

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ РД "РМЛИ ДОД"

Шутунова А.В.

" 31 " августа 2024 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 II-завтрак 11:05 - 11:20 Обед 14:10 - 15:00 Полдник 17:30 - 18:00 Ужин 19:00 - 19:50

№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				1-ая неделя				Понедельник			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)							
											Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
228	Каша вязкая на мол.из овс.хлопьев с м/сл	200	9,04	13,44	40,16	318		158,65			158,65		72,05	2,09				
	Сосиски отварные	55	8,69	22,84	1,8	248			0,08	0,19	7,44		15,8	1,31				
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28				
415	Хлеб пшен с м/сл	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35				
	Всего в Завтрак		25,79	19,47	90,63	805	0,19	158,68	0,08	0,19	215,03	232,48	155,24	8,03				
	II завтрак																	
386	Фрукты свежие	200	0,48		11,15	51	0,02	10			18	12,38	10,12	2,47				
477																		
	Обед																	
38	Салаг витаминный	100	0,9	15,8	2,7	156	0,04	13,68		2,94	18,18	0,31	15,59	0,67				
134.06	Суп гороховый	250	5,6	10,84	19,23	144,43		5,83			43,23		38,45	1,83				
224.15	Тефтели мясные	80	15,7	9,4	3,33	169	0,06	4,03	0,03	0,04	22,16	110,08	18,48	1,16				
	Соус томатный	30											29,98	1				
	Картофель запеченный	180	1,7	3,05	5,72	55,2		5,21			26,37		66,99	4,35				
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/80	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35				
412.06	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	132,8		0,73			32,48		17,46	0,7				
458.06	Всего в Обед		32,55	40,59	96,75	836,43	0,29	29,48	0,03	2,98	180,26	340,07	186,95	9,71				
	Полдник																	
	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2				
	Всего в Полдник		5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2				
	Ужин																	
420.15	Пирожок с картошкой	100	9,83	21,8	29,85	354,86	0,09			7,51	5,01	24,41	7,43	1,52				
354	Каша рисовая мол. с м/сл	200	5,1	10,72	33,42	251		1,17			40,16	139,6	10,47	1,66				
627.06	Чай с сахаром	200	3,3	5,18	27,62	171	0,18	25,2			17,57	95,67	35,19	1,39				
160	Хлеб пшен. с маслом слив.	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35				
430	Всего в Ужин		26,22	39,11	124,56	955,86	0,46	26,37	7,51	5,01	119,98	464,95	120,08	8,92				
415	Всего в день		90,16	105,57	320,14	2709,29	1	215,93	7,66	8,18	755,27	1227,5	490,27	26,86				

											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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
1	Каша манная на молоке с м/сл	200	7,25	12,08	39,04	294	0,17	0,52	0,04		127,6	206,17	61,6	1,48
	Сыр	40	27,56	25,28	120,22	788,7	0,34		0,3	10,9	431	8,58	85,82	3,48
354	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб пшени с м/сл	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Всего в Завтрак		42,87	38,79	207,93	1321,7	0,7	0,55	0,34	10,9	607,54	447,23	214,81	9,59
II завтрак														
415	Фрукты свежие	150	0,48		11,15	51	0,02	10			18	12,38	10,12	2,47
Обед														
701	Салат морк. и яблок	100	1,18	7,08	9,27	106,75	0,05	4,55		3,44	24,66		35,58	0,65
430	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75		10,68			51,73		26,13	1,23
	Гуляш из отв. мяса	100	13,36	14,08	0,85	164					36,6		20,27	2
52.06	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,8	4,38	41,08	238					25,4		41,14	1,16
115	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
318.06	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
354	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1	132,8		5,21			26,37		29,98	4,35
	Всего в Обед		36,19	32,88	151	1074,3	0,25	20,44	0	3,44	226,62	329,69	249,81	15,75
Полдник														
	Сырники со сгущ. молоком	100	17,2	10,24	20,57	249,4	0,06	0,22	0,05	0,45	139,38		23,51	0,68
	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	19		0,8			4,8	4,4	2,4	0,6
458.06	Всего в Полдник		17,2	10,24	20,57	249,4	0,06	0,22	0,05	0,45	139,38	0	23,51	0,68
Ужин														
	Плов с курицей	250	13,8	11,51	35,2	299,59		4,87		5,01	24,41		7,43	1,52
386	Хлеб с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03				11,1	2,8	0,4	0,28
	Всего в день		96,33	81,93	394,5	2705,4	1,04	21,21	0,39	14,8	984,64	779,72	488,53	26,3

263												1-ая неделя		Среда	
359	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
415			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
430	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
	Каша пшенич. с маслом	200	7,25	12,08	39,04	294	0,17	0,52	0,04		127,6	206,12	61,6	1,48	
	Сосиски отварные	55	8,69	22,84	1,8	248			0,08	0,19	7,44		15,8	1,31	
№	Чай сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28	
	Хлеб с маслом	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35	
I															
	Всего в Завтрак														
			24	36,35	89,51	781	0,36	0,55	0,12	0,19	183,98	438,6	144,79	7,42	
221.06	II завтрак														
13	Фрукты свежие	200	0,48		11,15	51	0,02	10			18	12,38	10,12	2,47	
430	Обед														
415	Салат из свеклы, морк. и з/гор	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48	
	Суп картоф. с бобов.(фасоль)	250	5,6	10,84	19,23	144,43		5,83			43,23		38,45	1,83	
	Котлеты говяж.	80	16,5	24,2	14,32	344		0,34	28,75		43,75	166,38	55,78	2,8	
	Пюре картофельное	200	3,92	6,43	25,15	172	0,21	23,79			45,63	108,91	35,6	2,01	
	Соус томатный	30													
430	Хлеб пшеничн/ржаной	50/80	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35	
	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15	
	Всего в Обед														
			45,72	51,28	146	1169,16	0,81	34,81	28,76	7,91	248,14	678,61	255,22	16,62	
351	Полдник														
336	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2	
407.06	Кондитерские изделия	55	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05	
	Всего в Полдник														
			5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2	
	Ужин														
	Суп молочный с макар. издел.	200	30,46	22,98	47,02	535		0,69			362,91		48,22	1,13	
627.06	Оладьи с повидлом	100/30	9,43	11,46	57,3	194,2		0,41			51,48		14,11	0,91	
412.06	Чай сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28	
458.06	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														
			47,95	35,87	152,99	968,2	0,19	1,13	0	0	463,33	232,48	129,72	6,67	
	Всего в день														
			123,27	129,9	396,7	3030,36	1,42	37,89	28,9	8,1	1135,45	1539,69	557,73	30,91	

											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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
415	Каша гречневая на молоке с м/сл	200	7,25	12,08	39,04	294	0,17	0,52	0,04		127,6	206,12	61,6	1,44
	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
	Чай сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Хлеб с маслом	70/10	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														
№	Кондитерские изделия	55	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
1	Обед													
	Винегрет овощной	100	1,6	10,13	8,8	130		11,1			25,35		19,43	0,78
228	Суп Дюшпара/Хинкал на г/б	250	19,44	7	23,11	234,2			2,52	1,12	31,3		36,44	3,1
430	Плов с говядиной	250	28,28	22,14	27,16	428,68	0,3	1,2	1,5	3,16	67,6	300,26	90,3	7,4
415	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	330,2		0,8			4,8	4,4	2,4	0,6
	Всего в Обед		62,07	41,4	120,36	1417,08	0,5	13,1	4,02	4,28	190,91	634,35	245,28	18,24
386	Полдник													
	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	1,15	47	0,02	10			16	12,38	9	2,2
52.06	Всего в Полдник		0,48	0,48	1,15	47	0,02	10	0	0	16	12,38	9	2,2
115	Ужин													
318.06	Макароны отварные с маслом	200	7,4	6,45	30,6	171		25,2			6,56			
	Соус томатный	30												
354	Рыба запеченая в кляре	100	23,02	1,16	4,14	154,98	0,06	1,69	0,05	2,35	53,52	6,91	51,26	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Хлеб пшен с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
407.06	Всего в Ужин		38,48	9,04	83,41	564,98	0,25	26,92	0,05	2,35	109,02	239,39	118,65	5,63
458.06	Всего в день		121,42	69,03	292,91	2625,06	1,16	50,57	4,21	6,63	514,47	1401,52	506,72	33,14

430											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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
160	Завтрак													
340	Каша пшеничная на молоке с масло слив	200/5	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Сыр	40	27,56	25,28	120,22	788,7	0,34		0,3	10,9	431	8,58	85,82	3,48
415	Хлеб пшеничн с масл. сл.	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Всего в Завтрак		37,62	29,71	182,69	1117,7	0,76	0,03	0,32	10,9	493,74	431,02	279,76	12,36
	II завтрак													
	Кондитерские изделия	55	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Обед													
№	Салат из картоф и зел гор. С соленым огурцом	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,2	11,44	0,01	3,44	38,64	1,09	35,53	2,44
1	Суп картоф.с бобов.(чечев)	250	5,6	10,84	19,23	144,43		5,83			43,23		38,45	1,04
	Запеканка куриная с картоф.	200	13,36	14,08	0,85	164					36,6		20,27	2
340	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
415	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
	Всего в Обед		37,31	31,14	119,37	827,95	0,41	18,07	0,01	3,44	184,36	334,38	192,58	11,99
	Полдник													
	Фрукты свежие	200	0,48	0,48	1,15	47	0,02	10			16	12,38	9	2,2
701	Всего в Полдник		0,48	0,48	1,15	47	0,02	10	0	0	16	12,38	9	2,2
430	Ужин													
	Сосиска в тесте	55	9,83	21,8	29,85	354,86	0,09		7,51	5,01	24,41		7,43	1,52
38	Капуста тушеная	180	2,04		7,89	77	0,21	17,08			58,75		20,85	0,83
134.06	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
343	Хлеб пшен. с масл. слив.	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
359	Всего в Ужин		19,93	23,23	86,41	670,86	0,49	17,11	7,51	5,01	132,1	232,48	95,67	6,98
	Всего в день		95,34	84,56	389,62	2663,51	1,68	45,21	7,84	19,4	826,2	1010,26	577,01	33,53

											1-ая неделя		Суббота		
Приём пищи, Наименование блюда		Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
2			3	Б	Ж		У	7	В1	С	А	Е	11	Ca	Р
			4	5	6		8	9	10	11		12	13	14	15
Завтрак															
	Каша вязкая на молоке из овсян хлопьев с м/сл	200	9,04	13,44	40,16	318		158,65				158,65		72,05	2,09
	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1			22	76,8	4,8	1
477	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				11,1	2,8	0,4	0,28
353	Хлеб с маслом	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19					37,84	229,68	66,99	4,35
415	Всего в Завтрак		22,18	19,47	89,11	620	0,22	158,68	0,1	0		229,59	309,28	144,24	7,72
II завтрак															
	Кондитерские изделия	55	3,75	5,9	11,8	115	0,04					14,5	45	10	1,05
	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04			240	190	28	0,2
Обед															
	Овощи натур. соленые	100	0,9	0,1	1,6	13		5				23		14	0,6
	Суп с вермишелью на кур/буль	250	3,37	2,98	15,69	147		8,7	0,03			28,16	74,48	29,79	1,07
343	Курица в том. Соусе	100	15,7	9,4	3,33	169	0,06	4,03	0,03	0,04		22,16	110,08	18,48	1,16
	Запеканка овощная	200	27,56	25,58	120,22	488,7	0,05	6,26		1,98		61,42	45,07	19,28	0,71
	Компот из свежих яблок	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8				4,03	3,6	1,62	0,15
	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19					37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01					24,02	100,01	29,72	2,01
	Всего в Обед		60,27	40,19	221,15	1206,7	0,32	24,79	0,06	2,02		200,63	562,92	179,88	10,05
Полдник															
627.06	Оладьи со сгущ. молоком	160/40	9,43	11,46	57,3	394,63		0,41				51,48		14,11	0,91
	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	330,2		0,8				4,8	4,4	2,4	0,6
	Всего в Полдник		9,43	11,46	57,3	394,63	0	0,41	0	0		51,48	0	14,11	0,91
Ужин															
354	Каша рисовая мол. с м/сл	200	5,1	10,72	33,42	251		1,17				40,16	139,6	10,47	1,66
434.06	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				11,1	2,8	0,4	0,28
	Фрукты свежие	200	0,48	0,48	1,15	47	0,02	10				16	12,38	9	2,2
	Хлеб пшен с маслом сл.	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19					37,84	229,68	66,99	4,35
	Сыр	40	27,56	25,28	120,22	120,3	0,34		0,3	10,9		431	8,58	85,82	3,48
	Всего в Ужин		41,2	37,91	203,46	657,3	0,55	11,2	0,3	10,9		536,1	393,04	172,68	11,97
	Всего в день		133,08	109,03	571,02	2878,63	1,09	195,08	0,46	12,9		1017,8	1265,24	510,91	30,65

											1-ая неделя		Воскресенье	
458.06	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
386	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,6	6,09	38,64	243,75	0,23		0,02		14,82	189,96	135,83	4,56
	Сосиски отварные	55	8,69	22,84	1,8	248			0,08	0,19	7,44		15,8	1,31
	Хлеб пшеничн. с масл. слив.	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
420.15	Всего в Завтрак		25,35	30,36	89,11	730,75	0,42	0,03	0,1	0,19	71,2	422,44	219,02	10,5
430	II завтрак													
354	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	1,15	94	0,02	10			16	12,38	9	2,2
415	Обед													
	Овощи натур. соленые	100	0,9	0,1	1,6	13		5			23		14	0,6
430	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75		10,68			51,73		26,13	1,23
	Жаркое по-домашнему	200	12,71	17,06	15,16	270		8,86			62,74		36,6	1,09
	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
№	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
	Всего в Обед		28,95	24,41	108	810,75	0,21	25,34	0	0	203,36	333,29	175,06	9,43
I	Полдник													
	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,69	4,47	283,3	0,09		0,18	1,6	40,16	139,6	10,47	1,66
	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
228	Всего в Полдник		10,14	10,69	4,47	283,3	0,09	0	0,18	1,6	40,16	139,6	10,47	1,66
261	Ужин													
415	Макароны отварные	200	6,93	6,01	73	204	0,01				6,27	45,4	26,37	2,02
	Соус томатный	30												
430	Рыба запеченая в кляре	100	23,02	1,16	4,14	154,98	0,06	1,69	0,05	2,35	53,52	6,91	51,26	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Хлеб пшен с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
701	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
354	Всего в день		102,45	74,06	327,39	2422,78	0,98	27,09	0,33	4,14	423,45	1180,12	549,57	29,24

№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				2-ая неделя		Понедельник	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)			
											Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
228	Каша пшеничная на молоке с м/сл	200	4,2	3,6	14,3	124	0,01	0,04	0,13	0,2	0,44	147	12,7	1,7
	Сыр	40	27,56	25,28	120,22	788,7	0,34		0,3	10,9	431	8,58	85,82	3,48
	Хлеб пшенич. 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	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Всего в Завтрак		39,82	30,31	183,19	1151,7	0,54	0,07	0,43	11,1	480,38	388,06	165,91	9,81
	II завтрак													
	Кондитерские изделия	55	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Обед													
56	Салат из свеклы, морк., яблок с зел горошком	100	1,54	4,5	11	91	0,02	3,83			31,5	37,44	18,56	1,19
114	Суп - рассольник	250	2,9	6,27	19,76	147	0,09	8,7	0,03		28,16	74,48	29,79	1,07
	Котлеты говяж.	100гр.	16,5	24,2	14,32	344		0,34	28,75		43,75	166,38	55,78	2,8
	Пюре картофельное	250	3,92	6,43	25,15	172	0,21	23,79			45,63	108,91	35,6	2,01
	Соус томатный	30												
	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
	Компот из свежих яблок	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
	Всего в Обед		37,6	43,53	150,54	1143	0,53	37,46	28,8	0	214,93	720,5	238,06	13,58
	Полдник													
458.06	Свежие фрукты	150	0,48		11,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
	Всего в Полдник		0,48	0	11,15	51	0,02	82,5	0	0	18	12,38	10,12	2,47
	Ужин													
263	Сырники со сгущ. мол.	100/40	29,25	26,82	35,7	501	0,09	0,35	0,08		256,73	351,38	38,06	1,06
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
354	Каша рисовая мол. с м/сл	200	5,1	10,72	33,42	251		1,17			40,16	139,6	10,47	1,66
	Хлеб пшенич. с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Всего в Ужин		42,41	38,97	117,79	991	0,28	1,55	0,08	0	345,83	723,46	115,92	7,35
	Всего в день		120,31	112,81	462,67	3336,7	1,37	121,58	29,3	11,1	1059,14	1844,4	530,01	33,21

№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				2-ая неделя		Вторник	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)			
											Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
228	Завтрак													
1	Каша манная на молоке с м/сл	200	7,25	12,08	39,04	294	0,17	0,52	0,04		127,6	206,17	61,6	1,48
415	Яйцо	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
430	Хлеб пшен с маслом слив	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Всего в Завтрак		20,39	18,11	87,99	596	0,39	0,55	0,14	0	198,54	515,45	133,79	7,11
701	II завтрак													
	Свежие фрукты	200	0,48		11,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
38	Обед													
	Винегрет овощной	100	1,6	10,13	8,8	130		11,1			25,35		19,43	0,78
1	Суп картоф.с бобов.(чечев)	250	5,6	10,84	19,23	144,43		5,83			43,23		38,45	1,83
430	Плов с говядиной	250	28,28	22,14	27,16	428,68	0,3	1,2	1,5	3,16	67,6	300,26	90,3	7,4
	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
412.06	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
458.06	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
	Всего в Обед		48,22	45,24	135,5	1092,11	0,51	18,93	1,5	3,16	202,07	633,55	246,51	16,52
386	Полдник													
	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Конфеты в асс	50	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
	Всего в Полдник		5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
354	Ужин													
359	Макаронны отварные	200	6,93	6,01	73	204	0,01				6,27	45,4	26,37	2,02
415	Какао с молоком	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Сосиски в тесте	100	9,83	21,8	29,85	354,86	0,09		7,51	5,01	24,41		7,43	1,52
	Хлеб пшен с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Всего в Ужин		24,82	29,24	151,52	797,86	0,29	0,03	7,51	5,01	79,62	277,88	101,19	8,17
	Всего в день		99,03	98,99	383,21	2597,97	1,25	20,91	9,19	8,17	720,23	1616,88	509,49	32

№ I	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				2-ая неделя		Среда	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)			
											Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
228	Завтрак													
353	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,6	6,09	38,64	243,75	0,23		0,02		14,82	189,96	135,83	4,56
415	Сосиска отварная	55	0,95	9,25	6,52	160	0,1	0,2	0,01	0,6	37	29,62	15,8	1,31
430	Хлеб пшен. с маслом сл.	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
415	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Всего в Завтрак		17,61	16,77	93,83	642,75	0,52	0,23	0,03	0,6	100,76	452,06	219,02	10,5
	II завтрак													
	Свежие фрукты	200	0,48	0,48	11,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
38	Обед													
115	Овощи натур. соленные	100	0,9	0,1	1,6	13		5			23		14	0,6
	Суп с вермиш. на кур/бульоне	250	3,37	2,98	15,69	147		8,7	0,03		28,16	74,48	29,79	1,07
343	Курица в том. соусе	70	15,7	9,4	3,33	169	0,06	4,03	0,03	0,04	22,16	110,08	18,48	1,16
	Запеканка овощная	200	27,56	25,58	120,22	488,7	0,05	6,26		1,98	61,42	45,07	19,28	0,71
	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
412.06	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
458.06	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
	Всего в Обед		60,27	40,19	221,15	1206,7	0,32	24,79	0,06	2,02	200,63	562,92	179,88	10,05
407.06	Полдник													
	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Кондитерские изделия	50	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
627.06	Ужин													
354	Каша рисовая мол. с м/сл	200	5,1	10,72	33,42	251		1,17			40,16	139,6	10,47	1,66
627.06	Оладьи со сгущ. молоком	100/40	9,43	11,46	57,3	194,2		0,41			51,48		14,11	0,91
415	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Хлеб пшен. с маслом	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Всего в Ужин		22,59	23,61	139,39	684,2	0,19	1,61	0	0	140,58	372,08	91,97	7,2
	Всего в день		109,82	92,87	474,37	2760,65	1,13	28,03	0,13	2,62	696,47	1622,06	528,87	29

№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				2-ая неделя		Четверг	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)			
											Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
354	Завтрак													
340	Каша пшеничная на молоке с масло слив	200	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
	Сыр	40	27,56	25,28	120,22	788,7	0,34		0,3	10,9	431	8,58	85,82	3,48
430	Хлеб пшен с маслом слив	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Чай с сахаром	200/15	3,74	4,19	24,1	148		1,74			159,01		20,4	0,54
	Всего в Завтрак		41,29	33,88	191,79	1205,7	0,76	1,74	0,32	10,9	641,65	428,22	299,76	12,62
701	II завтрак													
	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
	Обед													
52.06	Салат из свеж. морк. и яблок	100	1,18	7,08	9,27	106,75	0,05	4,55		3,44	24,66		35,58	0,65
430	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75		10,68			51,73		26,13	1,23
362	Азу по-татарски	200	3,92	6,43	25,15	172	0,21	23,79			45,63	108,91	35,6	2,01
343	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
	Компот из свежих яблок	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
458.06	Всего в Обед		20,44	20,76	125,66	806,5	0,47	39,82	0	3,44	187,91	442,2	195,64	10,4
	Полдник													
701	Булочка	100	7,82	7,46	56,39	323,77								
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Всего в Полдник		7,82	7,46	56,39	323,77	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ужин													
263	Рыба запеченая в кляре	100	23,02	1,16	4,14	154,98	0,06	1,69	0,05	2,35	53,52	6,91	51,26	1
	Соус томатный	30												
359	Макаронны отварные	200	6,93	6,01	73	204	0,01				6,27	45,4	26,37	2,02
415	Хлеб пшеничный 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	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	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		107,56	70,7	499,65	2933,95	1,49	43,28	0,37	16,69	938,29	1155,21	640,42	30,67

№	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 на мол.из овс.хлопьев с м/сл	200/5	9,04	13,44	40,16	318		158,65			158,65		72,05	2,09
415	Яйцо	1шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб пшен. с маслом	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
Всего в Завтрак			22,18	19,47	89,11	620	0,22	158,68	0,1	0	229,59	309,28	144,24	7,72
II завтрак														
458.06	Фрукты свежие	200	0,48	0,48	1,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
Обед														
56	Салат из картоф с зел горошком и марин огурцом	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,01	11,44	0,01	3,32	38,64	99,32	35,53	2,44
116	Суп горох. на кост. бульоне	250	1,2	0,8	8,4	46	0,03	2,64			5,48		8,37	0,35
38	Капуста тушеная	180	2,04		7,89	77	0,21	17,08			58,75		20,85	0,83
318.06	Тефтели из говядины	80	6,1	21	13,3	259	0,05		29,5	0,51			20,48	2,04
	Компот из сухофруктов	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
Полдник														
	Кондитерские изделия	55	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
386	Йогурт	250	5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
Всего в Полдник			5,6	6,4	8,2	112	0,06	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
Ужин														
420.15	Пирожок с картошкой	100	9,83	21,8	29,85	354,86	0,09		7,51	5,01	24,41		7,43	1,52
354	Суп рисовый молочный	200	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
415	Хлеб пшеничный 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	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			#####	#####	#####	#####	####	#####	####	#####	#####	#####	#####	#####

№	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
Завтрак														
340	Каша пшеничная на молоке с масло слив	200	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
434	Какао с молоком	200	3,48	3,46	23,47	139	0,02	0,15			107,99	98,5	17,89	0,53
	Сыр	40	27,56	25,28	120,22	788,7	0,34		0,3	10,9	431	8,58	85,82	3,48
415	Хлеб пшен с маслом сл	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Всего в Завтрак		41,03	33,15	191,16	1196,7	0,78	0,15	0,32	10,9	590,63	526,72	297,25	12,61
II завтрак														
458.06	Свежие фрукты	200	0,48	0,48	1,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
Обед														
52.06	Салат витаминный	100	1,18	7,08	9,27	106,75	0,05	4,55		3,44	24,66		35,58	0,65
228	Суп Дюш пара/Хинкал на к/б	250	19,44	7	23,11	234,2			2,52	1,12	31,3		36,44	3,1
	Запеканка куриная с картоф.	200	13,36	14,08	0,85	164					36,6		20,27	2
	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	80	4,6	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	330,2		0,8			4,8	4,4	2,4	0,6
	Всего в Обед		46,73	30,29	94,52	1129,15	0,25	5,35	2,52	4,56	159,22	334,09	191,4	12,71
Полдник														
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
	Кондитерские изделия	55	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														
	Сосиска отварная	55	9,83	21,8	29,85	354,86	0,09		7,51	5,01	24,41		7,43	1,52
415	Макароны отварные	200	6,93	6,01	73	204	0,01				6,27	45,4	26,37	2,02
	Соус томатный	30												
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
415	Хлеб пшен с маслом сл	100/15	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Всего в Ужин		24,82	29,24	151,52	797,86	0,29	0,03	7,51	5,01	79,62	277,88	101,19	8,17
	Всего в день		116,4	98,6	464	3298,71	1,36	5,56	10,4	20,47	855,07	1186,49	600,24	34,82

											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														
354	Каша рисовая мол. с м/сл	200	5,1	10,72	33,42	251		1,17			40,16	139,6	10,47	1,66
13	Сыр	40	13	13,01		172	0,02	0,4	0,12	0,3	500	320	23	0,4
415	Хлеб с маслом	70/10	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	0,4	0,28
Всего в Завтрак			26,16	25,16	82,09	662	0,21	1,6	0,12	0,3	589,1	692,08	100,86	6,69
II завтрак														
458.06	Свежие фрукты	150	0,48	0,48	1,15	51	0,02	82,5			18	12,38	10,12	2,47
Обед														
	Овощи натур. соленые	100	0,9	0,1	1,6	13		5			23		14	0,6
	Суп с вермишелью на кур/буль	250	3,37	2,98	15,69	147		8,7	0,03		28,16	74,48	29,79	1,07
343	Курица в том. Соусе	100	15,7	9,4	3,33	169	0,06	4,03	0,03	0,04	22,16	110,08	18,48	1,16
	Запеканка овсяная	200	27,56	25,58	120,22	488,7	0,05	6,26		1,98	61,42	45,07	19,28	0,71
	Хлеб пшеничный	50	7,99	1,41	33,67	179	0,19				37,84	229,68	66,99	4,35
	Хлеб ржаной	80	4,5	0,72	23,1	115	0,01				24,02	100,01	29,72	2,01
	Компот из свежих яблок	200	0,15		23,54	95	0,01	0,8			4,03	3,6	1,62	0,15
Всего в Обед			60,27	40,19	221,15	1206,7	0,32	24,79	0,06	2,02	200,63	562,92	179,88	10,05
Полдник														
701	Булка	100	7,82	7,46	56,39	323,77								
	Сок фруктовый	200	0,16		4,52	330,2		0,8			4,8	4,4	2,4	0,6
Всего в Полдник			7,82	7,46	56,39	323,77	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин														
263	Рыба запеченная в кляре	80	23,02	1,16	4,14	154,98	0,06	1,69	0,05	2,35	53,52	6,91	51,26	1
354	Картофель запеченный	180	2	3	13,8	90	0,23		0,02		13,8	189,96	126,55	4,25
415	Хлеб пшен. с маслом сл	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			33,08	5,59	66,61	483,98	0,48	1,72	0,07	2,35	116,26	429,35	245,2	9,88
Всего в день			127,33	78,4	426,24	2676,45	1,01	28,11	0,25	4,67	905,99	1684,35	525,94	26,62

Разработчики:
Врач
и.о. шеф-повара

Алиева Л.М.
Ханова Г.М.

