

МОУ СОШ №3 ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С 7-10 л. НА ПЕРИОД 2023 г/ 2024 учебный год

Серебренникова Н.В.

Директор МОУ СОШ № 3



Утверждено:

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ети- ческая ценно	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборни рецепт) р	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	D, мкг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг

Завтрак

Молоко (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	97	2004
МАННАЯ МОЛОЧНАЯ КИСКА	200	6,1	6,9	30,9	209,4	0,55	0,06	0,13	0,04	0,08	117,43	17,51	0,37	195,92	9,54	0,00	0,01	227	2018
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,6	1,2	13,3	70,9	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	59,67	10,28	0,19	84,65	4,50	0,00	0,00	464	2018
ПШЕНИЧНЫЙ, ИТАМИННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
ПЕЧЕНОЧКА	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	82	2018
КОФЕ ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	501	2018
Итого за прием пищи:	815	16,4	13,7	102,1	600,6	17,52	0,25	0,33	0,11	0,08	356,20	65,94	7,93	1 016,67	20,16	0,00	0,04		

Обед

КОМПОТ СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,8	17,50	0,04	0,03	0,12	0,00	9,80	14,00	0,70	203,00	1,40	0,00	0,00	148	2018
---------------	----	-----	-----	-----	------	-------	------	------	------	------	------	-------	------	--------	------	------	------	-----	------

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	4,5	4,8	19,0	138,1	0,65	0,04	0,14	0,03	0,03	139,37	22,28	0,28	198,42	11,46	0,00	0,01	161	2004
КОГТЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,4	13,1	15,5	248,7	0,40	0,05	0,02	0,00	0,00	15,12	16,20	1,16	73,88	0,30	0,00	0,01	451	2004
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	150	4,0	4,9	24,6	159,2	0,00	0,11	0,02	0,02	0,08	14,62	27,98	0,99	77,08	1,62	0,00	0,01	510	2004
НАПИТОК ВИТОШКА	200	0,0	0,0	0,0	73,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	509	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
Итого за прием пищи:	840	30,8	23,4	95,4	795,7	18,55	0,36	0,26	0,17	0,11	202,11	102,56	4,93	644,68	15,90	0,00	0,04		
Всего за день:		47,2	37,1	197,5	396,3	36,07	0,61	0,59	0,28	0,19	558,31	168,50	12,86	1 661,35	36,06	0,00	0,08		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ети- ческая ценно сть, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/15	28,2	21,1	34,0	444,1	0,44	0,08	0,35	0,08	0,10	253,51	38,94	1,12	258,47	2,57	0,04	0,05	366	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	9,9	41,0	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,17	1,98	0,06	12,12	0,00	0,00	0,00	459	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,ВИТАМИН НЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2018		

Итого за прием пищи:	615	32,9	21,7	87,3	682,9	5,56	0,19	0,39	0,08	0,10	286,18	62,62	5,38	336,49	3,69	0,04	0,05		
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	6,98	0,02	0,03	0,01	0,00	16,04	9,77	0,70	98,35	2,09	0,00	0,01	148	2018
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,5	5,8	12,6	121,3	8,10	0,05	0,06	0,22	0,00	51,86	25,76	1,32	371,60	6,51	0,00	0,04	110	2004
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,3	9,9	5,0	178,1	9,39	0,15	1,10	4,45	0,00	21,82	12,62	4,10	218,84	5,71	0,02	0,13	439	2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,0	38,5	222,1	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	20,98	27,19	0,52	55,58	0,75	0,01	0,02	511	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,62	2,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	494	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,ВИТАМИН НЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	82	2018
Итого за прием пищи:	940	27,6	22,7	110,9	776,2	34,47	0,40	1,28	4,72	0,10	151,42	105,74	10,64	1 115,07	18,18	0,03	0,22		
Всего за день:		60,5	44,4	198,2	1 459,1	40,03	0,59	1,67	4,80	0,20	437,60	168,36	16,02	1 451,56	21,87	0,07	0,27		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ети- ческая ценно сть, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецен- туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	110/10	16,5	18,0	15,9	294,3	0,52	0,03	0,01	0,01	0,00	10,01	8,30	0,50	57,87	0,53	0,00	0,01	469	2004 2004
КАША ВЯЗАКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,4	5,2	20,0	143,8	0,00	0,12	0,06	0,02	0,08	13,36	65,95	2,29	137,94	1,19	0,00	0,01	510	2004

БЫР (ТОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	97	2004
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	7,2	32,2	215,6	0,61	0,05	0,14	0,04	0,08	125,83	27,44	0,38	203,76	11,05	0,00	0,01	234	2018
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	12,4	67,3	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	460	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, ВИТАМИННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	10,80	2,97	417,00	3,00	0,00	0,01	82	2018
Итого за прием пищи:	815	15,7	14,0	102,1	601,1	8,62	0,21	0,34	0,11	0,08	364,41	75,34	8,20	1 038,42	21,67	0,00	0,03		

Обед

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	6,98	0,02	0,03	0,01	0,00	16,04	9,77	0,70	98,35	2,09	0,00	0,01	148	2018
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,5	5,8	8,8	106,9	12,30	0,06	0,06	0,21	0,00	51,95	23,24	1,13	349,36	4,92	0,00	0,04	124	2004
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	15,5	16,8	3,1	225,5	0,76	0,04	0,10	0,07	0,00	12,94	18,08	1,97	313,58	6,55	0,00	0,04	433	2004
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	4,6	34,9	203,3	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	22,74	10,21	0,93	64,36	0,76	0,01	0,01	516	2004
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,62	2,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	494	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,ВИТАМИН НЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
Итого за прием пищи:	840	31,2	27,8	91,8	743,4	20,04	0,30	0,26	0,31	0,08	128,39	83,70	6,53	918,35	15,44	0,01	0,11		
Всего за день:		46,9	41,8	193,9	1 344,5	28,66	0,51	0,60	0,42	0,16	492,80	159,04	14,73	1 956,77	37,11	0,01	0,14		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ети- ческая ценно сть, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/30	15,7	7,0	9,9	165,6	1,40	0,11	0,12	0,07	0,18	27,78	25,32	0,98	307,69	35,42	0,03	0,24	397	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	6,5	21,1	155,6	10,24	0,12	0,10	0,04	0,10	35,53	28,74	1,17	752,40	8,35	0,00	0,03	377	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	457	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ, яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	82	2018
Итого за прием пищи:	630	22,8	14,3	74,1	518,7	21,64	0,35	0,28	0,12	0,28	95,46	76,98	5,75	1 404,70	46,89	0,03	0,28		
Обед																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,8	17,50	0,04	0,03	0,12	0,00	9,80	14,00	0,70	203,00	1,40	0,00	0,00	148	2018
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,9	6,0	16,6	141,1	6,82	0,09	0,08	0,21	0,00	37,24	27,88	1,19	524,68	5,43	0,00	0,05	100	2004
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,4	13,1	15,5	248,7	0,40	0,05	0,02	0,00	0,00	15,12	16,20	1,16	73,88	0,30	0,00	0,01	451	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,3	14,8	123,1	31,89	0,05	0,07	0,08	0,00	79,17	28,49	1,72	368,38	5,84	0,00	0,02	534	2004

КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ ВИТОШКА	200	0,0	0,0	0,0	92,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	505	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	11,50	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2004	
Итого за прием пищи:	840	30,7	25,0	83,2	781,1	56,61	0,35	0,25	0,41	0,00	0,00	164,53	108,67	6,57	1 262,24	14,09	0,00	0,09		
Всего за день:		53,5	39,3	157,3	1 299,8	78,25	0,70	0,53	0,53	0,28	0,28	259,99	185,65	12,32	2 666,94	60,98	0,03	0,37		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ети- ческая ценно сть, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецен- туры	Сборник рецепту р	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008			
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	7,0	29,4	204,2	0,47	0,12	0,11	0,04	0,08	103,32	32,98	0,89	195,21	9,44	0,00	0,01	233	2018			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,6	1,2	13,3	70,9	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	59,67	10,28	0,19	84,65	4,50	0,00	0,00	464	2018			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2004				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2004				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ,яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	82	2018			
Итого за прием пищи:	630	13,3	17,6	91,1	579,6	15,73	0,31	0,26	0,13	0,23	203,29	75,56	6,20	790,06	18,06	0,00	0,04					

Обед																			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	75	2018
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,4	153,3	0,65	0,06	0,14	0,03	0,03	138,72	18,02	0,49	207,87	11,55	0,00	0,00	160	2004
БЕДРО КУРЫ ОТВАРНОЕ	100	18,3	19,6	0,0	244,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,04	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	487	2004
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,4	5,2	20,0	143,8	0,00	0,12	0,06	0,02	0,08	12,70	65,91	2,28	137,93	1,19	0,00	0,01	510	2004
НАПИТОК ВИТОШКА	200	0,0	0,0	0,0	73,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	509	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
Итого за прием пищи:	785	37,0	34,6	75,0	829,0	0,76	0,31	0,30	0,10	0,11	307,28	111,32	4,73	451,32	13,86	0,00	0,03		
Всего за день:		50,3	52,2	166,1	1408,6	16,49	0,62	0,56	0,23	0,34	510,57	186,88	10,93	1241,38	31,92	0,00	0,07		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ети- ческая ценно сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп- туры	Сборник рецепту р		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	150/15	28,2	21,1	34,0	444,1	0,44	0,08	0,35	0,08	0,10	253,51	38,94	1,12	258,47	2,57	0,04	0,05	366	2004

ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	15,50	6,58	0,80	37,45	0,00	0,00	0,00	459	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
Итого за прием пищи:	415	32,1	21,5	67,9	599,4	1,63	0,17	0,40	0,08	0,10	0,10	279,51	59,22	3,32	361,82	3,69	0,04	0,05		

Обед

ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,8	17,50	0,04	0,03	0,12	0,00	0,00	9,80	14,00	0,70	203,00	1,40	0,00	0,00	148	2018
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,3	5,2	18,7	155,3	4,72	0,18	0,08	0,21	0,00	0,00	43,53	35,07	2,09	502,40	4,90	0,00	0,04	139	2004
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,4	13,1	15,5	248,7	0,40	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	15,12	16,20	1,16	73,88	0,30	0,00	0,01	451	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	6,5	21,1	155,6	10,24	0,12	0,10	0,04	0,10	0,10	36,68	28,80	1,18	752,44	8,35	0,00	0,03	377	2018
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,83	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	11,50	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	1040	34,7	25,6	120,9	857,7	34,46	0,53	0,30	0,37	0,10	0,10	141,23	123,40	9,45	1 864,33	18,07	0,00	0,09		
Всего за день:		66,8	47,1	188,8	1 457,1	36,09	0,70	0,70	0,45	0,20	0,20	420,74	182,62	12,77	2 226,15	21,76	0,04	0,14		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ети- ческая ценно сть, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																			
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0,00	0,02	0,12	0,08	0,88	18,70	3,84	0,80	56,00	8,00	0,01	0,02	213	2008
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	110/10	16,5	18,0	15,9	294,3	0,52	0,03	0,01	0,01	0,00	12,37	8,44	0,52	57,94	0,53	0,00	0,01	469	2004
КАША ВЯЗКАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	3,1	4,4	20,3	133,4	0,00	0,06	0,03	0,02	0,08	33,34	15,77	0,62	66,84	0,00	0,01	0,03	510	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	12,4	67,3	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	460	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	760	30,7	28,7	92,3	753,7	4,82	0,23	0,26	0,12	0,96	150,79	60,70	6,92	345,24	14,15	0,02	0,06		

Обед

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	6,98	0,02	0,03	0,01	0,00	16,04	9,77	0,70	98,35	2,09	0,00	0,01	148	2018
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,1	3,4	19,3	128,6	9,64	0,11	0,10	0,20	0,00	28,56	29,98	1,22	680,00	6,45	0,00	0,04	133	2004
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	120	20,4	26,2	4,4	334,9	2,16	0,07	0,13	0,07	0,00	22,11	20,39	1,69	283,25	7,54	0,02	0,12	327	2018
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,0	38,4	222,0	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	22,63	27,27	0,53	55,59	0,75	0,01	0,02	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	457	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004

Итого за прием пищи:	860	34,9	36,2	107,1	893,2	18,78	0,35	0,33	0,31	0,10	110,09	108,93	5,94	1 209,60	17,95	0,03	0,20
Всего за день:		65,6	64,9	199,4	1 646,9	23,60	0,58	0,59	0,43	1,06	260,88	169,63	12,86	1 554,84	32,10	0,05	0,26

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ети- ческая ценно сть, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	97	2004		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,3	7,1	7,0	131,3	11,94	0,02	0,02	0,00	0,00	33,42	12,52	0,71	135,74	2,20	0,00	0,01	333	2018		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	4,6		34,9	203,3	0,00	0,06	0,02	0,02	22,74	10,21	0,93	64,36	0,76	0,01	0,01	516	2004		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,6	1,2	13,3	70,9	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	60,15	10,39	0,19	84,69	4,50	0,00	0,00	464	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2004		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	82	2018		
Итого за прием пищи:	665	24,1	18,3	93,5	642,4	27,31	0,25	0,22	0,09	0,08	282,81	64,07	6,68	780,89	11,58	0,01	0,05				
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,8	17,50	0,04	0,03	0,12	0,00	9,80	14,00	0,70	203,00	1,40	0,00	0,00	148	2018		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,5	5,8	12,6	121,3	8,10	0,05	0,06	0,22	0,00	51,86	25,76	1,32	371,60	6,51	0,00	0,04	110	2004		
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	150	15,7	18,3	13,8	283,0	7,73	0,11	0,14	0,05	0,00	24,41	30,29	1,89	642,75	9,22	0,01	0,11	436	2004		

НАПИТОК ВИТОШКА	200	0,0	0,0	0,0	73,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	509	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2018	
Итого за прием пищи:	940	27,1	24,9	82,5	740,0	37,33	0,34	0,28	0,39	0,00	123,27	100,15	8,51	1 309,65	18,25	0,01	0,16			
Всего за день:		51,2	43,2	176,01	382,4	64,64	0,59	0,50	0,48	0,08	406,08	164,22	15,19	2 090,54	29,83	0,02	0,21			

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ети- ческая ценно сть, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецен- туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2004			
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	7,2	32,2	215,6	0,61	0,05	0,14	0,04	0,08	125,51	27,42	0,38	203,75	11,05	0,00	0,01	234	2018		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	12,4	67,3	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	61,88	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	460	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2004			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2004			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	82	2018		
Итого за прием пищи:	810	12,3	17,9	102,6	623,6	17,51	0,22	0,29	0,13	0,08	235,49	71,27	8,38	1 025,21	21,67	0,00	0,03				

Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	6,98	0,02	0,03	0,01	0,00	16,04	9,77	0,70	98,35	2,09	0,00	0,01	148	2018
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	4,7	5,0	16,9	132,0	6,72	0,09	0,07	0,22	0,05	30,83	26,75	1,11	503,68	5,20	0,00	0,05	138	2004
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	24,9	7,9	0,0	169,8	0,45	0,16	0,14	0,03	0,00	22,24	30,06	0,61	418,78	62,50	0,05	0,43	296	2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	6,5	21,1	155,6	10,24	0,12	0,10	0,04	0,10	35,53	28,74	1,17	752,40	8,35	0,00	0,03	377	2018
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ ВИТОШКА	200	0,0	0,0	0,0	92,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	505	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2004
Итого за прием пищи:	840	38,4	20,0	73,3	718,6	24,39	0,51	0,39	0,30	0,15	127,84	117,42	5,39	1 865,51	79,26	0,05	0,53		
Всего за день:		50,7	37,9	175,9	1 342,2	41,90	0,73	0,68	0,43	0,23	363,33	188,69	13,77	2 890,72	100,93	0,05	0,56		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого о	Пищевые вещества	Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества									
	Белки, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг
Итого за весь период			481,3 7	6,2 5	6,76		8,80	2,82 3	909,5 8	6 397,99	1 769,98	132,64 551,08	18 384,0 1	0,29