с ИЗЮМОМ	75	4,86	3,01	46,45	233	0,11		0,01		33,48	75,91	18,39	1,42
НАП0385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122								
Всего в Полдник			10,66	9,61	56,35	355	0,11		0,01		33,48	75,91	18,39	1,42
Ужин														
0000694	молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,4	132	0,02	0,4			126,8	91,6	13,6	0,01
Д000009	Салат из моркови с сахаром	100	1,27	0,09	10,38	47	0,07	4,89			49,93	53,78	37,16	0,69
Д00116	Вареники ленивые	200	27,71	21,72	27,37	416	0,1	0,73	0,15		249,18	358,92	37,92	1,12
ДУ0140	Чай	200	0,06	0,01	14,68	55		0,01			1,36	1,91	1,02	0,23
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,35	48	0,05				8,25	48,5	14,25	1,13
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего в Ужин			38,09	26,37	102,68	796	0,38	6,02	0,15		457,02	686,71	142,44	5,67
второй ужин														
И089	фрукты свежие(Абрикосы)	150	1,35	0,15	13,5	66	0,04	24	0,04	0,3	24	16,5	13,5	0,9
Всего в второй ужин			1,35	0,15	13,5	66	0,04	24	0,04	0,3	24	16,5	13,5	0,9
Всего в 2 неделю среда			113,11	111,35	440,19	3 217	1,69	313,29	0,5	0,41	1 182,5	2 293,4	548,23	36,72

Всего в второй ужин	5,6	6,4	8,2	113
Всего в 2 неделю четверг	109,99	113,51	410,27	3 080

1,73	156,04	0,42	2,82	1 158,12	2 066,65	569,88	39,86
-------------	---------------	-------------	-------------	-----------------	-----------------	---------------	--------------

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000001	Бутерброды с маслом	100\10	8,57	9,4	37,1	267	0,27		0,05		44,8	266,6	77,04	5,01
ДУ0145	Какао на молоке.	200	6,85	7,42	26,36	200	0,08	2,73	0,04		254,5	215,2	37,04	0,77
И136	Омлет с морковью	233	18,23	27,96	8,88	360	0,15	3,99	0,39		189,29	334,8	47,76	3,48
И363	Колбаса вареная (порциями)	30	3,84	6,66	0,45	77	0,07				8,7	53,4	6,6	0,51
Всего в Завтрак			37,49	51,44	72,79	904	0,57	6,72	0,48		497,29	870	168,44	9,77
второй завтрак														
0000001	конфеты.	35	1,89	3,5	18,41	193	0,01				1,75	62,3	7	0,95
И089	Фрукты свежие(Бананы)	250	1	1	24,5	110	0,07	412,5			40	27,5	22,5	5,5
Всего в второй завтрак			2,89	4,5	42,91	303	0,09	412,5			41,75	89,8	29,5	6,45
Обед														
0000089	помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	21	0,06	25			14	26	20	0,9
0000132	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,2	5,18	16,33	121	0,11	16,11			18,75	68,89	24,86	0,93
0000451	Котлеты, биточки, шницели	100	15,2	16,9	10,7	256	0,08				14,6	169,34	27,44	2,7
0000587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44								
И094	Рулет или запеканка картофельная с овощами	200	5,2	12,39	35,95	276	0,24	56,01	0,01		49,16	135,87	51,77	2,15
И282	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	18,89	78	0,01	66			6,7	4,4	3,6	0,93
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14				21,5	132	38,5	2,5
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
Всего в Обед			33,26	38,73	127,06	991	0,73	163,12	0,01		141,21	633,5	194,67	12,36
Полдник														
0000001	сухари сливочные	50	3,76	5,9	11,8	116	0,04				14,5	45	10	1,06
НАП0389	Сок мультифруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			4,56	5,9	34,4	209	0,06	4			38,5	67	22	4,06
Ужин														
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,28	4,68	35,55	205			0,02		0,94	1,36	0,02	0,01
Д00260	Чай с лимоном	200\10	0,07	0,01	15,31	62		1,06			2,48	1,07	0,69	0,05
ДУ0046	Кнели рыбные припущенные	110	15,65	7,1	5,04	147	0,12	1,25	0,04		66,12	238,6	37,11	1,16
И002	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,14	10,14	10,7	139	0,04	52,3			35,76	28,9	18,08	0,88
И366	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		73	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Ужин			34,02	29,17	100,11	802	0,38	54,93	0,12	0,08	339,01	580,53	125,2	6,57

И089	Фрукты свежие(Абрикосы)	150	1,35	0,15	13,5	66	0,04	24	0,04	0,3	24	16,5	13,5	0,9
Всего в второй ужин			1,35	0,15	13,5	66	0,04	24	0,04	0,3	24	16,5	13,5	0,9
Всего в 2 неделю суббота			111,53	114,99	412,68	3 297	1,8	385,93	7,33	0,96	900,73	1 875,48	539,17	35,18

Меню на 2 неделю воскресенье

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0000001	Бутерброды с маслом	100\10	8,57	9,4	37,1	267	0,27		0,05		44,8	266,6	77,04	5,01
З	яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	57	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87
Д000084	Каша "Дружба"	200\10	5,25	11,57	27,91	237	0,1	1,33	0,07		128,47	142,53	30,95	0,54
ДУ0145	Какао на молоке.	200	6,85	7,42	26,36	200	0,08	2,73	0,04		254,5	215,2	37,04	0,77
Всего в Завтрак			25,45	32,44	91,62	761	0,47	4,06	0,22		447,13	691,15	149,21	7,19
второй завтрак														
И089	Фрукты свежие (Груши)	230	0,92	0,69	21,85	97	0,07	36,8	0,07	0,46	36,8	25,3	20,7	1,38
Всего в второй завтрак			0,92	0,69	21,85	97	0,07	36,8	0,07	0,46	36,8	25,3	20,7	1,38
Обед														
0000089	огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10			23	42	14	0,6
Д00041	Суп картофельный с рыбой	270	12	6,25	21,57	190	0,2	26,5			35,52	204,58	50,98	1,63
ДУ0056	Голубцы ленивые.	300	30,35	34,2	50	600	0,13	84,34	0,13		114,77	336,13	69,25	4,97
И278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,85	0,7	25	125	0,1				16,5	97	28,5	2,25
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный.	50	4,25	0,8	25	125	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего в Обед			51,73	42,3	150,98	1 166	0,62	128,04	0,15	0,14	226,89	821,46	207,15	12,26
Полдник														
0000001	вафли	50	3,76	5,9	11,8	116	0,04				14,5	45	10	1,06
НАП0389	Сок мультифруктовый	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
Всего в Полдник			4,56	5,9	34,4	209	0,06	4			38,5	67	22	4,06
Ужин														
0000362	Пудинг из творога	200	29,05	21,34	46,36	494	0,13	0,77	0,15		278,58	398,56	48,32	1,79
0000595	Соус молочный (для подачи к блюду)	50	1,3	3,3	4	51								
ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	55		0,01			1,36	1,91	1,02	0,23
И086	Морковь, тушенная с черносливом	100	1,6	3,71	19,2	117	0,06	4,19		0,75	55,95	59,5	48,27	2,8
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	96	0,1				16,5	97	28,5	2,25
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Ужин			38,41	29,54	114,04	872	0,37	4,97	0,15	0,75	365,29	636,17	149,21	8,57
второй ужин														
НАП0386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110								
Всего в второй ужин			5,6	6,4	7,6	110								
Всего в 2 неделю воскресенье			126,67	117,27	420,5	3 215	1,59	177,87	0,59	1,35	1 114,61	2 241,08	548,27	33,46
Итого			1 616,	1 649,	5 818,	45 341	24,79	5 295,9	22,56	23,28	15 755,7	30 451,7	7 645,8	496,2

