

Приложение 2
к СанПин 2.4.5.2409-08

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. директора ГБОУ РД "РМЛИ ДОД"

Шутунова А.В.

"30" 10 2021 г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2-х недельное)

Сезон: Осенне-зимний период
Категория: Дети 12-18 лет (СанПин 08) город

лицей-интернат с круглосуточным пребыванием учащихся

Завтрак 07:20 - 08:00 П-завтрак 11:05 - 11:20 Обед 14:10 - 15:00 Полдник 17:30 - 18:00 Ужин 19:00 - 19:50

											1-ая неделя		Понедельник	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (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													
228	Каша манная на сгущенном молоке	200/10	5,7	9,95	37,97	264	0,06	0,52	0,04		112,92	103,49	17,07	0,37
261	Яйцо	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Завтрак			18,84	15,98	86,92	566	0,28	0,55	0,14	0	183,86	412,77	89,26	6
	II завтрак													
386	Йогурт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
477	Ватрушка с творогом	100				273								
	Обед													
38	Салат из помидоров и огурцов	100	0,9	15,8	2,7	156	0,04	13,68		2,94	18,18	0,31	15,59	0,67
134.06	Борщ на костном бульоне	300/10	3,1	6,35	30,1	180	0,06	11,82	0,01		33,55	50,32	22,78	0,96
224.15	Плов с мясом	250	6,5	9,1	8,52	160	0,04	0,36	0,01			39,1	21,87	1,09
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	50гр.	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
412.06	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
458.06	Фрукты свежие	100	0,48	0,48	1,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
Всего в Обед			23,72	33,86	122,78	936	0,37	109,16	0,02	2,94	135,62	435,4	168,69	11,7
	Полдник													
407.06	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19		0,8			4,8	4,4	2,4	0,6
	Кондитерские изделия	50гр.	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
Всего в Полдник			3,91	5,9	16,32	134	0,04	0,8	0	0	19,3	49,4	12,4	1,65
	Ужин													
627.06	Рыба запеченная в духовке	80	23,02	1,16	4,14	154,98	0,06	1,69	0,05	2,35	53,52	6,91	51,26	1
160	Картофель отварной	200	3,3	5,18	27,62	171	0,18	25,2			17,57	95,67	35,19	1,39
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Ужин			34,38	7,77	80,43	564,98	0,43	26,92	0,05	2,35	120,03	335,06	153,84	7,02
Всего в день			80,85	63,51	306,45	2200,98	1,12	137,43	0,21	5,29	458,81	1232,63	424,19	26,37

											1-ая неделя		Вторник	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (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														
354	Каша пшеничная с мас.	200/10	7,25	12,08	39,04	294	0,17	0,52	0,04		127,6	206,17	61,6	1,48
340	Сосиски	80гр.	0,95	9,25	6,52	160	0,1	0,2	0,01	0,6	37	29,62	15,8	1,31
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Завтрак			16,26	22,76	94,23	693	0,46	0,75	0,05	0,6	213,54	468,27	144,79	7,42
II завтрак														
701	Булка	100	7,82	7,46	56,39	323,77								
430	Какао	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
Обед														
52.06	Салат морк. с раст. масл. и ябл.	100	1,18	7,08	9,27	106,75	0,05	4,55		3,44	24,66		35,58	0,65
115	Суп фасолевый на кост. бульоне	250/10	2,4	1,7	8,6	59	0,09	2,34	0,01	0,06	0,23	34,92	14,35	0,8
318.06	Тефтели	80/50	6,1	21	13,3	259	0,05		29,5	0,51			20,48	2,04
354	Гречневая рассыпчатая с мас.	200/10	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	50гр.	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
407.06	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19		0,8			4,8	4,4	2,4	0,6
458.06	Свежие фрукты	120гр.	0,48	0,48	1,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
Всего в Обед			24,91	35,39	107,41	878,75	0,64	90,19	29,53	4,01	123,35	571,35	306,19	17,17
Полдник														
386	Кефир/йогурт/	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Кондитерские изделия	50гр.	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
Всего в Полдник			9,35	12,3	20	227	0,1	1,4	0,04	0	254,5	235	38	1,25
Ужин														
263	Сырники со сгущенным молоком	75/20	29,25	26,82	35,7	501	0,09	0,35	0,08		256,73	351,38	38,06	1,06
359	Макароны отварные	200	6,93	6,01	73	204	0,01				6,27	45,4	26,37	2,02
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03				11,1	2,8	0,4	0,28
Всего в день			50,59	70,47	236,64	1858,75	1,23	92,34	29,6	4,61	602,49	1277,42	489,38	26,12

											1-ая неделя		Среда	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			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														
221.06	Каша вязкая овсяная на молоке	200/10	7,25	12,08	39,04	294	0,17	0,52	0,04		127,6	206,12	61,6	1,48
13	Сыр	40	13	13,01		172	0,02	0,4	0,12	0,3	500	320	23	0,4
430	Чай сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Завтрак			28,31	26,52	87,71	705	0,38	0,95	0,16	0,3	676,54	758,6	151,99	6,51
II завтрак														
	Кондитерские изделия	50гр.	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
430	Какао	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
Обед														
	Соленые помидоры													
351	Суп - хинкал с томатным соусом и чесноком	300/10	4,67	5,86	5,9	99,09	0,05	0,86	0,01	0,06	8,96	78,64	11,72	2,37
336	Голубцы	100гр.	6,8	7,8	12,2	146	0,03	10,9			9,35		17,52	1,07
362	Пюре картофельное	200	3,92	6,43	25,15	172	0,21	23,79			45,63	108,91	35,6	2,01
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	50гр.	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
412.06	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
458.06	Свежие фрукты	1шт.	0,48		11,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
Всего в Обед			28,61	22,22	134,71	857,09	0,52	118,85	0,01	0,06	147,83	533,22	173,29	14,43
Полдник														
386	Кефир/йогурт/	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
701	Булка	100	7,82	7,46	56,39	323,77								
Всего в Полдник			13,42	13,86	64,59	435,77	0,06	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
Ужин														
354	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	200	9,65	6,72	42,15	267	0,33		0,04		14,5	192	128,3	4,75
406.15	Пирожки с картошкой	100	5,8	6,56	40,61	244,68	0,14	9,38	0,43	1,7	2,05	0,6	19,1	1,11
430	Чай с молоком	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Ужин			29,24	19,69	126,03	797,68	0,74	11,98	0,51	1,7	294,39	602,28	242,39	10,41
Всего в день			99,58	82,29	413,04	2795,54	1,7	133,18	0,72	2,06	1358,76	2084,1	595,67	31,55

											1-ая неделя		Четверг	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (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														
228	Каша вязкая рисовая на молоке	200/10	7,25	12,08	39,04	294	0,17	0,52	0,04		127,6	206,12	61,6	1,44
261	Яйцо	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
430	Чай сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Завтрак			20,39	18,11	87,99	596	0,39	0,55	0,14	0	198,54	515,4	133,79	7,07
II завтрак														
386	Йогурт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
701	Булка	100	7,82	7,46	56,39	323,77								
Обед														
52.06	Салат капуст. с зел. гор.	100	1,18	7,08	9,27	106,75	0,05	4,55		3,44	24,66		35,58	0,65
115	Суп чечевичный на костном	250/10	2,4	1,7	8,6	59	0,09	2,34	0,01	0,06	0,23	34,92	14,35	0,8
318.06	Котлеты говяж.	80/50	6,1	21	13,3	259	0,05		29,5	0,51			20,48	2,04
354	Каша перловая с маслом	200/10	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	50гр.	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
407.06	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19		0,8			4,8	4,4	2,4	0,6
458.06	Свежие фрукты	1шт.	0,48		11,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
Всего в Обед			24,91	34,91	117,41	878,75	0,64	90,19	29,53	4,01	123,35	571,35	306,19	17,17
Полдник														
430	Чай сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Кондитерские изделия	50гр.	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
Всего в Полдник			3,82	5,92	26,8	175	0,04	0,03	0	0	25,6	47,8	10,4	1,33
Ужин														
160	Картофель отварной	200	3,3	5,18	27,62	171	0,18	25,2			17,57	95,67	35,19	1,39
627.06	Рыба запеченная в духовке	80	23,02	1,16	4,14	154,98	0,06	1,69	0,05	2,35	53,52	6,91	51,26	1
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Ужин			34,38	7,77	80,43	564,98	0,43	26,92	0,05	2,35	120,03	335,06	153,84	7,02
Всего в день			83,5	66,71	312,63	2214,73	1,5	117,69	29,7	6,36	467,52	1469,61	604,22	32,59

											1-ая неделя		Пятница	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (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														
353	Каша рассыпчая гречневая с маслом	200/10	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
340	Сосиски	80гр.	0,95	9,25	6,52	160	0,1	0,2	0,01	0,6	37	29,62	15,8	1,31
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Завтрак			11,01	13,68	68,99	489	0,52	0,23	0,03	0,6	99,74	452,06	209,74	10,19
II завтрак														
701	Булка	100	7,82	7,46	56,39	323,77								
430	Чай с молоком	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
Обед														
38	Салат из помидоров и огурцов	100	0,9	15,8	2,7	156	0,04	13,68		2,94	18,18	0,31	15,59	0,67
134.06	Борщ на костном бульоне	300/10	3,1	6,35	30,1	180	0,06	11,82	0,01		33,55	50,32	22,78	0,96
343	Куры, запеч. в духовке	70	15,7	9,4	3,33	169	0,06	4,03	0,03	0,04	22,16	110,08	18,48	1,16
359	Макароны отварные	200	6,93	6,01	73	204	0,01				6,27	45,4	26,37	2,02
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	50гр.	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
412.06	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
458.06	Свежие фрукты	1шт.	0,48		11,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
Всего в Обед			39,85	39,69	200,59	1149	0,4	112,83	0,04	2,98	164,05	551,78	191,67	13,79
Полдник														
386	Кефир/йогурт/	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Кондитерские изделия	50гр.	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
Всего в Полдник			9,35	12,3	20	227	0,1	1,4	0,04	0	254,5	235	38	1,25
Ужин														
477	Ватрушка с творогом	100				273								
353	Каша пшенич. с маслом	200/10	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Ужин			10,06	4,43	62,47	602	0,42	0,03	0,02	0	62,74	422,44	193,94	8,88
Всего в день			70,27	70,1	352,05	2467	1,44	114,49	0,13	3,58	581,03	1661,28	633,35	34,11

											1-ая неделя		Суббота	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (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														
228	Суп вермиш. на молоке	200	4,2	3,6	14,3	124	0,01	0,04	0,13	0,2	0,44	147	12,7	1,7
13	Сыр	40	13	13,01		172	0,02	0,4	0,12	0,3	500	320	23	0,4
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Завтрак			25,26	18,04	62,97	535	0,22	0,47	0,25	0,5	549,38	699,48	103,09	6,73
II завтрак														
701	Булка	100	7,82	7,46	56,39	323,77								
434.06	Какао с молоком	200	2,06	1,98	7,6	57,18	0,02	0,62	0,1	0,01	65,83	0,57	18,18	0,62
Обед														
56	Салат из свеклы с зелен. горошком	100	1,54	4,5	11	91	0,02	3,83			31,5	37,44	18,56	1,19
116	Суп горох. на кост. бульоне	250/10	1,2	0,8	8,4	46	0,03	2,64			5,48		8,37	0,35
224.15	Плов с мясом	250	6,5	9,1	8,52	160	0,04	0,36	0,01			39,1	21,87	1,09
407.06	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19		0,8			4,8	4,4	2,4	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	50гр.	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
458.06	Фрукты свежие	100	0,48	0,48	1,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
Всего в Обед			22,47	17,01	90,36	661	0,31	90,13	0,01	0	121,64	423,01	158,03	12,06
Полдник														
386	Кефир/йогурт/	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Кондитерские изделия	50гр.	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
Всего в Полдник			9,35	12,3	20	227	0,1	1,4	0,04	0	254,5	235	38	1,25
Ужин														
420.15	Сосиски в тесте	100	9,83	21,8	29,85	354,86	0,09		7,51	5,01	24,41		7,43	1,52
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
354	Рассыпчатая пшенич. каша с маслом	200/10	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Ужин			19,89	26,23	92,32	683,86	0,51	0,03	7,53	5,01	87,15	422,44	201,37	10,4
Всего в день			76,97	73,58	265,65	2106,86	1,14	92,03	7,83	5,51	1012,67	1779,93	500,49	30,44

											1-ая неделя		Воскресенье	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (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														
228	Каша манная на молоке	200/10	5,7	9,95	37,97	264	0,06	0,52	0,04		112,92	103,49	17,07	0,37
261	Яйцо	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
Всего в Завтрак			18,84	15,98	86,92	566	0,28	0,55	0,14	0	183,86	412,77	89,26	6
II завтрак														
701	Булка	100	7,82	7,46	56,39	323,77								
386	Кефир/йогурт/	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
Обед														
56	Салат винегрет	100	1,54	4,5	11	91	0,02	3,83			31,5	37,44	18,56	1,19
114	Суп - рассольник	250/10	2,9	6,27	19,76	147	0,09	8,7	0,03		28,16	74,48	29,79	1,07
343	Курица тушенная	70	15,7	9,4	3,33	169	0,06	4,03	0,03	0,04	22,16	110,08	18,48	1,16
362	Пюре картофельное	200	3,92	6,43	25,15	172	0,21	23,79			45,63	108,91	35,6	2,01
412.06	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	50гр.	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
458.06	Фрукты свежие	100	0,48	0,48	1,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
Всего в Обед			37,28	29,21	140,7	1019	0,61	123,65	0,06	0,04	211,34	676,58	210,88	14,41
Полдник														
407.06	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19		0,8			4,8	4,4	2,4	0,6
	Кондитерские изделия	50гр.	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
Всего в Полдник			3,91	5,9	16,32	134	0,04	0,8	0	0	19,3	49,4	12,4	1,65
Ужин														
359	Макароны отварные	200	6,93	6,01	73	204	0,01				6,27	45,4	26,37	2,02
627.06	Рыба запеченная в духовке	80	23,02	1,16	4,14	154,98	0,06	1,69	0,05	2,35	53,52	6,91	51,26	1
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Ужин			38,01	8,6	125,81	597,98	0,26	1,72	0,05	2,35	108,73	284,79	145,02	7,65
Всего в день			98,04	59,69	369,75	2316,98	1,19	126,72	0,25	2,39	523,23	1423,54	457,56	29,71

											2-ая неделя		Понедельник	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (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													
221.06	Каша пшенич. с маслом	200/10	3,43	4,02	15,9	106	0,04	0,52	0,02		106,73	94,32	17,41	0,16
340	Сосиски	80гр.	0,95	9,25	6,52	160	0,1	0,2	0,01	0,6	37	29,62	15,8	1,31
430	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
415	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
Всего в Завтрак			12,44	14,7	71,09	505	0,33	0,75	0,03	0,6	192,67	356,42	100,6	6,1
	II завтрак													
701	Булка	100	7,82	7,46	56,39	323,77								
430	Какао	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Обед													
52.06	Соленые огурцы													
115	Суп чечевичный на костном бульоне	250/10	2,4	1,7	8,6	59	0,09	2,34	0,01	0,06	0,23	34,92	14,35	0,8
224.15	Плов с мясом	250	6,5	9,1	8,52	160	0,04	0,36	0,01			39,1	21,87	1,09
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	50гр.	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
407.06	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19		0,8			4,8	4,4	2,4	0,6
458.06	Свежие фрукты	1шт.	0,48		11,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
Всего в Обед			22,13	12,93	89,56	583	0,35	86	0,02	0,06	84,89	420,49	145,45	11,32
	Полдник													
386	Кефир/йогурт/	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
406.15	Пирожки с картошкой	100	5,8	6,56	40,61	244,68	0,14	9,38	0,43	1,7	2,05	0,6	19,1	1,11
Всего в Полдник			11,4	12,96	48,81	356,68	0,2	10,78	0,47	1,7	242,05	190,6	47,1	1,31
	Ужин													
263	Запеканка творожная	180/20	29,25	26,82	35,7	501	0,09	0,35	0,08		256,73	351,38	38,06	1,06
	Кондитерские изделия	50гр.	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Ужин			41,06	34,15	96,17	855	0,32	0,38	0,08	0	320,17	628,86	115,45	6,74
Всего в день			87,03	74,74	305,63	2299,68	1,2	97,91	0,6	2,36	839,78	1596,37	408,6	25,47

											2-ая неделя		Вторник	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			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														
228	Каша овсяная на молоке	200	4,2	3,6	14,3	124	0,01	0,04	0,13	0,2	0,44	147	12,7	1,7
13	Сыр	40	13	13,01		172	0,02	0,4	0,12	0,3	500	320	23	0,4
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
Всего в Завтрак			25,26	18,04	62,97	535	0,22	0,47	0,25	0,5	549,38	699,48	103,09	6,73
II завтрак														
701	Булка	100	7,82	7,46	56,39	323,77								
430	Чай с молоком	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
Обед														
38	Салат из помидоров и огурцов	100	0,9	15,8	2,7	156	0,04	13,68		2,94	18,18	0,31	15,59	0,67
134.06	Борщ на костном бульоне	300/10	3,1	6,35	30,1	180	0,06	11,82	0,01		33,55	50,32	22,78	0,96
299.06	Гуляш	50/75	16,39	8,44	3,51	158	0,1	1	0,02	0,19	24,38	3,89	29,91	2,79
354	Каша перловая с маслом	200/10	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	50гр.	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
412.06	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
458.06	Свежие фрукты	1шт.	0,48		11,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
Всего в Обед			35,61	35,72	141,57	1024	0,66	109,8	0,05	3,13	173,8	590,15	303,28	17,65
Полдник														
386	Кефир/йогурт/	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Кондитерские изделия	50гр.	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
Всего в Полдник			9,35	12,3	20	227	0,1	1,4	0,04	0	254,5	235	38	1,25
Ужин														
354	Гречневая каша рассыпчатая с маслом	200/10	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
343	Куры, запеч. в духовке	70	15,7	9,4	3,33	169	0,06	4,03	0,03	0,04	22,16	110,08	18,48	1,16
430	Какао	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Ужин			25,76	13,83	65,8	498	0,48	4,06	0,05	0,04	84,9	532,52	212,42	10,04
Всего в день			95,98	79,89	290,34	2284	1,46	115,73	0,39	3,67	1062,58	2057,15	656,79	35,67

											2-ая неделя		Среда	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (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														
228	Каша рисов. на молоке	200	4,2	3,6	14,3	124	0,01	0,04	0,13	0,2	0,44	147	12,7	1,7
261	Яйцо	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Чай с молоком	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
Всего в Завтрак			23,07	14,61	57,85	473	0,31	2,64	0,27	0,2	300,28	633,48	112,49	7,25
II завтрак														
	Кондитерские изделия	50гр.	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
386	Кефир/йогурт/	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
Обед														
38	Соленые помидоры	100	0,9	15,8	2,7	156	0,04	13,68		2,94	18,18	0,31	15,59	0,67
115	Суп фасолевый на кост. бульоне	250/10	2,4	1,7	8,6	59	0,09	2,34	0,01	0,06	0,23	34,92	14,35	0,8
318.06	Котлеты	80/50	6,1	21	13,3	259	0,05		29,5	0,51			20,48	2,04
175	Рагу из овощей	100	0,1	4,6	10,7	103	0,05	6,26		1,98	61,42	45,07	19,28	0,71
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	50гр.	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
412.06	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
458.06	Свежие фрукты	1шт.	0,48		11,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
Всего в Обед			22,72	45,23	126,76	1017	0,46	105,58	29,51	5,49	163,72	425,97	178,15	13,2
Полдник														
407.06	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19		0,8			4,8	4,4	2,4	0,6
701	Булка	100	7,82	7,46	56,39	323,77								
Всего в Полдник			7,98	7,46	60,91	342,77	0	0,8	0	0	4,8	4,4	2,4	0,6
Ужин														
627.06	Рыба запеченная в духовке	80	23,02	1,16	4,14	154,98	0,06	1,69	0,05	2,35	53,52	6,91	51,26	1
160	Картофель отварной	200	3,3	5,18	27,62	171	0,18	25,2			17,57	95,67	35,19	1,39
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Ужин			34,38	7,77	80,43	564,98	0,43	26,92	0,05	2,35	120,03	335,06	153,84	7,02
Всего в день			88,15	75,07	325,95	2397,75	1,2	135,94	29,83	8,04	588,83	1398,91	446,88	28,07

											2-ая неделя		Четверг	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (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														
354	Гречневая каша рассыпчатая с маслом	200/10	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
340	Сосиски	80гр.	0,95	9,25	6,52	160	0,1	0,2	0,01	0,6	37	29,62	15,8	1,31
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
Всего в Завтрак			11,01	13,68	68,99	489	0,52	0,23	0,03	0,6	99,74	452,06	209,74	10,19
II завтрак														
701	Булка	100	7,82	7,46	56,39	323,77								
430	Чай с молоком	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
Обед														
52.06	Салат капуст. с зел. гор.	100	1,18	7,08	9,27	106,75	0,05	4,55		3,44	24,66		35,58	0,65
351	Суп - хинкал с томатным соусом и чесноком	300/10	4,67	5,86	5,9	99,09	0,05	0,86	0,01	0,06	8,96	78,64	11,72	2,37
362	Пюре картофельное	200	3,92	6,43	25,15	172	0,21	23,79			45,63	108,91	35,6	2,01
343	Курица тушенная с овощами	70	15,7	9,4	3,33	169	0,06	4,03	0,03	0,04	22,16	110,08	18,48	1,16
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	50гр.	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
412.06	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
458.06	Свежие фрукты	1шт.	0,48		11,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
Всего в Обед			38,69	30,9	135,11	986,84	0,6	116,53	0,04	3,54	185,3	643,3	209,83	15,17
Полдник														
386	Кефир/йогурт/	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Кондитерские изделия	50гр.	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
Всего в Полдник			9,35	12,3	20	227	0,1	1,4	0,04	0	254,5	235	38	1,25
Ужин														
263	Сырники со сгущенным молоком	180/20	29,25	26,82	35,7	501	0,09	0,35	0,08		256,73	351,38	38,06	1,06
359	Макароны отварные	200	6,93	6,01	73	204	0,01				6,27	45,4	26,37	2,02
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
Всего в Ужин			44,24	34,26	157,37	944	0,29	0,38	0,08	0	311,94	629,26	131,82	7,71
Всего в день			103,29	91,14	381,47	2646,84	1,51	118,54	0,19	4,14	851,48	1959,62	589,39	34,32

											2-ая неделя		Пятница	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (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														
228	Суп вермиш. на молоке	200	4,2	3,6	14,3	124	0,01	0,04	0,13	0,2	0,44	147	12,7	1,7
13	Сыр	40	13	13,01		172	0,02	0,4	0,12	0,3	500	320	23	0,4
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Завтрак			25,26	18,04	62,97	535	0,22	0,47	0,25	0,5	549,38	699,48	103,09	6,73
II завтрак														
701	Булка	100	7,82	7,46	56,39	323,77								
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
Обед														
56	Салат из свеклы с зелен. горошком	100	1,54	4,5	11	91	0,02	3,83			31,5	37,44	18,56	1,19
116	Суп горох. на кост. бульоне	250/10	1,2	0,8	8,4	46	0,03	2,64			5,48		8,37	0,35
353	Каша пшенич. с маслом	200/10	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
318.06	Тефтели говяж.	80/50	6,1	21	13,3	259	0,05		29,5	0,51			20,48	2,04
407.06	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19		0,8			4,8	4,4	2,4	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	50гр.	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
458.06	Фрукты свежие	100	0,48	0,48	1,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
Полдник														
386	Кефир/йогурт/	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Кондитерские изделия	50гр.	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
Всего в Полдник			9,35	12,3	20	227	0,1	1,4	0,04	0	254,5	235	38	1,25
Ужин														
420.15	Сосиски в тесте	100	9,83	21,8	29,85	354,86	0,09		7,51	5,01	24,41		7,43	1,52
354	Каша перловая с маслом	200/10	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
Всего в Ужин			19,89	26,23	92,32	683,86	0,51	0,03	7,53	5,01	87,15	422,44	201,37	10,4
Всего в день			54,98	57,05	176,44	1496,86	0,85	84,4	7,82	5,51	909,03	1369,3	352,58	20,85

											2-ая неделя		Суббота	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (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														
228	Каша манная на сгущенном молоке	200/10	5,7	9,95	37,97	264	0,06	0,52	0,04		112,92	103,49	17,07	0,37
261	Яйцо	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Завтрак			18,84	15,98	86,92	566	0,28	0,55	0,14	0	183,86	412,77	89,26	6
	II завтрак													
386	Кефир/йогурт/	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
701	Булка	100	7,82	7,46	56,39	323,77								
Обед														
52.06	Салат морк. с раст. масл. и ябл.	100	1,18	7,08	9,27	106,75	0,05	4,55		3,44	24,66		35,58	0,65
114	Суп - рассольник	250/10	2,9	6,27	19,76	147	0,09	8,7	0,03		28,16	74,48	29,79	1,07
336	Голубцы (перец фарширован.)	100гр.	6,8	7,8	12,2	146	0,03	10,9			9,35		17,52	1,07
160	Картофель отварной	200	3,3	5,18	27,62	171	0,18	25,2			17,57	95,67	35,19	1,39
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	50гр.	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
407.06	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19		0,8			4,8	4,4	2,4	0,6
458.06	Свежие фрукты	120гр.	0,48	0,48	1,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
Всего в Обед			27,41	28,94	131,29	934,75	0,57	132,65	0,03	3,44	164,4	516,62	227,31	13,61
	Полдник													
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Кондитерские изделия	50гр.	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
Всего в Полдник			3,82	5,92	26,8	175	0,04	0,03	0	0	25,6	47,8	10,4	1,33
	Ужин													
359	Макароны отварные	200	6,93	6,01	73	204	0,01				6,27	45,4	26,37	2,02
627.06	Рыба запеченная в духовке	80	23,02	1,16	4,14	154,98	0,06	1,69	0,05	2,35	53,52	6,91	51,26	1
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Ужин			38,01	8,6	125,81	597,98	0,26	1,72	0,05	2,35	108,73	284,79	145,02	7,65
Всего в день			88,08	59,44	370,82	2273,73	1,15	134,95	0,22	5,79	482,59	1261,98	471,99	28,59

											2-ая неделя		Воскресенье	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (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														
228	Каша овсяная на молоке	200	4,2	3,6	14,3	124	0,01	0,04	0,13	0,2	0,44	147	12,7	1,7
13	Сыр	40	13	13,01		172	0,02	0,4	0,12	0,3	500	320	23	0,4
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
Всего в Завтрак			25,26	18,04	62,97	535	0,22	0,47	0,25	0,5	549,38	699,48	103,09	6,73
	II завтрак													
	Кондитерские изделия	50гр.	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
434	Какао	200	3,48	3,46	23,47	139	0,02	0,15			107,99	98,5	17,89	0,53
Обед														
45	Салат капустный с зелен. гор.	100	1,4	10,1	5,7	119								
114	Суп с рисовой крупой и картоф.	250/10	2,9	6,27	18,6	147	0,09	8,7	0,03		28,16	74,48	29,79	1,07
294	Жаркое по-домашнему	50/75	16,39	8,44	3,51	158	0,1	1	0,02	0,19	24,38	3,89	29,91	2,79
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	50гр.	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
407.06	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19		0,8			4,8	4,4	2,4	0,6
458.06	Свежие фрукты	120гр.	0,48	0,48	1,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
Всего в Обед			33,92	27,42	90,25	788	0,41	93	0,05	0,19	137,2	424,84	168,93	13,29
	Полдник													
386	Кефир/йогурт/	200	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
701	Булка	100	7,82	7,46	56,39	323,77								
Всего в Полдник			13,42	13,86	64,59	435,77	0,06	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
	Ужин													
263	Сырники с повидлом	180/20	29,25	26,82	35,7	501	0,09	0,35	0,08		256,73	351,38	38,06	1,06
354	Гречневая каша с маслом	200/10	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
415	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Чай с молоком	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
Всего в Ужин			39,31	31,25	98,17	830	0,51	0,38	0,1	0	319,47	773,82	232	9,94
Всего в день			111,91	90,57	315,98	2588,77	1,2	95,25	0,44	0,69	1246,05	2088,14	532,02	30,16

Разработчики:
Врач
и.о. шеф-повара

Алхасова Р.М.
Висхаджиева З.В.