

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углевод ы		Витамины				Минеральные вещества										
							В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Понедельник, 1 неделя																					
Завтрак																					
15	Гастрономия /сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,1	0	0,1	0	8,8	88	3,5	50	0,1	0,001	0,01	0	
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	9,03	12,26	36	281,3	0,27	0,25	0,067	0,13	1,6	0	81	178,22	8,36	122,38	0,66	0,18	0,017	0,078	
382	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	0,05	0,05	1,95	0	149,6	152,2	21,3	124,5	0,4	0,19	0,003	0,034	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005	
	Итого за Завтрак	510	19,07	20,68	78,26	558,08	0,37	0,52	0,217	0,18	4,55	0	291,8	426,42	33,16	322,88	1,6	0,372	0,032	0,117	
Обед																					
43	Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	0,016	0	13,6	0	10,1	56,3	22,6	21,1	0,6	0,02	0,017	0,002	
113	Суп -лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07	33,34	
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17	
279	Гёфтели «Мясные» с овощами тушеными	90	13,9	19,23	6,72	255,1	0,21	0,16	0,044	0	0,15	0	26,51	20,52	26,25	166,64	1,87	2,07	0,066	0,022	
342	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	0,45	0	1,7	0,15	4,9	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	750	31,36	37,15	95,45	835	0,6	0,42	39,39	0,19	14,21	252,67	429,51	115,45	192,4	485,33	8,83	10,21	8,383	65,434	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины Минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Вторник 1 неделя																					
338	Фрукт порционно /яблоко	120	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	0	0,2	10	0	1,07	16	5	11	0,12	0	0	0	
173	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	345,3	0,1	0,2	0,03	0	3,4	0	198,6	0	57,8	198,6	1,3	0	0	0	
379	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	0,03	0,03	1,3	0	187,9	120,4	14	90	0,12	0,09	0,25	0,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005	
	Итого за Завтрак	570	15,74	16,42	108,64	618,16	0,22	0,38	0,06	0,23	15,6	0	439,97	144,4	76,8	325,6	1,98	0,091	0,252	0,205	
Обед																					
13	Овощная нарезка	60	0,64	0,1	2,04	11,6	0,03	0,02	61,9	0	14	4	145	16	12	23	0,5	1,59	0,2	15,7	
83	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35	
291	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	0,002	0	4,69	0	58,07	31,61	52,25	215,19	1,96	0,042	0,093	0,095	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,001	0	9	5,25	0	5,25	4,4	8,24	0,87	0	0	0,06	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	740	25,39	22,27	96,11	678,93	0,36	0,21	192,133	0	36,22	231,6	640,22	98,28	114,6	367,94	6,31	#####	3,483	55,205	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины Минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Среда, 1 неделя																					
Завтрак																					
15	Гастрономия /сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,1	0	0,1	0	8,8	88	3,5	50	0,1	0,001	0,01	0	
181	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,3	0,015	0,087	0,1	0	104,35	0	32,67	155,62	0,51	0,11	0,025	0,031	
375	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	0	0	11,7	0	31,77	8,05	5,24	9,78	0,87	0	0,02	0,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005	
	Итого за Завтрак	510	14,5	17,93	73,7	505,91	0,22	0,35	0,115	0,087	12,8	0	197,32	104,05	41,41	241,4	1,92	0,112	0,057	0,136	
Обед																					
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12	
88	Щци из свежей капусты с картофелем	200	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	0,04	0	8	5,79	36,74	19,52	12,4	24,2	0,4	0	0	0	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51	
349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0	0	0,2	0	0,45	22,6	3	7,7	0,66	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	750	20,19	24,18	99,41	691,59	0,24	0,22	49,71	0,85	16,79	683,74	555,11	269,16	73,63	275,79	6,23	62,34	5,14	63,43	

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углеводы		Витамины				Минеральные вещества										
							В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
1,6	Салат – коктейль фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,5	0,02	0,02	0,002	0	2,3	0	86,46	15	6,6	10,2	0,75	0	0,02	0,06	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	220	2,95	11,18	43,46	300	0	0	0	0	0,96	0	0	0,96	37,22	0	0,84	0	0	0	
Пром.	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	0	0	4	0	0	31	8	18	0,72	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005	
	Итого за Завтрак	530	7,03	11,88	88,88	495,98	0,14	0,11	0,002	0	8,16	0	138,86	54,96	51,82	54,2	2,75	0,001	0,022	0,065	
Обед																					
24	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	0,32	0	8,91	0	12,84	12,84	9,82	8,93	0,29	0,0014	0,19	0,01	
99	Суп овощной	200	1,27	4	7,32	73,8	0,06	0,04	0	0,02	8,3	0	307,28	27,88	16,6	39,42	0,61	0,02	0,57	0,042	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
23-У	Нагетсы "Детские"	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,83	2,54	13,54	5,36	110,76	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,001	0	9	5,25	0	5,25	4,4	8,24	0,87	0	0	0,06	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	750	25,91	29	80,87	690,09	0,41	0,42	95,671	1,21	40,17	614,59	1292,07	188,17	107,28	394,89	7,29	44,221	9,65	165,662	

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины Минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Пятница, 1 неделя																				
Завтрак																				
338	Фрукт порционно /яблоко	120	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	0	0,2	10	0	1,07	16	5	11	0,12	0	0	0
174	Каша вязка молочная из риса	220	6	10,85	52,93	334	0	0	0	0	0,96	0	0	130,97	36,46	0	0,63	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,001	0	9	5,25	0	5,25	4,4	8,24	0,87	0	0	0,06
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005
	Итого за Завтрак	590	9,64	11,62	97,62	523,58	0,08	0,04	0,001	0,2	20,86	5,25	53,47	160,22	45,86	45,24	2,06	0,001	0,002	0,065
Обед																				
67	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	0,008	0	9,3	0	14,78	17,95	12,28	26,89	0,52	0,01	0,019	0,09
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
392	Пельмени "Детские" отварные с бульоном*	200	12,93	11,41	29,29	264	0,19	0,1	0,019	0,09	0,49	0	22,5	22,43	18,26	133,36	0	0,049	0,024	0,04
234	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0	0	0,01	3,41	0,62	0	40,78	40,78	11,05	5,25	0,06	0,17	0,08	0,18
342	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	0,45	0	1,7	0,15	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	750	32,77	29,43	131,61	897,04	0,34	0,19	20,897	3,59	10,41	359,8	245,41	202,31	88,68	313,52	3,02	24,889	10,263	44,4

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины Минеральные вещества															
			Белки	Жиры	Углевод		ккал	Витамины					Минеральные вещества									
								В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
г	г	г	г	г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Понедельник, 2 неделя																						
Завтрак																						
15	Гастрономия /сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,1	0	0,1	0	8,8	88	3,5	50	0,1	0,001	0,01	0		
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	8,31	12,48	55,89	369,3	0,14	0,18	62,27	0,18	1,09	0	269,76	184,48	41,13	274,44	1,1	0,2	0,019	0,089		
379	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	0,03	0,03	1,3	0	187,9	120,4	14	90	0,12	0,09	0,25	0,2		
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005		
	Итого за Завтрак	510	18,67	18,95	100,23	635,86	0,22	0,37	62,4	0,21	3,39	0	518,86	400,88	58,63	440,44	1,76	0,292	0,281	0,294		
Обед																						
13	Овощная нарезка	60	0,64	0,1	2,04	11,6	0,03	0,02	61,9	0	14	4	145	16	12	23	0,5	1,59	0,2	15,7		
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76		
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92		
266	Бифштекс мясной	90	14,83	17,69	3,81	234,55	0,18	0,21	0,43	0,04	0	48,45	177,91	0	0	0	0,04	24,45	1,93	71,24		
349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0	0	0,2	0	0,45	22,6	3	7,7	0,66	0	0	0		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12		
	Итого за Обед	750	28,99	28,89	83,59	709,7	0,38	0,32	185,64	0,13	24,96	503,01	678,66	196,41	58,82	177,37	4,36	#####	5,28	125,62		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины														Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F					
																					г	г	г	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
Вторник, 2 неделя																									
Завтрак																									
338	Фрукт порционно /яблоко	120	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	0	0,2	10	0	1,07	16	5	11	0,12	0	0	0					
173	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	220	8,64	11,06	54,3	352	0	0	0	0	0	0	0	147,07	44,23	0	2,37	0	0	0					
382	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	0,05	0,05	1,95	0	149,6	152,2	21,3	124,5	0,4	0,19	0,003	0,034					
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005					
	Итого за Завтрак	590	16,76	16,93	106,56	635,08	0,14	0,26	0,05	0,25	12,85	0	203,07	323,27	70,53	161,5	3,33	0,191	0,005	0,039					
Обед																									
50	Салат из свеклы с сыром	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	0,06	0	65,82	0	183,19	151,24	13,94	48,95	0,83	0,02	0,39	0,83					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28					
391-У	Пельмени "Детские" отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53					
331	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03					
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,001	0	9	5,25	0	5,25	4,4	8,24	0,87	0	0	0,06					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12					
	Итого за Обед	710	35,99	38,08	102,96	895,07	0,44	0,41	175,631	1,35	84,63	709,57	1072,44	298,76	99,23	444,52	8,36	68,96	11,27	125,73					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины Минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Среда, 2 неделя																					
Завтрак																					
15	Гастрономия /сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,1	0	0,1	0	8,8	88	3,5	50	0,1	0,001	0,01	0	
181	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,3	0,015	0,087	0,1	0	104,35	0	32,67	155,62	0,51	0,11	0,025	0,031	
350	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	0,001	0	1,25	0	8,04	5,24	0,85	7,81	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005	
	Итого за Завтрак	510	14,29	17,89	77,1	520,54	0,16	0,34	0,116	0,087	2,35	0	173,59	101,24	37,02	239,43	1,13	0,112	0,037	0,036	
Обед																					
0,05-У	Закуска овощная	60	1,05	2,06	2,93	34,5	0,02	0,02	11,67	0	26	84	176	31	10	18	0,3	9,72	0,2	7,7	
102	Суп картофельный с горохом	200	6	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	0,01	0	8,67	0	86,76	52,62	37,02	178,12	0,51	0,047	0,007	0,097	
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3	
23-У	Нагетсы "Детские"	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,83	2,54	13,54	5,36	110,76	
375	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	0	0	11,7	0	31,77	8,05	5,24	9,78	0,87	0	0,02	0,1	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	Итого за Обед	750	31,49	29,26	105,96	813,2	0,58	0,4	351,91	1,1	51,46	771,82	734,85	211,73	126,65	527,19	6,74	47,067	12,977	161,957	

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины Минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
1,6	Салат – коктейль фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,5	0,02	0,02	0,002	0	2,3	0	86,46	15	6,6	10,2	0,75	0	0,02	0,06
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	220	2,95	11,18	43,46	300	0	0	0	0	0,96	0	0	0,96	37,22	0	0,84	0	0	0
389	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	0	0	4	0	0	31	8	18	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005
	Итого за Завтрак	530	7,03	11,88	88,88	495,98	0,14	0,11	0,002	0	8,16	0	138,86	54,96	51,82	54,2	2,75	0,001	0,022	0,065
Обед																				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0,1	8,82	0,04	0	30,15	190	11,62	104,48	156,34	3,51	1,98	3,04	13,88
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
67	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	0,008	0	9,3	0	14,78	17,95	12,28	26,89	0,52	0,01	0,019	0,09
288	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0	0	0,75	0	17,4	18,71	14,89	101,89	0,01	0,04	0,01	125,6
342	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	0,45	0	1,7	0,15	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	Итого за Обед	750	30,7	25,29	93,78	717,25	0,43	0,33	109,268	0,04	15,33	241,98	659,51	73,83	171,96	406,18	6,71	9,91	6,149	183,91

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углеводы		Витамины					Минеральные вещества									
							В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Пятница, 2 неделя																					
Завтрак																					
338	Фрукт порционно /яблоко	120	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	0	0,2	10	0	1,07	16	5	11	0,12	0	0	0	
173	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	345,3	0,1	0,2	0,03	0	3,4	0	198,6	0	57,8	198,6	1,3	0	0	0	
430	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,88	0,04	0,01	0	0	0,9	0	52,4	8	0	26	0,44	0,001	0,002	0,005	
	Итого за Завтрак	570	11,14	13,32	98,98	539,28	0,26	0,34	31,03	0,62	19,5	1,74	301,97	34,1	71,6	252,1	3,53	0,001	0,002	0,005	
Обед																					
47 З П	Салат «Витаминный 2» (консервированная капуста с клюквой), заправленный растительным маслом	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	0,02	0	7,79	0	0	28,56	9,69	19,3	0,69	0	0	0	
108	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94		
259	Жаркое по- домашнему	230	11,74	13,6	31,79	304,6	0,22	0,13	0,09	0	3,6	0	107,06	29,7	46,67	111,95	1,79	0,003	0,024	0,06	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
389	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	81,6	0,08	0,08	0	0	4	0	0	31	8	18	0,72	0	0	0	
	Итого за Обед	740	24,16	23,71	98,21	706,83	0,47	0,34	96,81	0,22	20,85	364,4	474,42	128,41	104,72	285,16	6,04	27,023	6,714	#####	