



УТВЕРЖДАЮ:

Южакова Ю.Г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Весенний**

Категория: **Дети с 7 до 11 лет**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
115	Каша ячневая молочная вязкая	205	6,88	6,76	35,89	232	0,12	0,52	0,02		138,02	213,12	31,69	0,78
ХР_7-10	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	0,08				14	63,2	18,8	1,56
ХП11-18	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
КИ0006	Повидло	20	0,08		13,06	53		0,1			2,8	1,8	1,4	0,26
М08-129	Отвар шиповника	200	0,26		5,2	22	0,01	35,2			4,39	1,22	1,22	1,81
Всего в Завтрак		505	13,26	7,88	82,59	456	0,32	35,82	0,02		176,41	384,94	83,91	6,41
Обед														
282	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19	71	0,01	26,4			6,03	3,96	3,24	0,84
0000391	Шницель рыбный натуральный (горбуша)	100	18,8	15,66	7,53	246	0,16	3,24	0,03		41,4	183,96	30,64	0,96
ХР11-18	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
ХП11-18	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,13				21,5	132	38,5	2,5
045	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	3,19	14,42	102	0,14	4,88	0,01		34,32	76,41	28,24	1,43
М08-052	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,03	4,56	20,01	134	0,11	13,65	0,02		36,96	83,7	34,22	1,32
003	Салат из свежей капусты с чесноком	60	0,82	6,09	3,65	73	0,02	17,55		0,02	24,46	18,52	11,11	0,55
Всего в Обед		780	32,47	30,69	88,12	759	0,61	65,72	0,06	0,02	171,67	530,15	155,35	8,38
Полдник														
288	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	0,05	1,04	0,02		204	144	22,4	0,1
089	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,1	21	91	0,04	10			8	28	42	0,6
М08-138	Пирожок печеный с капустой	60	4,05	5,44	17,94	137	0,04	3,37	0,01		30,32	48,86	8,92	0,55
Всего в Полдник		360	10,7	10,34	48,34	329	0,13	14,41	0,03		242,32	220,86	73,32	1,25
Ужин														
С01-ТТК	Салат "Рыжик"	100	5,03	12,42	6,47	158	0,05	2,21	0,03		139,08	112,74	30,57	0,85
ХП11-18	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
СОК-002	Сок мультифрукт	200	1,6		18	78	0,08	50			42	32	8	0,2
ХР11-18	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78

M08-095	Запеканка картофельная с отварным мясом	230	20,65	20,49	23,55	361	0,16	11,68	0,02		85,51	276,92	53,04	3,5
259	Соус молочный на картофельном крахмале	30	0,8	1,88	1,95	28	0,01	0,16	0,01		32,23	24,43	3,66	0,02
Всего в Ужин		620	32,8	35,67	71,59	739	0,45	64,05	0,06		323,03	583,29	135,47	7,35
2-й ужин														
272-ТТК	Йогурт питьевой	200	8,91	2,67	15,15	121	0,06	1,07	0,02		220,99	169,31	26,73	0,18
Всего в 2-й ужин		200	8,91	2,67	15,15	121	0,06	1,07	0,02		220,99	169,31	26,73	0,18
Всего в день			98,14	87,25	305,79	2 404	1,57	181,07	0,19	0,02	1 134,41	1 888,55	474,78	23,57

1-ая неделя/ Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
089	Флоды или ягоды свежие (Груши)	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5			19	16	12	2,3
10017	Чай с молоком	200	1,44	1,44	2,16	28	0,02	0,3	0,02		55,64	44,16	8,76	0,54
ХП_7-10	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
ХР11-18	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
02016	Суп молочный с изделиями макаронными	205	5,95	6,48	19,31	160	0,07	0,86	0,04		177,16	141,37	22,3	0,33
Всего в Завтрак		545	10,81	8,78	45,19	304	0,2	6,16	0,06		267,4	285,93	67,86	4,95
2-й завтрак														
БН_7-10	Батон нарезной	40	3,09	1,2	19,94	102	0,06				8,8	34	13,2	0,8
М08-119	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	101	0,06	1,26	0,04		216	171	25,2	0,18
Всего в 2-й завтрак		220	8,13	6,96	27,32	203	0,12	1,26	0,04		224,8	205	38,4	0,98
Обед														
274	Кисель из концентрата	200			9,08	36					0,18			0,03
ХР_7-10	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	0,08				14	63,2	18,8	1,56
Сметана	Сметана	20	0,56	4	0,64	40		0,06	0,04		17,2	12	1,6	0,04
08007	Капуста тушенная	150	3,39	5,33	13,66	116	0,04	28,77	0,01		78,45	60,03	29,69	1,09
189	Котлеты, биточки, шницели	100	16,84	22,21	11,51	313	0,09	0,11	0,03		39,47	197,33	30,79	2,83
035-ТТК	Борщ из свежей капусты с говядиной	200	7,58	8,26	11,27	150	0,07	9,99			36,93	102,98	29,49	1,78
ХП_7-10	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0,03				4,3	26,4	7,7	0,5
С152-01	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	4,04	4,66	59	0,03	2,5			15,01	26,48	12,13	0,47
Всего в Обед		780	32,83	44,48	68,16	804	0,34	41,43	0,08		205,54	488,42	130,2	8,3
Полдник														
005	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,24	11,02	3,6	123	0,04	28,6	0,02		34,84	43,84	15,44	0,79
ВАЛТЕК	Напиток "Валетек Классные витаминки"	200			19,4	78	0,3	20	0,12	2,34				
ХП_7-10	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
Всего в Полдник		320	3,94	11,34	30,4	240	0,39	48,6	0,14	2,34	43,44	96,64	30,84	1,79
Ужин														
089	Флоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	13		0,2	16	11	9	2,2
Ф00041	Салат из свеклы с сыром	100	4,81	7,97	6,71	118	0,01	3,41	0,02		164,97	100,77	15,5	0,98
07016	Печень по-строгановски	100	13,73	10,4	3,36	162	0,17	10,17	3,68		33,99	223,48	15,31	4,59
ХР11-18	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
10018	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, на молоке (рецепт 3)	200	2,64	2,82	15,18	96	0,02	0,52	0,02		105,82	78,3	12,18	0,08
ХП11-18	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
148	Крупеник из гречневой крупы	150	14,93	12,18	34,33	307	0,17	0,31	0,05		128,22	253,74	92,33	2,95
Всего в Ужин		700	40,38	34,49	87,3	821	0,52	27,41	3,77	0,2	468,9	778,09	176,82	13,08
Всего в день			96,09	106,05	258,37	2 372	1,57	124,86	4,09	2,54	1 210,08	1 854,09	444,11	29,1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
132	Омлет натуральный	180	14,62	19,33	4,21	249	0,08	0,36	0,22		124,53	222,87	18,44	2,27
XP11-18	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
089	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,1	21	91	0,04	10			8	28	42	0,6
10031	Чай с сахаром (2,0)	200	0,14	0,04	9,1	38		0,04			3,08	5,18	2,78	0,56
XP11-18	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Завтрак		530	20,13	20,19	52,23	472	0,24	10,4	0,22		155,51	366,85	95,72	5,71
2-й завтрак														
382	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1,4	4,14	18,66	118	0,04	0,1	0,02		10,15	42,7	12,97	1,02
СОК-002	Сок мультифрукт	180	1,44		16,2	70	0,07	45			37,8	28,8	7,2	0,18
Всего в 2-й завтрак		220	2,84	4,14	34,86	188	0,11	45,1	0,02		47,95	71,5	20,17	1,2
Обед														
034	Сельдь с гарниром	100	5,12	12,3	10,68	174	0,06	5,76			18,53	36,33	23,72	0,57
XP_7-10	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	0,08				14	63,2	18,8	1,56
XP_7-10	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
200	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	12,64	12,32	8,84	197	0,07	1,18	0,01		50,84	162,68	26,22	2,09
044_ТТК	Суп овощной с мясом	200	7,2	8,94	8,41	143	0,06	7,89	0,01		30,45	91,84	22,95	1,36
131	Пюре из гороха с пассерованным луком	180	15,11	4,07	34,88	236	0,36	1,28	0,01		82,22	223,14	70,94	4,49
283	Компот из смеси сухофруктов (20/10)	200			13,62	54					0,27			0,05
Всего в Обед		860	44,41	38,43	97,47	913	0,68	16,11	0,03		204,92	629,99	178,02	11,12
Полдник														
291	Напиток морковно-апельсиновый	200	0,71	0,08	22,53	94	0,03	6,12			26,37	25,34	16,94	0,38
XP11-18	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
157	Сырники с морковью	100	10,49	8,14	17,55	186	0,05	0,48	0,04		104,87	136,31	20,02	0,51
Всего в Полдник		340	14,6	8,86	54,88	359	0,19	6,6	0,04		148,44	267,25	67,76	2,89
Ужин														
Ф00041	Салат из свеклы с сыром	100	4,81	7,97	6,71	118	0,01	3,41	0,02		164,97	100,77	15,5	0,98
XP_7-10	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
Овощи-4	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,96	7	0,01	3			13,8	14,4	8,4	0,36
07010	Жаркое по-домашнему (кура)	210	19,51	18,92	19,01	323	0,15	10,84	0,02		28,98	225,14	45,07	3,34
XP11-18	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,13				21,5	132	38,5	2,5
288	Молоко кипяченое	180	4,64	4,32	8,46	91	0,05	0,94	0,02		183,6	129,6	20,16	0,09
Всего в Ужин		620	35,01	32,31	60,46	672	0,39	18,19	0,06		419,85	633,51	137,03	8,05
Всего в день			116,99	103,93	299,9	2 604	1,61	96,4	0,37		976,67	1 969,1	498,7	28,97

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
270	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,56	4,44	29,99	178	0,04	0,68	0,02		140,14	130,28	24,14	0,78
089-ТТК	Флоды или ягоды свежие (Апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	38	0,04	60			34	23	13	0,3
КИ0007	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,08	1,28	8,4	49	0,01	0,15			47,55	34,35	5,1	
ХП11-18	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
М08-079	Запеканка творожная	200	26,59	16,72	19,6	336	0,08	0,62	0,08		280,64	353,67	39,62	1
ХР11-18	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
Всего в Завтрак		575	37,85	23,52	87,71	715	0,32	61,45	0,1		526,53	678,5	122,06	4,86
2-й завтрак														
089	Флоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,1	21	91	0,04	10			8	28	42	0,6
М08-119	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	101	0,06	1,26	0,04		216	171	25,2	0,18
Всего в 2-й завтрак		280	6,54	5,86	28,38	192	0,1	11,26	0,04		224	199	67,2	0,78
Обед														
028	Салат из свеклы с чесноком (масло раст 1 гр)	100	1,36	9,48	7,73	122	0,02	3,74			31,24	36,44	18,55	1,18
ХР_7-10	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	0,08				14	63,2	18,8	1,56
ХП11-18	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
М08-057	Рагу овощное	150	3,69	4,64	16,58	123	0,09	13,5	0,02		92,58	104,12	37,32	1,07
212	Птица отварная	100	15,17	16,06	3,98	220	0,05	1,63	0,04		37,89	140,29	19,77	1,3
10014	Кисель из свежемороженнх ягоды (плоды и ягоды быстрозамороженнх)	180	0,22	0,05	11,34	47		18			3,73	12,31	6,28	0,27
066-ТТК	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200	5,08	5,74	6,9	99	0,06	10,81	0,02		37,05	69,76	19,86	1,02
Всего в Обед		810	31,56	37,09	74,97	760	0,41	47,68	0,08		233,68	531,72	151,39	8,4
Полдник														
ВАЛЕТЕК	Напиток "Валетек Классные витаминки"	200			19,4	78	0,3	20	0,12	2,34				
ХП_7-10	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
01021	Салат из овощей с кукурузой консервированной и маслом растительным	100	5,71	5,44	26,29	177	0,18	29,06	0,02	0,04	22,94	143,46	45,45	1,88
Всего в Полдник		320	7,41	5,76	53,09	294	0,53	49,06	0,14	2,38	31,54	196,26	60,85	2,88
Ужин														
01047	Салат из редиса с растительным маслом	100	2,2	14,21	3	149	0,02	20	0,03		42,94	51,72	11,9	1,04
ХР_7-10	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
ХП11-18	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
08004	Изделия макаронные группы А отварные	150	4,94	5,64	31,76	198	0,06		0,02		14,4	39,5	7,28	0,75
10031	Чай с сахаром (0,7/5)	200	0,14	0,04	9,1	38		0,04			3,08	5,18	2,78	0,56
180	Гуляш из говядины	100	16,98	16,77	3,93	235	0,06	1,42	0,02		13,47	166,29	19,57	2,45
Всего в Ужин		610	28,98	37,54	69,41	734	0,29	21,46	0,07		98,09	399,89	81,73	7,58
Всего в день			112,34	109,77	313,56	2 695	1,65	190,91	0,43	2,38	1 113,84	2 005,37	483,23	24,5

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	5,95	8,07	22,88	188	0,13	0,56	0,02		127,28	170,29	46,68	1,02
ХП_7-10	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
ХР11-18	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
089	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,1	21	91	0,04	10			8	28	42	0,6
10018	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, на молоке (рецепт 3)	200	2,64	2,82	15,18	96	0,02	0,52	0,02		105,82	78,3	12,18	0,08
Всего в Завтрак		545	13,11	11,55	73,28	449	0,28	11,08	0,04		256,7	360,99	125,66	3,48
2-й завтрак														
КИ0012	Печенье	20	1,05	1,65	3,3	32	0,01				4,06	12,6	2,8	0,29
272-ТТК	Йогурт питьевой	180	9	2,7	15,3	122	0,05	1,08	0,02		223,2	171	27	0,18
Всего в 2-й завтрак		200	10,05	4,35	18,6	154	0,06	1,08	0,02		227,26	183,6	29,8	0,47
Обед														
007	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	9,99	2,69	107	0,03	25,3			41,98	30,91	14,36	0,57
280	Компот из изюма (20/10)	200	0,55		32,84	134	0,04				23,31	37,15	12,1	0,91
ХР_7-10	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	0,08				14	63,2	18,8	1,56
07016	Печень по-строгановски	100	13,73	10,4	3,36	162	0,17	10,17	3,68		33,99	223,48	15,31	4,59
ХП_7-10	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
М08-041	Суп рыбный (горбуша)	200	9,04	2,62	10,44	102	0,12	6,32	0,02		30,86	108,76	29,6	0,84
08005	Пюре картофельное	180	3,58	7,45	23,4	175	0,14	12,1	0,02		46,01	98,57	33,39	1,22
Всего в Обед		840	32,84	31,26	93,77	789	0,63	53,89	3,72		198,75	614,87	138,96	10,69
Полдник														
СОК-002	Сок мультифрукт	200	1,6		18	78	0,08	50			42	32	8	0,2
089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	19,5		0,3	24	16,5	13,5	3,3
313	Булочка	80	5,6	4,8	47,2	256	0,07		0,01		11,04	44,2	7,94	0,6
Всего в Полдник		430	7,8	5,4	79,9	400	0,2	69,5	0,01	0,3	77,04	92,7	29,44	4,1
Ужин														
002	Салат витаминный (с морковью)	100	1,14	10,14	10,7	139	0,04	52,3			35,76	28,9	18,08	0,88
139	Яйцо куриное вареное вкрутую	1 шт	4,6	3,45	0,28	51	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
ХП_7-10	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
ХР11-18	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
0000391	Шницель рыбный натуральный (горбуша)	120	22,56	18,79	9,04	295	0,19	3,89	0,04		49,68	220,75	36,77	1,15
10031	Чай с сахаром (2,0)(без сахара)	200	0,14	0,04	9,1	38		0,04			3,08	5,18	2,78	0,56
Всего в Ужин		500	31,46	32,98	43,34	597	0,34	56,23	0,1		122,82	400,67	86,27	5,17
Всего в день			95,26	85,54	308,89	2 389	1,51	191,78	3,89	0,3	882,57	1 652,83	410,14	23,91

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
103	Каша боярская (пшенная с изюмом)	200	8,72	24,08	37,4	401	0,16	0,64	0,1		149,02	198,39	44,42	1,29
ХР_7-10	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
ХП11-18	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,13				21,5	132	38,5	2,5
10018	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, на молоке (рецепт 3)	200	2,64	2,82	15,18	96	0,02	0,52	0,02		105,82	78,3	12,18	0,08
005-ТГК	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17	0,01	1,44			1,5	15		0,12
Всего в Завтрак		500	17,59	28,06	81,26	647	0,36	2,6	0,12		284,84	455,29	104,5	4,77
Обед														
280	Компот из изюма (20/10)	200	0,55		32,84	134	0,04				23,31	37,15	12,1	0,91
ХР_7-10	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	0,08				14	63,2	18,8	1,56
125	Макароны отварные с овощами	150	4,48	6,57	26,28	182	0,07	2,14	0,02		21,65	50,45	14,15	0,87
М08-088	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	9,66	4,77	4,47	99	0,04	3,89	0,01		36,4	130,2	26,99	0,66
023	Салат из свеклы отварной	60	0,83	2,87	4,82	49	0,01	2,33			19,38	22,52	11,53	0,73
ХП11-18	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
051	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	5,1	10,26	94	0,04	6,41	0,01		30,29	51,09	14,54	0,56
Всего в Обед		780	22,61	20,27	103,41	687	0,36	14,77	0,04		157,93	433,81	121,2	6,79
Полдник														
ВАЛЕТЕК	Напиток "Валетек Классные витаминки"	200			19,4	78	0,3	20	0,12	2,34				
М08-080	Запеканка творожная с изюмом	100	13,08	8,4	10,74	171	0,04	0,32	0,04		142,66	176,82	20,79	0,52
КИ0007	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,08	1,28	8,4	49	0,01	0,15			47,55	34,35	5,1	
ХП_7-10	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
Всего в Полдник		335	15,86	10	45,94	337	0,4	20,47	0,16	2,34	198,81	263,97	41,29	1,52
Ужин														
191	Мясо тушеное	100	15,05	16,1	2,6	216	0,04	0,97			11,01	145,45	17,97	2,14
0000072	Винегрет с сельдью	100	5,27	10,45	6,48	141	0,04	3,38			29,35	79,54	21,65	0,89
ХР11-18	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
ХП11-18	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,13				21,5	132	38,5	2,5
08005	Пюре картофельное	180	3,58	7,45	23,4	175	0,14	12,1	0,02		46,01	98,57	33,39	1,22
СОК-002	Сок мультифрукт	180	1,44		16,2	70	0,07	45			37,8	28,8	7,2	0,18
Всего в Ужин		630	30,91	35,04	74	735	0,46	61,45	0,02		152,67	515,96	128,11	7,71
2-й ужин														
М08-119	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	112	0,07	1,4	0,04		240	190	28	0,2
Всего в 2-й ужин		200	5,6	6,4	8,2	112	0,07	1,4	0,04		240	190	28	0,2
Всего в день			92,57	99,77	312,81	2 518	1,65	100,69	0,38	2,34	1 034,25	1 859,03	423,11	20,99

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
089	Плоды или ягоды свежие (Груши)	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5			19	16	12	2,3
270	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,56	4,44	29,99	178	0,04	0,68	0,02		140,14	130,28	24,14	0,78
366	Сыр (порциями)	10	7,8	7,95		103	0,01	0,84	0,07		315	162		
ХП11-18	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
ХР11-18	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
052	Суп молочный с крупой	200	4,62	5,44	16,94	135	0,05	0,73	0,02		153,06	128,34	23,38	0,24
Всего в Завтрак		570	22,1	19,01	78,05	572	0,27	7,25	0,11		651,4	573,82	99,72	6,1
2-й завтрак														
089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	13		0,2	16	11	9	2,2
272-ТТК	Йогурт питьевой	180	9	2,7	15,3	122	0,05	1,08	0,02		223,2	171	27	0,18
Всего в 2-й завтрак		280	9,4	3,1	25,1	166	0,08	14,08	0,02	0,2	239,2	182	36	2,38
Обед														
ХР_7-10	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	0,08				14	63,2	18,8	1,56
ХП_7-10	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
07016	Печень по-строгановски	100	13,73	10,4	3,36	162	0,17	10,17	3,68		33,99	223,48	15,31	4,59
08008	Рис отварной с овощами	150	3,33	4,62	30,93	179	0,05	1,19	0,02		19,04	76,7	27,83	0,66
283	Компот из смеси сухофруктов (15/10)	200			13,62	54					0,27			0,05
012	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,55	5,71	5	77	0,08	3,07			21,04	42,98	19,7	0,36
043-ТТК	Свекольник с говядиной	200	7,53	8,26	12,07	153	0,06	7,19			34,99	105,07	30,53	1,91
Всего в Обед		810	33,88	30,43	100,82	813	0,6	21,62	3,7		149,13	669,84	158,37	12,13
Полдник														
10017	Чай с молоком	200	1,44	1,44	2,16	28	0,02	0,3	0,02		55,64	44,16	8,76	0,54
089	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,1	21	91	0,04	10			8	28	42	0,6
340	Шанежка с картофелем	60	4,97	5,12	29,86	185	0,09	3,35	0,01		28,06	66,48	15,32	0,8
Всего в Полдник		360	7,91	6,66	53,02	304	0,15	13,65	0,03		91,7	138,64	66,08	1,94
Ужин														
274-ТТК	Кисель на фруктовом соке	200	0,35		17,12	70	0,02	4,5			10,85	10,64	1,62	0,07
ХР_7-10	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
ХП11-18	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,13				21,5	132	38,5	2,5
С151-05	Салат из свежих овощей	100	1,45	6,78	4,58	85	0,03	29,67			39,42	35,47	19,63	0,63
07010	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	23,22	22,53	22,63	385	0,18	12,9	0,03		34,5	268,03	53,65	3,97
Всего в Ужин		620	30,59	30,35	69,65	673	0,4	47,07	0,03		113,27	477,74	122,8	7,95
Всего в день			103,88	89,55	326,64	2 528	1,5	103,67	3,89	0,2	1 244,7	2 042,04	482,96	30,5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
089	Плоды или ягоды свежие (Груши)	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5			19	16	12	2,3
102	Каша "Дружба"	205	4,91	6,75	25,35	182	0,07	0,53	0,02		112,26	122,87	26,91	0,47
10017	Чай с молоком	200	1,44	1,44	2,16	28	0,02	0,3	0,02		55,64	44,16	8,76	0,54
ХП_7-10	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
ХР11-18	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
Всего в Завтрак		545	9,77	9,05	51,23	326	0,2	5,83	0,04		202,5	267,43	72,47	5,09
2-й завтрак														
КИ0003	Вафли с жиросодержащей начинкой	20	0,58	5,13	11	92	0,01				1,36	5,61	0,34	0,09
М08-119	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	101	0,06	1,26	0,04		216	171	25,2	0,18
Всего в 2-й завтрак		200	5,62	10,89	18,38	193	0,07	1,26	0,04		217,36	176,61	25,54	0,27
Обед														
015	Салат из редьки с яблоками	100	0,95	10,26	10,29	137	0,02	90,8			21,74	15,68	13,12	1,59
178	Голубцы ленивые	100	6,35	8,17	5,25	120	0,02	7,73	0,02		31,81	71,61	14,22	0,97
292	Напиток морковно-яблочный	200	0,57	0,08	12,9	55	0,02	8,76			21,19	21,98	15,34	0,52
08005	Пюре картофельное	100	1,99	4,14	13	97	0,08	6,72	0,01		25,56	54,76	18,55	0,68
ХР_7-10	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	0,08				14	63,2	18,8	1,56
ХП11-18	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
П076-01	Суп вермишелевый с курой	200	5,13	0,98	13,58	84	0,05	2,5			14,23	29,94	11,85	0,51
08007	Капуста тушеная	60	1,36	2,13	5,47	46	0,02	11,51	0,01		31,38	24,01	11,87	0,44
Всего в Обед		840	22,39	26,88	88,93	688	0,4	128,02	0,04		177,11	386,79	134,55	8,27
Полдник														
ХП_7-10	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
М08-129	Отвар шиповника	200	0,26		5,2	22	0,01	35,2			4,39	1,22	1,22	1,81
С03-ТТК	Салат "Зимний" (с куриным филе)с маслом растит	100	10,57	12,21	5,23	173	0,07	2,71	0,05		39,13	117,01	21,09	1,29
Всего в Полдник		320	12,53	12,53	17,83	234	0,13	37,91	0,05		52,12	171,03	37,71	4,1
Ужин														
032	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,57	4,95	11,13	95	0,08	5,93			16,67	46,87	19,9	0,73
ХП_7-10	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	138	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
М08-057	Рагу овощное	150	3,69	4,64	16,58	123	0,09	13,5	0,02		92,58	104,12	37,32	1,07
ХР11-18	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
163-М	Рыба (филе) отварная (минтай)	120	20,48	6,58	0,54	144	0,1	1,17	0,03		51,46	288,93	66,54	1,01
М08-123	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,04	15,92	64		16,8			7,1	6,24	5,86	0,28
Всего в Ужин		660	33,21	17,57	76,89	599	0,5	37,4	0,05		204,91	662,56	192,92	7,37
Всего в день			83,52	76,92	253,26	2 040	1,3	210,42	0,22		854	1 664,42	463,19	25,1

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
288	Молоко кипяченое	200	5,15	4,8	9,4	101	0,05	1,04	0,02		204	144	22,4	0,1
01075	Салат из свежих огурцов, помидоров и салата с маслом растительным	100	6,06	13,94	2,2	160	0,03	10,16	0,05	1,46	228,9	150,24	26	0,68
ХП11-18	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
ХР11-18	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
138	Омлет с сыром	200	24,51	33,74	4,4	420	0,09	0,66	0,31		506	422,74	36,74	2,74
Всего в Завтрак		560	40,44	53,36	37,62	795	0,32	11,86	0,38	1,46	963,1	854,18	125,34	6,3
2-й завтрак														
ВАЛЕТЕК	Напиток "Валетек Классные витаминки"	200			19,4	78	0,3	20	0,12	2,34				
БН_7-10	Батон нарезной	40	3,09	1,2	19,94	102	0,06				8,8	34	13,2	0,8
Всего в 2-й завтрак		240	3,09	1,2	39,34	180	0,36	20	0,12	2,34	8,8	34	13,2	0,8
Обед														
282	Компот из яблок свежих	200	0,15	0,15	17,19	71	0,01	26,4			6,03	3,96	3,24	0,84
041	Рассольник домашний	200	1,93	4,4	11,22	92	0,05	8,41	0,02		26,93	50,04	19,89	0,74
ХР_7-10	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	0,08				14	63,2	18,8	1,56
ХП11-18	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2
07062	Рыба (горбуша), запеченная под соусом	100	19,39	8,98	4,38	176	0,09	1,08	0,02		135,3	281,79	54,59	0,88
001	Винегрет овощной	100	1,19	9,53	6,85	118	0,05	3,76			21,96	36,55	16,61	0,7
08010	Картофель, тушеный с луком	150	2,61	7,13	19,35	152	0,11	10,2	0,02		27,33	77,04	26,8	1,17
Всего в Обед		830	31,31	31,31	87,43	758	0,5	49,85	0,06		248,75	618,18	170,73	7,89
Полдник														
089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	13		0,2	16	11	9	2,2
СОК-002	Сок мультифрукт	200	1,6		18	78	0,08	50			42	32	8	0,2
Ф00671	Ватрушки с творогом	60	7,58	3,79	24,7	163	0,07	0,05	0,02		43,15	80,66	10,39	0,58
Всего в Полдник		360	9,58	4,19	52,5	285	0,18	63,05	0,02	0,2	101,15	123,66	27,39	2,98
Ужин														
ХР_7-10	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
0000438	Азу с курой	173/58	18,81	19,53	20,11	331	0,15	10,5	0,02		26,7	222,85	43,19	3,34
10031	Чай с сахаром (0,7/5)	200	0,14	0,04	9,1	38		0,04			3,08	5,18	2,78	0,56
089	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	150	2,25	0,15	31,5	137	0,06	15			12	42	63	0,9
007	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	5,99	1,61	64	0,02	15,18			25,19	18,55	8,62	0,34
ХП11-18	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Всего в Ужин		690	26,03	26,43	80,24	664	0,35	40,72	0,02		86,87	399,38	150,09	7,42
Всего в день			110,45	116,49	297,13	2 682	1,71	185,48	0,6	4	1 408,66	2 029,4	486,75	25,4

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
151	Пудинг из творога паровой (с соусом)	150/50	21,74	15,27	38,33	378	0,09	0,31	0,07		218,25	291,11	35,42	1,26
ХП_7-10	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
ХР11-18	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
Овощи-1	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	16	0,04	10			23	42	14	0,6
10018	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, на молоке (рецепт 3)	200	2,64	2,82	15,18	96	0,02	0,52	0,02		105,82	78,3	12,18	0,08
Всего в Завтрак		540	28,2	18,75	70,33	564	0,24	10,83	0,09		362,67	495,81	86,4	3,72
2-й завтрак														
КИ0012	Печенье	20	1,05	1,65	3,3	32	0,01				4,06	12,6	2,8	0,29
М08-119	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	112	0,07	1,4	0,04		240	190	28	0,2
Всего в 2-й завтрак		220	6,65	8,05	11,5	144	0,08	1,4	0,04		244,06	202,6	30,8	0,49
Обед														
ХР_7-10	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70	0,08				14	63,2	18,8	1,56
075	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,54	0,47	10,61	57	0,06				12,19	74,84	21,83	1,42
07016	Печень по-строгановски	100	13,73	10,4	3,36	162	0,17	10,17	3,68		33,99	223,48	15,31	4,59
08001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,06	7,11	38,22	249	0,21		0,02		14,28	176,7	117,56	3,96
ХП_7-10	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0,03				4,3	26,4	7,7	0,5
10014	Кисель из свежемороженых ягод (плоды и ягоды быстрозамороженные)	180	0,22	0,05	11,34	47		18			3,73	12,31	6,28	0,27
059	Суп-пюре из разных овощей	200	2,22	3,73	9,42	80	0,06	5,28	0,02		58,13	56,3	19,19	0,51
033	Салат картофельный с яблоками	60	0,77	2,99	5,42	52	0,03	12,64			18,22	19,51	11,39	0,61
Всего в Обед		760	31,03	25,39	95,71	737	0,64	46,09	3,72		158,84	652,75	218,06	13,42
Полдник														
СОК-002	Сок мультифрукт	200	1,6		18	78	0,08	50			42	32	8	0,2
089	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	150	2,25	0,15	31,5	137	0,06	15			12	42	63	0,9
313	Булочка	80	5,6	4,8	47,2	256	0,07		0,01		11,04	44,2	7,94	0,6
Всего в Полдник		430	9,45	4,95	96,7	471	0,21	65	0,01		65,04	118,2	78,94	1,7
Ужин														
004	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10,08	9,66	136	0,04	38,3			45,52	31,54	17,24	0,59
ХР11-18	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	35	0,04				7	31,6	9,4	0,78
125	Макароны отварные с овощами	150	4,48	6,57	26,28	182	0,07	2,14	0,02		21,65	50,45	14,15	0,87
10031	Чай с сахаром (2,0)(без сахара)	200	0,14	0,04	9,1	38		0,04			3,08	5,18	2,78	0,56
КРЕМ ТВ	Крем творожный	100	6,33	6,67	9,47	123	0,04	0,29			135	200	23	0,4
Всего в Ужин		570	13,91	23,6	61,33	514	0,19	40,77	0,02		212,25	318,77	66,57	3,2
Всего в день			89,24	80,74	335,57	2 430	1,36	164,09	3,88		1 042,86	1 788,13	480,78	22,53
Итого			998,48	956,01	3 011,	24 662	15,43	1 549,3	17,94	11,78	10 902,0	18 752,9	4 647,7	254,56
Среднее за период			99,85	95,6	301,19	2 466	1,54	154,94	1,79	1,18	1 090,2	1 875,3	464,77	25,46

Минимальные нормативные значения	73	75	318	2 233	1	60	1	10	1 100	1 650	250	12
Отклонения от норм, %	37	27	-5	10	50	158	80	-88	-1	14	86	113
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,19	34,89	48,85									