



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО
"ПроСредине
Сетер"

_____ / 20__ г.

Примерное двенадцатидневное меню для учащихся школьников в весенний период на базе МБОУ СОШ № 5, 7, 23 для детей с 12 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У	В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	Fe								
<i>Завтрак</i>																					
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000								
223	Запеканка из творога с повидлом	200	19,793	23,443	27,383	384,857	0,088	0,393	120,587	162,053	251,533	36,533	1,203								
365	Какао со стученым молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065								
338	Яблоки свежие	100	0,600	0,600	14,700	70,500															
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,040			6,600	38,800	10,140	0,900								
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,310	6,930	33,500	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600								
	<i>Итого за Завтрак</i>		<i>29,923</i>	<i>31,353</i>	<i>78,193</i>	<i>701,257</i>	<i>0,206</i>	<i>0,833</i>	<i>220,587</i>	<i>199,753</i>	<i>395,033</i>	<i>61,973</i>	<i>3,768</i>								
<i>Обед</i>																					
52	Кукуруза консервированная	50	0,977	0,250	6,857	32,000	0,019	4,410	1,890	10,710	18,900	8,820	0,315								
102	Суп картофельный с горохом	250	5,878	5,403	22,201	160,903	0,254	9,875	263,150	39,000	133,975	39,775	2,265								
265	Плов с мясом	200	17,300	22,490	43,100	480,400	0,548	3,600	359,000	35,880	304,480	87,960	2,552								
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495								
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025								
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200								
	<i>Итого за Обед</i>		<i>32,565</i>	<i>29,258</i>	<i>141,528</i>	<i>978,078</i>	<i>1,018</i>	<i>167,885</i>	<i>748,590</i>	<i>123,240</i>	<i>599,405</i>	<i>184,555</i>	<i>8,852</i>								
<i>Полдник</i>																					
389	Сок	250	0,000	0,000	30,500	127,500	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,000								
424	Булочка Домашняя	100	9,060	7,825	27,450	147,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869								
	<i>Итого за Полдник</i>		<i>9,060</i>	<i>7,825</i>	<i>57,950</i>	<i>274,500</i>	<i>0,091</i>	<i>4,125</i>	<i>107,280</i>	<i>26,060</i>	<i>55,240</i>	<i>16,340</i>	<i>2,869</i>								
<i>Ужин</i>																					
51	Горошек зеленый	60	3,000	0,180	6,600	45,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567								
206	Макарона запеченные с сыром и яйцом	200	12,184	13,413	44,611	356,637	0,121	0,131	118,613	182,760	167,333	17,693	1,429								
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072								
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865								
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800	0,06	38	10	35	17	11	0,1								
	<i>Итого за Ужин</i>		<i>22,084</i>	<i>22,443</i>	<i>90,071</i>	<i>676,812</i>	<i>0,557</i>	<i>58,579</i>	<i>258,573</i>	<i>380,840</i>	<i>416,893</i>	<i>71,143</i>	<i>4,033</i>								
	Всего за Понедельник. I		93,632	90,879	367,742	2630,647	1,872	231,422	1335,630	729,893	1466,571	340,011	19,522								

Дневники: Вторник - 1																		
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe					
<i>Завтрак</i>																		
173	Каша манная молочная	200	4,690	8,343	45,328	286,770	0,203	1,511	48,788	153,613	214,763	54,838	1,131					
15	Сыр порционный	45	10,440	11,275	0,000	162,000	0,012	0,214	88,128	269,280	153,000	10,71	0,306					
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800	0,06	38	10	35	17	11	0,1					
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,399	18,750	63,990	0,06	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35					
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,046	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6					
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865					
<i>Итого за Завтрак</i>			20,730	21,497	101,968	687,325	0,391	39,825	147,416	479,643	477,303	107,948	4,352					
<i>Обед</i>																		
71	Помидоры свежие порционные	50	0,550	0,100	1,900	11,000	0,040	16,500	87,780	9,240	17,160	13,200	0,594					
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,156	5,365	30,208	117,960	0,084	37,136	266,275	43,975	54,950	24,950	0,898					
294	Котлеты рубленые из мяса	100	15,599	17,368	14,753	290,502	0,059	0,208	8,380	8,965	46,700	12,545	0,864					
202	Макаронные изделия отварные	180	6,578	5,072	36,250	252,960	0,104	0,000	32,616	12,780	54,684	9,792	0,989					
350	Компот ассорти из с/м ягод (кр.смор.)	200	0,200	0,080	27,912	109,890	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,750	0,399					
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025					
1	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,250	13,850	67,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200					
<i>Итого за Обед</i>			30,683	28,835	144,373	945,312	0,478	57,544	398,951	109,130	317,614	108,687	6,969					
<i>Полдник</i>																		
414	Крендель сахарный	100	3,576	6,790	22,272	215,462	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790					
386	Ряженка	250	4,375	4,688	7,890	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984					
<i>Итого за Полдник</i>			7,951	11,478	30,162	350,462	0,238	0,600	80,560	271,600	292,960	46,940	1,774					
<i>Ужин</i>																		
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,890	5,015	48,648	265,200	0,217	0,000	27,000	26,880	210,408	73,776	1,347					
234	Котлета рубная (минтай)	100	14,985	11,099	16,680	193,463	0,066	0,789	11,263	14,700	58,075	16,219	0,901					
73	Икра овощная	50	0,850	4,500	0,180	68,000	0,020	7,000	28,000	41,000	37,000	15,000	0,700					
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,120	125,120	116,200	31,000	1,025					
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675					
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300					
<i>Итого за Ужин</i>			27,043	25,879	99,779	733,388	0,401	9,089	88,383	216,100	463,833	149,495	4,948					
<i>Всего за Вторник - 1</i>			86,407	87,689	376,282	2716,487	1,508	107,058	715,310	1076,473	1551,710	413,070	18,043					

Дневная норма - 1														
№ рецеп	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
51	Горошек зеленый	20	1,000	0,060	2,200	15,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567	
212	Омлет натуральный с сыром	200	9,827	18,947	1,693	318,680	0,208	0,572	46,233	169,244	401,693	33,368	4,440	
382	Каша с молоком	200	5,420	4,725	23,440	141,235	0,058	1,73	29,49	166,830	116,200	41,330	1,367	
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800								
1	Хлеб пшеничный	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675	
1	Хлеб ржаной	15	1,155	0,310	6,930	33,500	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300	
Итого за Завтрак			19,397	24,742	49,763	588,215	0,595	22,552	116,223	365,534	658,863	118,978	7,349	
Обед														
70	Огурцы свежие порционные	50	0,400	0,050	1,500	7,250	0,012	4,200	16,800	24,600	22,200	9,000	0,420	
106	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250/20	7,461	5,173	15,738	147,201	0,043	0,792	31,680	153,120	109,128	16,968	0,144	
287	Голубцы с рисом и мясом	100/30	9,301	10,068	7,334	154,996	0,185	87,073	18,931	66,432	151,076	36,627	2,077	
128	Картофельное пюре	200	4,167	5,355	30,822	203,092	0,193	31,194	30,204	38,232	107,424	38,124	1,421	
349	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,000	31,160	125,700	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685	
1	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350	
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200	
Итого за Обед			28,729	21,546	127,254	836,239	0,609	124,059	98,215	338,084	529,428	158,619	7,297	
Полдник														
429	Булочка Веснушка	100	7,800	6,120	23,900	278,000	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790	
385	Молоко	250	6,541	4,229	9,706	143,480	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800	
Итого за Полдник			14,341	10,349	33,606	421,480	0,119	4,000	107,280	25,800	68,470	17,470	3,590	
Поздник														
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,138	10,125	20,250	10,530	49,410	15,390	0,284	
210	Омлет натуральный	200	20,520	24,707	5,120	479,289	0,146	0,536	325,075	119,000	282,437	23,462	3,122	
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889	
100	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000								
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675	
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300	
Итого за Поздник			24,988	26,299	51,606	694,109	0,340	12,361	345,905	144,480	383,117	57,232	5,270	
Всего за Среду - 1			87,455	82,936	262,229	2540,043	1,663	162,972	667,623	873,898	1639,878	352,299	23,506	

День/неделя: Четверг - 1

№ рещ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe			
<i>Завтрак</i>																	
2	Бутерброд с повидлом	30,205	2,400	5,870	27,830	156,000	0,034	0	40	8,400	22,500	4,200	0,350				
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,890	5,015	48,648	265,200	0,217	0,000	27,000	26,880	210,408	73,716	1,347				
234	Котлета рыбная (минтай)	100	14,985	11,099	16,680	193,463	0,066	0,789	11,263	14,700	58,075	16,219	0,901				
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000											
377	Чай с лимоном	200,7	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889				
<i>Итого за Завтрак</i>			22,838	22,416	118,189	722,998	0,379	2,489	78,843	56,530	300,103	99,075	3,487				
<i>Обед</i>																	
74	Икра кабачковая	100	2,000	9,000	9,000	136,000	0,023	12,000	2,400	44,400	51,700	15,840	1,680				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250,5	1,761	5,158	11,969	101,318	0,084	23,261	279,350	45,800	83,675	28,000	1,504				
259	Жаркое по-домашнему	200	16,200	18,090	16,580	385,550	0,150	8,450	0,000	38,125	257,188	5,600	4,825				
344	Компот из яблок и изюма	200	0,260	0,080	28,520	112,900	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685				
1	Хлеб ржаной	45	3,330	0,585	19,440	94,950	0,090	14,850	87,300	25,650	2,025						
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000	0,096	13,800	52,200	19,800	1,200						
<i>Итого за Обед</i>			28,151	33,413	113,209	964,718	0,463	44,511	282,350	188,975	561,263	115,890	11,919				
<i>Полдник</i>																	
379	Кофейный напиток с молоком	250	4,475	5,355	19,808	125,750	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800				
421	Сдоба обыкновенная	100	5,824	12,520	43,920	274,400	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869				
<i>Итого за Полдник</i>			10,299	17,875	63,728	400,150	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	3,669				
<i>Повидок</i>																	
14	Масло сливочное порционное	15	0,075	12,378	0,120	112,200	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072				
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	18,843	9,852	38,733	382,143	0,167	0,337	93,840	139,600	294,053	62,027	1,515				
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000											
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,040	0,040	6,600	6,600	38,800	10,140	0,900				
1	Хлеб пшеничный	20	1,540	0,620	9,240	44,600	0,048	0,048	6,900	6,900	26,100	9,900	0,600				
365	Каша со стуженным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065				
<i>Итого за Повидок</i>			24,518	25,716	88,953	746,603	0,346	0,875	182,800	292,370	486,253	95,937	4,152				
<i>Всего за Четверг - 1</i>			85,806	99,420	384,079	2834,469	1,219	52,000	651,273	563,935	1402,859	327,242	23,227				

День/неделя: Пятница - 1

№ рсч.	Наименование пищи, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe										
Завтрак																							
173	Каша геркулесовая молочная	250	10,786	13,064	58,418	366,713	0,203	1,511	48,787	153,613	214,763	54,838	1,131										
15	Сыр порционный	20	4,640	5,900	0,000	72,000	0,006	0,107	44,064	134,640	76,500	5,335	0,153										
365	Какао со ступенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065										
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000																	
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675										
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300										
	Итого за Завтрак		21,431	22,694	110,978	702,703	0,263	2,058	92,851	298,853	335,213	74,293	2,324										
Обед																							
21	Огурцы соленые порционные	100	0,848	5,045	2,577	59,100	0,017	4,350	4,350	20,010	20,880	12,180	0,522										
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,823	2,115	21,231	121,063	0,109	11,875	267,700	16,975	78,725	20,400	1,065										
171	Каша гречневая рассычатая	180	8,026	5,851	50,968	279,637	0,192	0,000	22,488	10,032	133,752	88,800	2,984										
279	Тефтели мясные с томатным соусом	100/30	13,753	19,098	15,056	267,287	0,097	4,725	96,750	22,005	163,845	30,555	2,158										
346	Компот из яблок	200	0,450	0,100	33,990	141,200	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865										
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025										
1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200										
	Итого за Обед		29,275	32,679	144,182	966,587	0,611	21,050	391,788	102,622	544,942	201,785	10,819										
Полдник																							
424	Булочка Домашняя	100	5,096	8,764	3,744	274,400	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869										
386	Йогурт питьевой	250	5,130	1,880	7,380	130,000	0,025	1,200	84,000	252,000	205,960	35,700	0,466										
	Итого за Полдник		10,226	10,644	11,124	404,400	0,096	1,325	91,280	264,060	247,200	44,040	1,335										
Поздник																							
209	Ййцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000										
223	Запеканка из творога с повидлом	200	19,793	23,443	27,383	384,857	0,088	0,393	120,587	162,053	251,533	36,533	1,203										
365	Какао со ступенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065										
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000																	
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,040			6,600	38,800	10,140	0,900										
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600										
	Итого за Поздник		31,243	31,839	82,383	721,907	0,206	0,833	220,587	199,753	395,033	61,973	3,768										
	Всего за Пятница - 1		92,175	97,856	348,667	2795,597	1,176	25,266	796,506	865,288	1522,388	382,091	18,246										

День/неделя: Суббота - 1

№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
51	Горошек зеленый	60	3,000	0,180	6,600	45,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567			
206	Макаронные запеченные с сыром и яйцом	200	12,184	13,413	44,611	356,637	0,121	0,131	118,613	182,760	167,333	17,693	1,429			
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072			
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865			
338	Фрукты (клубника)	100	0,900	0,500	9,000	47,800	0,06	38	10	35	17	11	0,1			
	<i>Итого за Завтрак</i>		<i>22,084</i>	<i>22,443</i>	<i>90,071</i>	<i>676,812</i>	<i>0,557</i>	<i>58,579</i>	<i>258,573</i>	<i>380,840</i>	<i>416,893</i>	<i>77,143</i>	<i>4,033</i>			
<i>Обед</i>																
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	22,000	0,107	13,583	343,717	27,767	63,983	26,667	0,933			
96	Рассольник Ленинградский	300	2,628	5,239	21,630	152,440	0,138	12,331	276,063	23,805	103,725	32,200	1,125			
274	Зразы рубленые из говядины	100	11,453	14,000	12,678	218,555	0,972	1,570	22,730	29,250	97,200	15,700	6,370			
321	Капустя тушеная	180	3,919	5,218	20,272	141,601	0,049	30,892	0,000	99,810	72,252	37,170	1,454			
350	Кисель из вишни с/м	200	0,225	0,096	29,638	117,090	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065			
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	178,667	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200			
1	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	94,950	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025			
	<i>Итого за Обед</i>		<i>26,125</i>	<i>25,653</i>	<i>128,718</i>	<i>925,303</i>	<i>1,452</i>	<i>58,816</i>	<i>642,510</i>	<i>211,482</i>	<i>478,460</i>	<i>157,787</i>	<i>13,172</i>			
<i>Полдник</i>																
414	Крепидель сахарный	100	5,960	5,653	37,120	223,442	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790			
386	Режентка	250	4,375	4,688	6,563	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984			
	<i>Итого за Полдник</i>		<i>10,335</i>	<i>10,341</i>	<i>43,683</i>	<i>358,442</i>	<i>0,238</i>	<i>0,600</i>	<i>80,560</i>	<i>271,600</i>	<i>292,960</i>	<i>46,940</i>	<i>1,774</i>			
<i>Ужин</i>																
51	Горошек зеленый	20	1,000	0,060	2,200	15,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567			
212	Омлет натуральный с сыром	200	9,827	18,947	1,693	318,680	0,208	0,572	46,233	169,244	401,693	33,368	4,440			
382	Каша с молоком	200	5,420	4,725	23,440	141,235	0,058	1,73	29,49	166,830	116,200	41,330	1,367			
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000										
1	Хлеб пшеничный	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675			
1	Хлеб ржаной	15	1,155	0,310	6,930	33,500	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300			
	<i>Итого за Ужин</i>		<i>18,897</i>	<i>24,642</i>	<i>50,563</i>	<i>587,415</i>	<i>0,595</i>	<i>22,552</i>	<i>116,223</i>	<i>365,534</i>	<i>658,863</i>	<i>118,978</i>	<i>7,349</i>			
	<i>Всего за Суббота - 1</i>		<i>77,441</i>	<i>83,079</i>	<i>313,035</i>	<i>2547,972</i>	<i>2,842</i>	<i>140,547</i>	<i>1097,866</i>	<i>1229,456</i>	<i>1847,176</i>	<i>400,848</i>	<i>26,328</i>			

День недели: Понедельник - 2																
№ реч.	Наименование дней недели, блю-д	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>																
177	Каша пшеничная молочная с изюмом	250	10,461	11,736	38,935			385,588	1,453	1,511	48,788	153,613	214,763	54,838	1,131	
3	Сыр порционный	30	6,960	8,850	0,000			108,000	0,012	0,214	88,128	269,280	153,000	10,71	0,306	
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231			61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889	
1	Хлеб ржаной	15	1,100	0,200	6,500			32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675	
1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860			66,300	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300	
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000			38,000	0,060	38,000	10,000	35,000	17,000	11,000	0,100	
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>21,764</i>	<i>21,288</i>	<i>82,526</i>			<i>691,223</i>	<i>1,581</i>	<i>41,425</i>	<i>147,496</i>	<i>472,843</i>	<i>436,033</i>	<i>94,928</i>	<i>3,401</i>	
<i>Обед</i>																
70	Огурцы свежие порционные	50	0,400	0,050	1,500			7,250	0,107	13,583	343,717	27,767	63,983	26,667	0,933	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	300	2,113	3,190	14,363			121,816	0,084	23,261	279,350	45,800	83,675	28,000	1,504	
259	Жаркое по-домашнему	250	20,250	22,613	30,363			481,938	0,150	8,450	0,000	38,125	257,188	5,600	4,825	
388	Напиток из шиповника	200	0,510	0,015	22,170			74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495	
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500			96,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025	
1	Хлеб пшеничный	45	3,450	0,375	20,775			134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200	
	<i>Итого за Обед</i>		<i>30,023</i>	<i>26,843</i>	<i>108,671</i>			<i>915,779</i>	<i>0,538</i>	<i>195,294</i>	<i>745,617</i>	<i>149,342</i>	<i>546,896</i>	<i>108,267</i>	<i>10,982</i>	
<i>Полдник</i>																
451	Печенье Славена	150	3,927	5,564	28,488			286,000	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790	
385	Молоко	200	6,541	4,229	9,706			143,480	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800	
	<i>Итого за Полдник</i>		<i>10,468</i>	<i>9,793</i>	<i>38,194</i>			<i>429,480</i>	<i>0,119</i>	<i>4,000</i>	<i>107,280</i>	<i>25,800</i>	<i>68,470</i>	<i>17,470</i>	<i>3,590</i>	
<i>Поздник</i>																
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,890	5,015	48,648			265,200	0,217	0,000	27,000	26,880	210,408	73,776	1,347	
234	Котлета рыбная (минтай)	100	14,985	11,099	16,680			193,463	0,066	0,789	11,263	14,700	58,075	16,219	0,901	
73	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700			40,800	0,020	7,000	28,000	41,000	37,000	15,000	0,700	
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846			141,235	0,044	1,3	22,120	125,120	116,200	31,000	1,025	
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495			31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675	
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860			66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300	
	<i>Итого за Поздник</i>		<i>27,858</i>	<i>24,544</i>	<i>109,229</i>			<i>739,683</i>	<i>0,401</i>	<i>9,089</i>	<i>88,383</i>	<i>216,100</i>	<i>463,833</i>	<i>149,495</i>	<i>4,948</i>	
	Всего за Понедельник - 2		90,113	82,468	338,620			2776,165	2,639	249,808	1088,776	864,085	1515,232	370,160	22,921	

День/пеленя: Среда - 2

№ рсч.	Наименование пищевой продукции	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
15	Сыр порционный	30	6,960	8,850	0,000	108,000	0,006	0,107	44,064	134,640	76,500	5,355	0,153			
173	Каша геркулесовая молочная	250	10,786	13,064	58,418	366,713	0,203	1,511	48,787	153,613	214,763	54,838	1,131			
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675			
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300			
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000										
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,120	125,120	116,200	31,000	1,025			
Итого за Завтрак			24,864	27,379	100,689	719,438	0,307	2,918	114,971	421,773	449,613	104,693	3,284			
Обед																
71	Помидоры свежие порционные	50	0,550	0,100	1,900	11,000	0,040	16,500	87,780	9,240	17,160	13,200	0,594			
102	Суп картофельный с горохом	250	4,702	4,322	17,761	128,722	0,203	7,900	212,120	31,200	107,180	31,820	1,812			
294	Котлета рубленая из мяса	100	15,599	17,368	14,753	290,502	0,059	0,208	8,380	8,965	46,700	12,545	0,864			
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,027	11,851	50,968	279,637	0,160	0,000	18,740	8,360	111,460	74,000	2,487			
350	Компот ассорти из см ягод (кр. смор.)	200	0,200	0,080	27,912	109,890	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,750	0,399			
1	Хлеб ржаной	30	2,300	0,250	13,850	67,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025			
1	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200			
Итого за Обед			33,578	34,371	140,144	950,751	0,653	28,308	330,920	91,935	426,620	179,765	9,381			
Полдник																
424	Булочка Домашняя	100	5,096	8,764	30,744	274,400	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869			
386	Йогурт питьевой	250	5,130	1,880	7,380	130,000	0,025	1,200	84,000	252,000	205,960	35,700	0,466			
Итого за Полдник			10,226	10,644	38,124	404,400	0,096	1,325	91,280	264,060	247,200	44,040	1,335			
Повидник																
209	Ййцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000			
223	Запеканка из творога с повидлом	200	19,793	23,443	27,383	384,857	0,088	0,393	120,587	162,053	251,533	36,533	1,203			
365	Какао со ступленным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065			
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000										
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,040			6,600	38,800	10,140	0,900			
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600			
Итого за Повидник			31,643	31,639	80,583	712,907	0,206	0,833	220,587	199,753	395,033	61,973	3,768			
Всего за Среда - 2			100,311	104,033	359,540	2787,496	1,262	33,384	757,758	977,521	1518,466	390,471	17,768			

День/неделя: Четверг - 2

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
173	Каша пшеничная молочная	250	11,470	15,930	47,158	429,913	0,121	0,131	118,613	182,760	167,333	17,693	1,429					
209	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865					
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000												
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675					
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300					
<i>Итого за Завтрак</i>			20,955	21,910	90,823	689,513	0,215	0,231	219,113	218,110	294,523	40,393	4,269					
<i>Обед</i>																		
74	Икра кабачковая	60	1,200	5,400	5,400	81,600	0,019	4,410	1,890	10,710	18,900	8,820	0,315					
96	Рассольник Ленинградский	300	2,628	5,234	21,630	152,440	0,138	12,331	276,063	23,805	103,725	32,200	1,125					
259	Тефтели из оленины с соусом	60/50	16,200	18,090	16,580	385,550												
128	Картофель отварной	150	3,125	4,017	23,162	152,320	0,548	3,600	359,000	35,880	304,480	87,960	2,552					
342	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,600	0,000	0,03	0	11,100	2,800	1,400	0,280					
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025					
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200					
<i>Итого за Обед</i>			28,923	34,431	128,012	1049,500	0,891	20,371	636,953	110,145	569,405	175,830	7,497					
<i>Полдник</i>																		
414	Крепитель сахарный	100	5,960	5,653	37,120	223,442	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790					
386	Раженка	250	4,375	4,688	6,563	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984					
<i>Итого за Полдник</i>			10,335	10,341	43,683	358,442	0,238	0,600	80,560	271,600	292,960	46,940	1,774					
<i>Поздник</i>																		
51	Горошек зеленый	60	3,000	0,180	6,600	45,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567					
206	Макаронь запеченые с сыром и яйцом	200	12,184	13,413	44,611	356,637	0,121	0,131	118,613	182,760	167,333	17,693	1,429					
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072					
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865					
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800	0,06	38	10	35	17	11	0,1					
<i>Итого за Поздник</i>			22,084	22,443	90,071	676,812	0,557	58,579	258,573	380,840	416,893	77,143	4,033					
<i>Всего за Четверг - 2</i>			82,297	89,125	352,589	2774,267	1,901	79,781	1195,199	980,695	1573,781	340,306	17,573					

День/неделя: Пятница - 2

№ рсч.	Наименование пищи, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe										
Завтрак																							
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,138	10,125	20,250	10,530	49,410	15,390	0,284										
210	Омлет натуральный	200	20,520	24,707	5,120	479,289	0,146	0,536	325,075	119,000	282,437	23,462	3,122										
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889										
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800																	
I	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675										
I	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300										
Итого за Завтрак			25,488	26,399	50,806	694,909	0,340	12,361	345,905	144,480	383,117	57,232	5,270										
Обед																							
21	Огурцы соленые порционные	100	0,848	5,045	2,577	16,000	0,107	13,583	343,717	27,767	63,983	26,667	0,933										
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	7,662	4,396	18,895	160,200	0,043	0,792	31,680	153,120	109,128	16,968	0,144										
274	Зразы рубленые из говядины	100	11,453	14,000	12,678	218,555	0,972	1,570	22,730	29,250	97,200	15,700	6,370										
321	Капуста тушеная	180	4,354	5,798	22,524	157,334	0,049	30,892	0,000	99,810	72,252	37,170	1,454										
350	Компот ассорти из смородины	200	0,200	0,080	27,912	109,890	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,750	0,399										
I	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	94,950	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025										
I	Хлеб пшеничный	45	3,450	0,375	20,775	99,450	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200										
Итого за Обед			30,167	30,094	118,361	856,379	1,362	50,537	402,027	344,117	486,683	144,705	12,525										
Полдник																							
451	Печенье Сладенья	100	3,927	5,564	28,488	238,400	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790										
355	Кисель из кураги	250	0,967	0,024	43,103	175,290	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800										
Итого за Полдник			4,894	5,588	71,591	413,690	0,119	4,000	107,280	25,800	68,470	17,470	3,590										
Ужин																							
14	Масло сливочное порционное	15	0,075	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378										
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	18,843	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852										
I	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266										
I	Хлеб пшеничный	20	1,540	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620										
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800																	
365	Какао со ступенным молоком	200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200										
Итого за Ужин			25,018	25,816	34,316	73,116	25,316	25,316	25,316	25,316	25,316	25,316	25,316										
Всего за Пятница - 2			85,567	87,897	275,074	2038,094	27,137	92,214	880,528	539,713	963,586	244,723	46,701										

День недели: Суббота - 2

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,890	5,015	48,648	265,200	0,217	0,000	27,000	26,880	210,408	73,776	1,347		
234	Котлета рыбная (минтай)	100	14,985	11,099	16,680	193,463	0,066	0,789	11,263	14,700	58,075	16,219	0,901		
73	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,020	7,000	28,000	41,000	37,000	15,000	0,700		
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,120	125,120	116,200	31,000	1,025		
1	Хлеб ржаной	20	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030		4,950	29,100	8,550	0,675			
1	Хлеб пшеничный	20	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024		3,450	13,050	4,950	0,300			
<i>Итого за Завтрак</i>			26,703	24,079	102,299	706,188	0,401	9,089	88,383	216,100	463,833	149,495	4,948		
<i>Обед</i>															
70	Огурцы свежие порционные	100	0,800	0,100	3,000	14,500	0,017	4,350	4,350	20,010	20,880	12,180	0,522		
101	Суп картофельный с пшеном	300	3,432	2,741	19,141	128,313	0,154	14,875	265,825	19,000	103,500	31,825	1,298		
280	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100/30	13,753	12,976	13,550	267,286	0,097	4,725	96,750	22,005	163,845	30,555	2,158		
128	Картофельное пюре	200	4,166	5,356	27,794	203,093	0,193	31,194	30,204	38,232	107,424	38,124	1,421		
388	Напиток из шпината	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495		
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200		
1	Хлеб ржаной	60	4,400	0,800	26,000	128,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350		
<i>Итого за Обед</i>			31,661	22,488	139,355	949,967	0,628	205,144	519,679	131,947	508,599	152,134	8,444		
<i>Полдник</i>															
385	Молоко	250	8,176	5,286	12,133	125,545	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800		
421	Салоба обыкновенная	100	5,824	12,520	43,920	274,401	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869		
<i>Итого за Полдник</i>			14,000	17,806	56,053	399,946	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	3,669		
<i>Ужин</i>															
51	Горошек зеленый	20	1,000	0,060	2,200	15,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567		
212	Омлет натуральный с сыром	200	9,827	18,947	1,693	318,680	0,208	0,572	46,233	169,244	401,693	33,368	4,440		
382	Какао с молоком	200	5,420	4,725	23,440	141,235	0,058	1,73	29,49	166,830	116,200	41,330	1,367		
451	Печенье Слетена	30	1,856	0,672	32,456	143,040	0,042		42,240	8,320	26,880	9,160	0,448		
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800									
1	Хлеб пшеничный	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675		
1	Хлеб ржаной	15	1,155	0,310	6,930	33,500	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300		
<i>Итого за Ужин</i>			21,253	25,414	82,219	731,255	0,637	22,552	158,463	373,854	685,743	128,138	7,797		
<i>Всего за Суббота - 2</i>			93,617	89,787	379,926	2787,356	1,757	240,910	873,805	747,961	1713,415	446,107	24,858		