

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Анатолиевна Лукьянова М.А.



Согласовано:
Директор МОУ «Средняя школа №13» г Кимры
Кузнецова С.Б.



**Примерное 20-ти дневное меню на осенний, зимний, весенний период
для организации горячих завтраков и обедов для детей 7-10 лет
в МОУ «Средняя школа №13» г Кимры Тверской области**

**Возрастная группа
учащихся с 7 до 11 лет**

**Белки- 77г в сутки, 46,2
(60% от суточной нормы)**

**Жиры -79г в сут-
ки, 47,4(60 %)**

**Углеводы- 335г в сутки,
202 (60%)**

**Энергетическая ценность-
2350 ккал, 1410 (60%)**

День 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		28,75	21,55	79,34	639,63	0,151	0,35	0,14	0,59	0,02	16,04	269,8	13,46	1,033
467	Блинчики дрожжевые со сладкой начинкой	100\50	20,3	10,05	1,93	237,5	0,051	0,06	0,01	0,28	0,02	0,00	27,905	0,42	0,177
1009	Чай с сахаром	200\15	0,0	0,2	15,00	58,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	2,09	12,6	0,04	0,03
	Сыр порционнo	20	8,00	8,00	9,7	120,00		0,29	0,13			7,84	192,00		0,826
	Печенье сдобное	20	0,00	0,26	29,36	118,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	4,8	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	ОБЕД		57,55	30,16	162,4	1066,39	0,62	0,2	0,07	2,21	70,89	147,18	535,0	204,7	7,08
б/н	Салат из свежей капусты с яйцом, зеленью	100/20	5,1	1,4	8,9	88	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232
221	Суп гороховый с гречками пшеничными, зеленью	250\17,5\3	13,6	7,26	52,5	204,00	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
661	Котлета домашняя	81	6,61	10,37	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
753	Макаронные изделия отварные с маслом	150\30	31,05	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
948	Кисель из концентрата	200	0,14	0,14	19,22	111,24	0,002	0,00	0,00	0,00	0,76	2,15	9,126	10,25	0,104
700	Хлеб ржаной	25	0,6	2,64	17,10	81,88	0,2	0,05	0,00	0,10	0,00	10,08	18,45	39,55	3,237
	Хлеб пшеничный	25	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	завтрак и обед		86,3	51,71	241,74	1706,02	0,771	0,55	0,21	2,49	120,9	161,66	804,8	205,10	8,1

День 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		28,75	21,55	79,34	639,63	0,151	0,35	0,14	0,59	0,02	16,04	269,8	13,46	1,033
467	Блинчики дрожжевые со сладкой начинкой	100\50	20,3	10,05	1,93	237,5	0,051	0,06	0,01	0,28	0,02	0,00	27,905	0,42	0,177
1009	Чай с сахаром	200\15	0,0	0,2	15,00	58,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	2,09	12,6	0,04	0,03
	Сыр порционно	20	8,00	8,00	9,7	120,00		0,29	0,13			7,84	192,00		0,826
	Печенье сдобное	20	0,00	0,26	29,36	118,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	4,8	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	ОБЕД		57,55	30,16	162,4	1066,39	0,62	0,2	0,07	2,21	70,89	147,18	535,0	204,7	7,08
б/н	Салат из свежей капусты с яйцом, зеленью	100\20	5,1	1,4	8,9	88	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232
221	Суп гороховый с гречками пшеничными, зеленью	250\17,5\3	13,6	7,26	52,5	204,00	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
661	Котлета домашняя	81	6,61	10,37	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
753	Макаронные изделия отварные с маслом	150\30	31,05	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
948	Кисель из концентрата	200	0,14	0,14	19,22	111,24	0,002	0,00	0,00	0,00	0,76	2,15	9,126	10,25	0,104
700	Хлеб ржаной	25	0,6	2,64	17,10	81,88	0,2	0,05	0,00	0,10	0,00	10,08	18,45	39,55	3,237
	Хлеб пшеничный	25	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	завтрак и обед		86,3	51,71	241,74	1706,02	0,771	0,55	0,21	2,49	120,9	161,66	804,8	205,10	3,1

День 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		28,75	21,55	79,34	639,63	0,151	0,35	0,14	0,59	0,02	16,04	269,8	13,46	1,033
467	Блинчики дрожжевые со сладкой начинкой	100\50	20,3	10,05	1,93	237,5	0,051	0,06	0,01	0,28	0,02	0,00	27,905	0,42	0,177
100	Чай с сахаром	200\15	0,0	0,2	15,00	58,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	2,09	12,6	0,04	0,03
	Сыр порционнo	20	8,00	8,00	9,7	120,00		0,29	0,13			7,84	192,00		0,826
	Печенье сдобное	20	0,00	0,26	29,36	118,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	4,8	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	ОБЕД		57,55	30,16	162,4	1066,39	0,62	0,2	0,07	2,21	70,89	147,18	535,0	204,7	7,08
б/н	Салат из свежей капусты с яйцом, зеленью	100/20	5,1	1,4	8,9	88	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232
221	Суп гороховый с гречками пшеничными, зеленью	250\17,5\3	13,6	7,26	52,5	204,00	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
661	Котлета домашняя	81	6,61	10,37	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
753	Макаронные изделия отварные с маслом	150\30	31,05	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
948	Кисель из концентрата	200	0,14	0,14	19,22	111,24	0,002	0,00	0,00	0,00	0,76	2,15	9,126	10,25	0,104
700	Хлеб ржаной	25	0,6	2,64	17,10	81,88	0,2	0,05	0,00	0,10	0,00	10,08	18,45	39,55	3,237
	Хлеб пшеничный	25	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	завтрак и обед		86,3	51,71	241,74	1706,02	0,771	0,55	0,21	2,49	120,9	161,66	804,8	205,10	8,1

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		28,75	21,55	79,34	639,63	0,151	0,35	0,14	0,59	0,02	16,04	269,8	13,46	1,033
467	Блинчики дрожжевые со сладкой начинкой	100\50	20,3	10,05	1,93	237,5	0,051	0,06	0,01	0,28	0,02	0,00	27,905	0,42	0,177
1009	Чай с сахаром	200\15	0,0	0,2	15,00	58,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	2,09	12,6	0,04	0,03
	Сыр порционно	20	8,00	8,00	9,7	120,00		0,29	0,13			7,84	192,00		0,826
	Печенье сдобное	20	0,00	0,26	29,36	118,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	4,8	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	ОБЕД		57,55	30,16	162,4	1066,39	0,62	0,2	0,07	2,21	70,89	147,18	535,0	204,7	7,08
б/н	Салат из свежей капусты с яйцом, зеленью	100/20	5,1	1,4	8,9	88	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232
221	Суп гороховый с гречками пшеничными, зеленью	250\17,5\3	13,6	7,26	52,5	204,00	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
661	Котлета домашняя	81	6,61	10,37	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
753	Макаронные изделия отварные с маслом	150\30	31,05	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
948	Кисель из концентрата	200	0,14	0,14	19,22	111,24	0,002	0,00	0,00	0,00	0,76	2,15	9,126	10,25	0,104
700	Хлеб ржаной	25	0,6	2,64	17,10	81,88	0,2	0,05	0,00	0,10	0,00	10,08	18,45	39,55	3,237
	Хлеб пшеничный	25	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	завтрак и обед		86,3	51,71	241,74	1706,02	0,771	0,55	0,21	2,49	120,9	161,66	804,8	205,10	8,1

День 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		30,36	27,02	106,9	827,7	0,314	0,38	0,45	0,92	2,63	105,59	422,27	591,84	5,632
411	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом сливочным	200\10	13,89	7,03	35,85	307,22	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017
102	Чай сладкий	200		3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
9	Яйцо отварное	40	8,02	5,75	0,	99,97	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,826
	Вафли	30	8,0	8,0	8,2	108,00	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826
701	Батон нарезной	40	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	Фрукт	100	0	0,8	23,4	93,06									
	ОБЕД		24,16	40,11	127,71	85,5	0,705	0,41	0,08	38,63	42,51	161,33	755,93	491,14	8,22
	Огурец свежий	20	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,5	13	12,09	0,232
235	Суп –лапша Домашняя с мясом кур, зеленью	250\12,5\3	7,0	7,9	24,7	228,10	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	1,775
305	Поджарка из свинины	50	10,72	20,32	3,6	192,00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
405	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
104	Напиток из красной смородины	200	0,14	0,11	23,4	95,38	0,011	0,00	0,00	0,22	0,70	15,21	29,94	15,79	0,694
	Хлеб ржаной	25	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	Батон нарезной	25	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	ИТОГО за завтрак и обед		54,52	67,13	228,6	1723,2	1,019	0,62	0,63	39,55	61,89	266,92	1178,2	1082,98	11,16

День 3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		28,22	28,65	110,69	738,9	4,21	1,97	10,67	4,92	47,78	72,91	660,9	422,32	6,2
499	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100\20	15,57	14,24	46,4	260,47	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	18,85	394,5	335,79	0,454
100	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	15,0	58,00	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	0,030
3	Печенье сдобное	20	4	2,37	10,24	168,7	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
	Сыр порционно	20	8,0	8,0	8,2	108,00	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826
	Батон нарезной	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	Фрукт	100	0,2	0,8	7,5	38,00	4,0	1,7	1,1	1,3	42,00	2,8	2,1	3,5	0,6
	ОБЕД		26,4	17,99	61,64	640,08	0,537	0,23	38,5	2,57	16,11	114,92	797,7	185,44	6,696
б/н	Салат из свеклы с сыром, чесноком	100	14,2	5,4	8,5	106	2,24	1,54	8,56	1,76	60,8	1,62	2,06	0,82	1,62
197	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	1\250\10	6,3	2,25	10,34	206,2	0,096	0,10	0,02	0,20	7,70	28,63	186,12	90,36	1,562
517	Рыба, запеченная порусски	50\100	5,2	7,4	8,5	111,0	0,001	0,00	0,22	0,45	0,00	22,36	283,8	1,55	0,030
928	Напиток из черной смородины	200	0,1	0,3	17,2	135,00	0,	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36	0,00	0,000
	Хлеб ржаной	40	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,62	46,64	172,33	1378,98	0,747	0,62	48,07	6,19	22,12	185,03	1456,5	604,26	12,354

День 4

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		28,2	27,04	96,01	655,87	0,213	0,12	0,2	3,29	47,75	44,43	331,42	84,85	1,563
732	Котлеты рубленые из кур	75	22,4	20,7	18,4	271	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
744	Рис отварной с соусом	150\50	3,8	2,6	26,5	155,0	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925
100	Напиток из сока	200	0,0	0,2	15,00	58,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000

9															
б/н	Огурец свежий	30	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
	Конфета шоколадная	15	1,5	0,4	11,6	59,7	0,2	0,5	0,00	0,7	0,00	2,1	1,2	0,5	2,0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	ОБЕД		40,13	24,5	105,85	820,88	0,911	0,39	0,25	4,6	11,55	167,01	935,15	305,64	10,327
	Винегрет овощной	100	10,1	1,4	6,8	124	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
176	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью	250\10 13	5.8	2.8	13.9	120.00	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
668	Тефтели мясные с соусом	65\50	16,73	13,8	13,1	257,00	0,236	0,17	0,02	0,51	3,84	48,05	252,665	80,58	3,171
753	Макароны отварные	150	6.9	3.75	16.05	141.00	0,086	0,08	0,02	0,25	5,65	36,61	227,72	110,62	1,469
104	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,1	38.9	97.00	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	6,84	0,038
2	Хлеб ржаной	40	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	ИТОГО за завтрак и обед		68,33	51,53	201,86	1476,75	1,124	0,51	0,45	7,89	59,3	211,44	1266,57	390,49	11,89

День 5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		27,7	20,3	121,5	684,03	0,314	0,38	0,45	0,92	2,63	105,59	422,27	591,84	5,632
541	Котлеты рыбные	50	8.7	10.35	11.4	169.5	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017
759	Пюре картофельное на молоке с маслом сливочным	150\10	16.2	4.2	29.26	315	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
100	Чай сладкий с лимоном	20015\7	0.00	0.2	15.00	58.00	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
	Пряник	30	1,5	1,7	22,9	108,6	1,6	0,3	0,00	4,8	0,00	0,7	1,9	0,3	1,3
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94,0	4,0	2,2	1,2	2,6	22,0	4,6	24,0	3,2	24,0
	ОБЕД		14,0	23,66	129,7	770,88	0,683	0,4	279,6	2,36	64,71	156,30	898,01	286,71	9,173

б/н	Огурец свежий	30	0,05	0,96	5,25	24,5	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
213	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	4,5	3,26	22,6	135,00	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101
642	Плов из свинины	150	8,85	16,2	38,35	362,50	0,043	0,10	0,02	0,04	0,10	15,50	255,02	23,34	3,467
927	Компот из яблок	200	0,	0,60	46,4	144,00	0,	0,00	217,0	0,00	0,00	13,00	36	0,00	
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	104,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	ИТОГО за завтрак и обед		41,7	43,96	279,2	1454,91	0,997	0,78	280,0	3,28	67,34	261,89	1320,28	878,55	14,805

День 6

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		29,57	15,47	108,64	602,43	0,347	0,15	0,1	3,75	45,14	131,68	698,99	113,06	1,305
108	Котлета мясная	50	16,7	7,8	1,12	186,2	0,225	0,11	0,02	0,27	9,64	59,29	389,69	35,40	0,740
3	Капуста тушенная	100	7,95	5,25	33,15	228	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
100	Чай сладкий	200	0,00	0,2	15,00	58,00	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
	Помидор свежий	20	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
	Печенье сдобное	20	1,5	0,4	11,6	59,7	0,2	0,5	0,00	0,7	0,00	2,1	1,2	0,5	2,0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	ОБЕД		25,78	33,16	146,06	965,17	0,652	0,26	0,54	3,55	12,63	135,99	786,12	234,54	6,4
б/н	Салат Здоровье из моркови, яблок с сахаром	100	3,1	1,3	9,1	70,00	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
224	Суп картофельный с мясными фрикадельками, зеленью	250/17,5/3	14,36	6,91	21,12	264,61	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179
658	Биточки мясные	50	4,72	12,24	3,12	105,6	0,028	0,06	0,25	1,46	0,71	20,28	200,3	38,00	0,303
744	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	150/30	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
932	Напиток из ягод	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,35	48,63	254,7	1567,60	0,999	0,41	0,64	7,3	57,77	267,67	1485,11	347,60	7,705

День 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
ЗАВТРАК		28,75	21,55	79,34	639,63	0,051	0,35	0,14	0,28	0,02	26,12	288,25	53,01	4,27
Блинчики со сладкой начинкой	120	20,3	10,05	1,93	237,5	0,051	0,06	0,01	0,28	0,02	0,00	27,905	0,42	0,177
Чай с сахаром	200\15	0,0	0,2	15,00	58,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	2,09	12,6	0,04	0,03
Сыр порционно	20	8,00	8,00	9,7	120,00		0,29	0,13			7,84	192,00		0,826
Печенье сдобное	20	0,00	0,26	29,36	118,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	4,8	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
ОБЕД		57,55	30,16	162,4	984,83	1,84	0,32	56,33	2,21	70,89	117,18	701,95	191,64	13,065
Салат из свежей капусты с яйцом, зеленью	80\20	5,1	1,4	8,9	88	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232
Суп с рыбными консервами, с зеленью	250\17,5\3	13,6	7,26	52,5	204,00	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
Котлеты куриные рубленые	50	6,61	10,37	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
Макаронные изделия отварные с маслом	100\30	31,05	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
Кисель из концентрата	200	0,14	0,14	19,22	111,24	0,002	0,00	0,00	0,00	0,76	2,15	9,126	10,25	0,104
Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,10	81,88	0,2	0,05	0,00	0,10	0,00	10,08	18,45	39,55	3,237
завтрак и обед		86,3	51,71	241,74	1624,46	1,89	0,67	56,53	2,49	120,9	161,66	966,95	205,10	17,125

День 12

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
ЗАВТРАК		22,36	19,02	75,3	719,73	0,314	0,38	0,45	0,92	2,63	105,59	422,27	591,84	5,632
Каша вязкая на молоке	200\10	13,89	7,03	35,85	307,22	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017
Дружба с маслом сливочным														
Чай сладкий	200		3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
Яйцо отварное	40	8,02	5,75	0,	99,97	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,826
Вафли	30	8,0	8,0	8,2	108,00	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826
Батон нарезной	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
Фрукт	150	0	0,8	23,4	93,06									
ОБЕД		24,16	40,11	127,71	895,53	0,705	0,41	0,08	38,63	42,51	161,33	755,93	491,14	8,22
Огурец свежий	20	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,5	13	12,09	0,232
Суп -лапша Домашняя с мясом кур, зеленью	250\12,5\3	7,0	7,9	24,7	228,10	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	1,775
Жаркое по-домашнему	1\30\130	10,72	20,32	3,6	192,00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
Напиток из ягод	30													
Хлеб ржаной	200	0,14	0,11	23,4	95,38	0,011	0,00	0,00	0,22	0,70	15,21	29,94	15,79	0,694
Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
ИТОГО за завтрак и обед		46,52	59,13	197,01	1615,26	1,019	0,62	0,63	39,55	61,89	266,92	1178,2	1082,98	11,16

День 13

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		28,22	28,65	110,69	738,9	4,21	1,97	10,67	4,92	47,78	72,91	660,9	422,32	6,2
499	Пудинг из творога я кусочками яблока, со сгу-	100\20	15,57	14,24	46,4	260,47	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	18,85	394,5	335,79	0,454

ценным молоком															
100	Чай с сахаром	200	0,0	0,2	15,0	58,00	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	0,030
3	Печенье сдобное	20	4	2,37	10,24	168,7	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
	Батон нарезной	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	Фрукт	100	0,2	0,8	7,5	38,00	4,0	1,7	1,1	1,3	42,00	2,8	2,1	3,5	0,6
	ОБЕД		17,58	22,09	74,59	731,28	0,537	0,23	38,5	2,57	16,11	114,92	797,7	185,44	6,696
б/н	Овощи микс (помидор, огурец, перец сладкий)	20/20/ 10	0,08	0,6	1,7	30,2	2,24	1,54	8,56	1,76	60,8	1,62	2,06	0,82	1,62
197	Суп овощной с зеленым горошком, сметаной, зеленью	1\250\ 10	6,3	2,25	10,34	206,2	0,096	0,10	0,02	0,20	7,70	28,63	186,12	90,36	1,562
517	Гуляш из свинины	50\50	6,5	13,9	4	132,0	0,001	0,00	0,22	0,45	0,00	22,36	283,8	1,55	0,030
747	Греча отварная	100	4	2,4	24,25	146	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925
928	Напиток из сока	200	0,1	0,3	17,2	135,00	0,	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36	0,00	0,000
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,8	50,74	185,28	1470,18	0,747	0,62	48,07	6,19	22,12	185,03	1456,5	604,26	12,354

День 14

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		28,2	27,04	87,61	588,1	0,213	0,12	0,2	3,29	47,75	44,43	331,42	84,85	1,563
732	Биточки рубленые из кур	75	22,4	20,7	10,0	203,3	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
744	Рис отварной с соусом	150\50	3,8	2,6	26,5	155,0	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925
100	Напиток из сока	200	0,0	0,2	15,00	58,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000
б/н	Огурец свежий	30	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
	Конфета шоколадная	15	1,5	0,4	11,6	59,7	0,2	0,5	0,00	0,7	0,00	2,1	1,2	0,5	2,0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	ОБЕД		40,58	21,5	117,22	855,81	0,911	0,39	0,25	4,6	11,55	167,01	935,15	305,64	10,327
	Винегрет овощной	100	10,1	1,4	6,8	124	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
176	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью	250\10 13	5,8	2,8	13,9	120,00	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274

668	Мясо тушенное с соусом	50\50	16,73	7,77	1,12	186,2	0,236	0,17	0,02	0,51	3,84	48,05	252,665	80,58	3,171
753	Макароны отварные	150	6,9	3,75	16,05	141,00	0,086	0,08	0,02	0,25	5,65	36,61	227,72	110,62	1,469
104	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,1	38,9	97,00	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	6,84	0,038
2		Хлеб ржаной	40	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55
	ИТОГО за завтрак и обед		68,78	48,54	404,71	1443,9	1,124	0,51	0,45	7,89	59,3	211,44	1266,57	390,49	11,89

День 15

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		27,7	20,3	121,5	684,03	0,314	0,38	0,45	0,92	2,63	105,59	422,27	591,84	5,632
541	Тефтели рыбные	50	8,7	10,35	11,4	169,5	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017
759	Пюре картофельное на молоке с маслом сливочным	100\10	16,2	4,2	29,26	315	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
100	Чай сладкий с лимоном	200\15\	0,00	0,2	15,00	58,00	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
9		Пряник	30	1,5	1,7	22,9	108,6	1,6	0,3	0,00	4,8	0,00	0,7	1,9	0,3
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94,0	4,0	2,2	1,2	2,6	22,0	4,6	24,0	3,2	24,0
	ОБЕД		19,8	27,1	157,7	947,1	0,683	0,4	279,6	2,36	64,71	156,30	898,01	286,71	9,173
б/н	Помидор порционно	20	5,4	1,4	9,9	95	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
213	Рассольник ленинградский со сметаной	250\10	4,5	3,26	22,6	135,00	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101
642	Плов из свинины	125	8,85	16,2	38,35	362,50	0,043	0,10	0,02	0,04	0,10	15,50	255,02	23,34	3,467
927	Компот из яблок	200	0,	0,60	46,4	144,00	0,	0,00	217,0	0,00	0,00	13,00	36	0,00	
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	104,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	ИТОГО за завтрак и обед		47,5	47,4	279,2	1631,1	0,997	0,78	280,0	3,28	67,34	261,89	1320,28	878,55	14,805

День 16

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		29,57	15,47	108,64	602,43	0,347	0,15	0,1	3,75	45,14	131,68	698,99	113,06	1,305
108 1	Котлета мясная	50	16,7	7,8	1,12	186,2	0,225	0,11	0,02	0,27	9,64	59,29	389,69	35,40	0,740
3	Макароны отварные с соусом	100\20	7,95	5,25	33,15	228	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
100 9	Чай сладкий	200	0,00	0,2	15,00	58,00	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
	Огурец свежий	20	0,05	0,96	5,2	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
	Печенье сдобное	20	1,5	0,4	11,6	59,7	0,2	0,5	0,00	0,7	0,00	2,1	1,2	0,5	2,0
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	ОБЕД		25,78	33,16	146,06	965,17	0,652	0,26	0,54	3,55	12,63	135,99	786,12	234,54	6,4
б/н	Салат Здоровье из моркови, яблок с сахаром	100	3,1	1,3	9,1	70,00	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
224	Суп картофельный с мясными фрикадельками, зеленью	250\17,5\3	14,36	6,91	21,12	264,61	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179
658	Зразы мясные	50	4,72	12,24	3,12	105,6	0,028	0,06	0,25	1,46	0,71	20,28	200,3	38,00	0,303
744	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	150\30	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,35	62,11	142,02	30,86	3,467
932	Напиток из ягод	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,35	48,63	254,7	1567,60	0,999	0,41	0,64	7,3	57,77	267,67	1485,11	347,60	7,705

День 17

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		18,17	16,4	103,79	702,7	0,43	0,42	8,05	2,64	12,22	83,15	431,835	170,72	2,337
411	Каша манная молочная с маслом	200\10	13,12	8,06	39,48	328,60	0,216	0,24	0,02	0,05	1,46	19,50	0	319,74	0,901
101	Чай сладкий	200	0,00	0,2	15	58,00	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
	Сыр порционнo	30	8,0	8,0	8,2	108,00	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	Фрукт	150	0,87	0,7	21,55	102,37	0,066	0,03	0,00	0,28	11,00	14,63	27,5	39,78	
	ОБЕД		47,39	29,88	128,67	1066,71	0,678	0,29	0,31	2,77	22,75	110,68	529,3	246,2	9,177
б/н	Овощи микс (помидор, огурец, сладкий перец)	20\20\10	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
176	Борщ с картофелем, сметаной, зеленью	250\10\3	7,7	2,25	13,41	131,00	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179
721	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	50\50	15,68	17,68	8,00	247,2	0,137	0,11	0,00	0,73	9,72	24,59	0	101,50	3,171
747	Рис отварной с маслом сливочным	100\20	22,83	3,79	38,19	383,8	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925
104	Напиток из ягод	200	0,08	0,18	27,46	110,66	0,005	0,00	0,00	0,04	0,35	3,51	4,4	12,54	0,383
2	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,56	46,28	232,46	1769,41	1,108	0,71	8,36	5,41	34,97	193,83	961,135	416,92	11,514

День 18

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		18,3	20,43	78,3	579,17	0,436	0,63	0,18	0,72	12,69	49,84	295,35	681,61	10,614
541	Шницель рыбный	50	8,85	13,05	1,35	141,00	0,142	0,20	0,05	0,05	1,45	32,66	319,77	332,83	4,017

759	Пюре картофельное с маслом сливочным	150\10	9,00	4,2	29,2	218,00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
	Чай сладкий	200	0,0	0,14	24,4	108,00	0,	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36	0,00	0,000
701	Хлеб пшеничный	40	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
б/н	Огурец свежий	30	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
	Фрукт	150	1,0	3,0	42	192	5,4	5,6	4,4	5,4	22,00	22,0	7,0	1,6	6,6
	ОБЕД		32,77	33,64	154,97	1081,80	0,702	0,25	0,52	3,37	11,69	162,26	769,02	300,60	8,468
б/н	Салат из свежей капусты со сладким перцем, салатной заправкой	80	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
213	Рассольник ленинградский со сметаной зеленью	250\10 13	7,0	2,35	20,41	160,00	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	82
619	Поджарка из свинины	50	12,4	14,1	4,7	189,00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
442	Макароньы отварные	100	12,3	10,5	70,5	441,0	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
925	Компот из яблок и слив	200	0,	0,05	13,66	79,69	0,003	0,00	0,00	0,00	0,72	2,15	10,14	7,15	0,061
	Хлеб ржаной	40	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,07	54,07	233,27	1660,97	1,138	0,93	0,70	4,09	24,38	212,10	1064,37	982,21	19,082

День 19		Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
№ рец	Прием пищи, наименование блюда		жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		32,13	22,93	80,34	599,19	0,251	0,07	0,05	3,82	50,06	52,67	302,83	120,09	2,447
499	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100\20	15,57	14,24	46,4	260,47	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	18,85	394,5	335,79	0,454
	Сыр порционнo	20	8,0	8,0	8,2	108,00	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826
100	Чай сладкий	200	0,0	0,2	15	58	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	

	зеленью, маслом сли- вочным														
375	Напиток из ягод	200	0,	0,16	37,80	91,42	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	9,48	0,051
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54.86	54.37	264.06	1472,95	0,834	0,87	229,6	5,00	46,62	208,01	1399,33	806,31	17,197