



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(10-ти дневное)**

Сезон: **Осенне-зимний**
 Категория: **Дети(12 лет и старше)**
 Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
П00184	Каша молочная из овсяной крупы с маслом №1	250	8,21	11,27	33,69	269	0,15	0,98	0,04		216,75	237,4	58,13	1,14
П00213	Яйцо вареное*	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
П00003	Бутерброд с сыром*	65	6,33	6,81	20,1	167	0,15	0,18	0,04		92,52	179,51	41,73	2,71
П00432	Кофейный напиток с молоком №1	200	3,95	3,1	26,89	110	0,04	0,78	0,02		158,66	117,45	18,27	0,12
П00001	Хлеб пшеничный №1	35	1,11	0,12	13,27	59	0,07				13,24	80,39	23,45	1,52
Всего в Завтрак			24,27	24,76	94,22	656	0,43	1,94	0,16		499,87	676,19	145,42	6,29
2-ой завтрак														
П00001	Яблоки	200	2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
Всего в 2-ой завтрак			2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
Обед														
П00086	Щи зеленые с мясом со сметаной**	250	11,43	9,49	13,68	186	0,2	18,91	0,06		59,63	172,83	78,83	2,89
П00042	Салат витаминный № 1 вариант- 2*	100	1,38	5,12	5,82	75	0,03	26,6			36,87	37,53	19,77	0,68
П00210	Макароны с маслом	180	6,3	8,84	40,45	266	0,07		0,04		12,54	50,86	8,89	0,9
П00313	Котлета из филе птицы №1	120	10,7	13,65	2,69	302	0,08	0,68	0,06		39,74	201,6	23,07	1,92
П00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
П00001	Хлеб ржаной №1	100	1,1	5,2	11,2	110	0,02		0,08	0,4	4	12	2	0,2
Всего в Обед			31,9	42,4	78,73	960	0,44	56,18	0,28	0,8	159,77	506,81	144,55	7,3
Полдник														
П00411	Кисель из концентрата на фруктовых экстрактах	250			11,35	45					0,22			0,04
П00469	Плюшка сахарная	100	5,31	9,14	38,58	258	0,07	0,16	0,02		40,01	61,77	10,38	0,55
Всего в Полдник			5,31	9,14	49,93	303	0,07	0,16	0,02		40,24	61,77	10,38	0,59
Ужин														
П00029	Салат "Школьные годы"	100	1,28	6,11	5,27	81	0,05	25,15			30,03	36,92	16,42	0,71

	Картофель запеченный №1*	180	2,41	2,87	54,72	210	0,16	14,4			15,84	90,83	36,02	1,4
	Шницель рыбный натуральный*	120	37,36	11,75	4,78	275	0,17	2,9	0,04		69,83	460,66	67,61	1,66
	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
	Хлеб пшеничный №1	85	3,54	1,2	29,81	136	0,16				32,16	195,23	56,94	3,69
	Всего в Ужин		44,58	21,93	113,49	762	0,53	42,45	0,04		148,12	783,63	176,99	7,5
	2-ой ужин													
00001	Йогурт	100	2,6	4,7	26,3	138	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
00328	Банан	150	2,25	0,75	33	142	0,06	15			12	42	63	0,9
	Всего в 2-ой ужин		4,85	5,45	59,3	280	0,08	15	0,07	0,4	16	54	65	1,1
	Всего в 1 неделю понедельник		113,32	104,75	424,47	3 079	1,62	555,74	0,57	1,2	906,67	2 111,74	566,34	28,65

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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													
00221	Сырники с молоком сгущенным №1	240	28,36	20,96	38,75	457	0,07	0,4	0,06		290,88	364,9	41,21	0,95
00433	Какао с молоком №1	250	5,5	4,04	35,56	181	0,05	0,98	0,02		199,54	161,06	26,99	0,48
00074	Гренки с сыром 2*	65	5,95	6	18,29	151	0,1	0,08	0,03		81,41	156,17	36,3	2,36
	Всего в Завтрак		39,81	31	92,6	790	0,22	1,45	0,11		571,83	682,13	104,5	3,78
	2-ой завтрак													
00328	Банан	200	3	1	44	189	0,08	20			16	56	84	1,2
	Всего в 2-ой завтрак		3	1	44	189	0,08	20			16	56	84	1,2
	Обед													
00049	Салат из свеклы с зеленым горошком №1	100	1,87	5,12	8,87	88	0,03	10,3			34,23	49,28	21,82	1,25
000971	Суп с мясными фрикадельками со сметаной №1*	250	8,3	18,21	11,67	244	0,1	4,47	0,17		26,98	114,87	26,11	1,35
00323	Каша рассыпчатая гречневая №1	150	5,95	5,32	39,12	189	0,16		0,01		13,48	130,53	87,26	2,95
00259	Гуляш из свинины №1	100	14,1	33,74	3,66	375	0,11	1,09	0,31		15,11	157,92	26,06	1,71
00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
00001	Хлеб ржаной №1	90	0,99	4,68	10,08	99	0,02		0,07	0,36	3,6	10,8	1,8	0,18
	Всего в Обед		32,21	67,16	78,3	1 016	0,46	25,86	0,61	0,76	100,41	495,41	175,05	8,14
	Полдник													
00434	Вафли №1	50	3,24	13,64	25,75	239	0,01		1,8		3,53	18,28	2,61	0,26
00435	Кефир фруктовый	250	5,77	0,19	7,69	60	0,08	1,92			242,31	188,46	28,85	
	Всего в Полдник		9,01	13,83	33,44	299	0,09	1,92	1,8		245,84	206,74	31,46	0,26
	Ужин													
0023	Салат из свежих помидоров и огурцов №1	100	0,86	5,13	3,12	62	0,04	15,5			16,04	29,56	14,8	0,66
00306	Голубцы ленивые	240	24,24	26,64	14,88	403	0,1	36		6,24	91,2	228	52,8	4,8
00430	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
00001	Хлеб пшеничный №1	85	3,54	1,2	29,81	136	0,16				32,16	195,23	56,94	3,69

Всего в Ужин		28,64	32,97	66,73	661	0,29	51,5		6,24	139,66	452,79	124,54	9,19
2-ой ужин													
Груша	150	0,06	0,02	29,81	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
Всего в 2-ой ужин		0,06	0,02	29,81	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
Всего в 1 неделю вторник		112,72	145,99	344,88	3 018	1,17	108,23	2,52	7	1 102,24	1 917,07	537,54	26,03

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
00214	Омлет натуральный №1	250	14	6,62	10,5	288	0,09	0,39	0,25		147,59	285,7	22,83	3,05
00003	Бутерброд с сыром №1	65	5,85	8,73	19,52	206	0,11	0,33	0,08		144	176,09	31,9	2,08
00432	Кофейный напиток с молоком №1	200	3,95	3,1	26,89	110	0,04	0,78	0,02		158,66	117,45	18,27	0,12
00001	Хлеб пшеничный №1	35	1,11	0,12	13,27	59	0,07				13,24	80,39	23,45	1,52
Всего в Завтрак			24,91	18,58	70,18	662	0,3	1,5	0,35		463,49	659,63	96,44	6,77
2-ой завтрак														
00001	Яблоки	200	2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
Всего в 2-ой завтрак			2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
Обед														
00029	Салат "Школьные годы"	100	1,28	6,11	5,27	81	0,05	25,15			30,03	36,92	16,42	0,71
00077	Свекольник с мясом со сметаной №1	300	8,39	7,7	14,89	162	0,1	7	0,02		43,25	100,51	30,29	1,74
00231	Рыба, тушеная в томате с овощами №1	240	27,03	11,57	13,59	218	0,15	3,62	0,02		71,09	358,23	65,91	1,61
00335	Пюре картофельное №1	180	3,71	5,5	24,12	161	0,14	12,44	0,02		46,15	102,36	34,41	1,23
00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
00001	Хлеб ржаной №1	90	0,99	4,68	10,08	99	0,02		0,07	0,36	3,6	10,8	1,8	0,18
Всего в Обед			42,4	35,67	72,86	742	0,49	58,2	0,18	0,76	201,12	640,83	160,83	6,17
Полдник														
00402	Компот из замороженных ягод №1	200			18,94	64					0,27			0,05
00451	Пирожки с картофелем и луком*	100	6,64	13,2	36	289	0,11	3,76	0,04		49	94,99	19,86	1,01
Всего в Полдник			6,64	13,2	54,94	353	0,11	3,76	0,04		49,27	94,99	19,86	1,06
Ужин														
00020	Салат из соленых огурцов №1	100	0,82	4,78	4,25	63	0,02	2,22			20,99	25,33	12,1	0,56
00325	Рис отварной*	150	3,34	6,16	32,57	199	0,03		0,03		9,69	67,13	22,07	0,48
00279	Зразы из свинины с яйцом №1	120	22,26	43,52	6,8	509	0,18	0,98	0,44		52,07	284,52	41,58	3,29
00430	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
00001	Хлеб пшеничный №1	85	3,54	1,2	29,81	136	0,16				32,16	195,23	56,94	3,69
Всего в Ужин			29,96	55,65	92,34	967	0,39	3,2	0,46		115,17	572,21	132,69	8,05
2-ой ужин														
00001	Йогурт	100	2,6	4,7	26,3	138	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
00001	Груши	150	0,06	0,45	29,06	64	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45

Всего в 2-ой ужин	2,66	5,15	55,36	202	0,05	7,5	0,07	0,4	32,5	36	20	3,65
Всего в 1 неделю среда	108,97	129,32	374,48	3 044	1,43	514,16	1,1	1,16	904,22	2 032,99	453,82	31,57

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
000225	Пудинг из творога со сгущенным молоком №1	250	20,5	12,73	45,5	388	0,08	0,41	0,05		300,19	367,45	41,22	0,81
000074	Гренки с сыром*	65	7,76	9,61	14,66	176	0,09	0,2	0,04		177,7	182,59	29,05	1,89
000433	Какао с молоком №1	250	5,5	4,04	35,56	181	0,05	0,98	0,02		199,54	161,06	26,99	0,48
Всего в Завтрак			33,76	26,37	95,72	745	0,21	1,59	0,12		677,42	711,1	97,26	3,18
2-ой завтрак														
000001	Яблоки	150	1,8	0,8	21,6	89	0,06	330			32	22	18	4,4
000001	Конфеты шоколадные	50	2,92	1,88	49,3	200					7,92	17,83	11,75	0,7
Всего в 2-ой завтрак			4,72	2,68	70,9	289	0,06	330			39,92	39,83	29,75	5,1
Обед														
00035	Салат из свежей капусты с кукурузой №1*	100	2,91	5,15	8,91	90	0,04	33,52			44,66	42,94	18,14	0,67
000097	Суп рыбный со сметаной №1	300	11,45	6,12	14,36	158	0,12	5,5	0,04		40,66	171,55	39,26	1,14
00331	Макаронные изделия отванные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06		0,03	0,8	11	36	7	0,8
00312	Бефстроганов из свинины №1	140	11,44	29,57	5,89	335	0,09	1,44	0,26	0,07	27,45	133,19	21,83	1,4
00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
000001	Хлеб ржаной №1	90	0,99	4,68	10,08	99	0,02		0,07	0,36	3,6	10,8	1,8	0,18
Всего в Обед			33,29	50,42	75,44	894	0,37	50,45	0,44	1,63	134,37	426,48	100,03	4,89
Полдник														
000001	Печенье	50	0,92	2	22,17	92	0,02		0,06	0,33	3,33	10	1,67	0,17
00434	Молоко кипяченое №1*	250	4,86	1,38	20,16	150	0,1	3,75	0,02		315	236,25	36,25	2,5
Всего в Полдник			5,78	3,38	42,33	242	0,12	3,75	0,08	0,33	318,33	246,25	37,92	2,67
Ужин														
00133	Картофель тушенный мясом №1	300	8,76	11,76	44,76	377	0,26	20,14	0,01		40,54	275,46	71,83	4,07
00430	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
00051	Винегрет овощной №1	100	1,62	5,17	8,82	88	0,05	14,55			33,8	47,29	23,43	0,98
Всего в Ужин			10,38	16,93	72,5	525	0,31	34,69	0,01		74,6	322,75	95,26	5,09
2-ой ужин														
000001	Груша	150	0,06	0,02	29,81	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
Всего в 2-ой ужин			0,06	0,02	29,81	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
Всего в 1 неделю четверг			87,98	99,8	386,71	2 758	1,1	427,98	0,66	1,97	1 273,13	1 770,42	378,22	24,37

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
	Макароны с сыром*	250	13,79	14,83	50,39	390	0,11	0,27	0,07		240,55	177,34	11,07	1,11
	Яйцо вареное*	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
	Бутерброд с сыром №1	65	5,85	8,73	19,52	206	0,11	0,33	0,08		144	176,09	31,9	2,08
32	Кофейный напиток с молоком №1	200	3,95	3,1	26,89	110	0,04	0,78	0,02		158,66	117,45	18,27	0,12
001	Хлеб пшеничный №1	35	1,11	0,12	13,27	59	0,07				13,24	80,39	23,45	1,52
Всего в Завтрак			29,37	30,23	110,35	816	0,35	1,38	0,24		575,15	612,71	88,53	5,63
2-ой завтрак														
П00001	Апельсины	200	1,1	8,4	9,8	110	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
Всего в 2-ой завтрак			1,1	8,4	9,8	110	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
Обед														
П00046	Салат овощной с маслом №1*	100	0,78	5,08	5	68	0,03	11,85			25,22	27,47	15,88	0,57
П00085	Щи из квашеной капусты с мясом со сметаной*	250	7,56	7,3	8,81	131	0,08	6,27	0,03		29,18	78,77	20,62	1,15
П00325	Рис отварной*	180	4,01	7,39	39,08	239	0,04		0,03		11,63	80,56	26,48	0,57
П00307	Бедро куриное запеченное №1	150	29,4	13,31	0,15	309	0,09		0,04		20,4	168	24	2,4
П00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
П00001	Хлеб ржаной №1	90	0,99	4,68	10,08	99	0,02		0,07	0,36	3,6	10,8	1,8	0,18
Всего в Обед			43,74	37,87	68,02	868	0,29	28,12	0,21	0,76	97,02	397,59	100,78	5,57
Полдник														
П00434	Пряники*	100	2,6	1,83	100,22	300	0,08				11	50	9	0,8
П00442	Сок	250	1,25	0,13	6,13	26	0,04	12,5	0,06	0,5	8,75	40	15	0,87
Всего в Полдник			3,85	1,96	106,34	326	0,12	12,5	0,06	0,5	19,75	90	24	1,67
Всего в 1 неделю пятница			78,06	78,46	294,51	2 120	0,78	42	0,58	1,66	695,92	1 112,31	215,31	13,07

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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														
П00189	Каша манная на молоке с маслом №1	250	8,01	9,85	38,65	275	0,09	0,98	0,04		204,71	171,34	27,75	0,41
П00433	Какао с молоком №1	200	4,4	3,23	28,45	145	0,04	0,78	0,02		159,63	128,85	21,59	0,38
П00003	Бутерброд с сыром №1	65	5,85	8,73	19,52	206	0,11	0,33	0,08		144	176,09	31,9	2,08
П00213	Яйцо вареное*	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
П00001	Хлеб пшеничный №1	35	1,11	0,12	13,27	59	0,07				13,24	80,39	23,45	1,52
Всего в Завтрак			24,04	25,38	100,17	736	0,32	2,09	0,2		540,29	618,11	108,53	5,19
2-ой завтрак														
П00001	Яблоки	200	2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
Всего в 2-ой завтрак			2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
Обед														
П00042	Салат витаминный № 1 вариант- 2*	100	1,39	5,12	5,82	75	0,04	26,6			36,86	37,54	19,76	0,68
П00080	Борщ с мясом со сметаной №1	300	8,18	8,46	11,27	154	0,07	7,26	0,04		44,32	90,88	25,92	1,51

	Плов из птицы	250	25,1	31,94	41,01	552	0,11	1,15	0,05	31,44	265,92	50,46	2,43
	Хлеб ржаной №1	90	0,99	4,68	10,08	99	0,02		0,07	0,36	3,6	10,8	1,8
	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12
	Всего в Обед		36,66	50,3	73,08	900	0,27	45,01	0,2	0,76	123,22	437,13	109,94
	Полдник												
0402	Компот из замороженных ягод №1	200			18,94	64					0,27		0,05
100451	Пирожки с картофелем и луком*	100	6,64	13,2	36	289	0,11	3,76	0,04		49	94,99	19,86
	Всего в Полдник		6,64	13,2	54,94	353	0,11	3,76	0,04		49,27	94,99	19,86
	Ужин												
П00023	Салат из свежих помидоров и огурцов №1	100	0,86	5,13	3,12	62	0,04	15,5			16,04	29,56	14,8
П00210	Макароны с маслом №1	180	4,94	5,98	31,79	201	0,06		0,02		9,63	39,65	6,99
П00271	Шницель из свинины*	100	16,01	36,3	9,29	428	0,13	0,58	0,32		36,07	183,88	27,25
П00001	Хлеб пшеничный №1	85	3,54	1,2	29,81	136	0,16				32,16	195,23	56,94
П00430	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26		0,04
	Всего в Ужин		25,35	48,61	92,93	887	0,39	16,08	0,34		94,16	448,32	105,98
	2-ой ужин												
П00001	Йогурт	100	2,6	4,7	26,3	138	0,02		0,07	0,4	4	12	2
П00328	Банан	150	2,25	0,75	33	142	0,06	15			12	42	63
	Всего в 2-ой ужин		4,85	5,45	59,3	280	0,08	15	0,07	0,4	16	54	65
	Всего в 2 неделю понедельник		99,94	144,01	409,22	3 274	1,26	521,94	0,85	1,16	865,61	1 681,88	433,3

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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													
П00001	Вареники ленивые с творога №1	240	23,11	11,62	41,4	353	0,08	0,32	0,04		233,59	296,56	34,34	0,83
П00074	Гренки с сыром*	65	7,76	9,61	14,66	176	0,09	0,2	0,04		177,7	182,59	29,05	1,89
П00432	Кофейный напиток с молоком №1	250	4,94	3,88	33,61	138	0,05	0,98	0,02		198,33	146,81	22,84	0,15
	Всего в Завтрак		35,8	25,1	89,67	667	0,21	1,49	0,11		609,61	625,97	86,22	2,87
	2-ой завтрак													
П00328	Банан	200	3	1	44	189	0,08	20			16	56	84	1,2
	Всего в 2-ой завтрак		3	1	44	189	0,08	20			16	56	84	1,2
	Обед													
П00048	Салат из свеклы с сыром и чесноком*	100	4,74	12,36	6,22	155	0,01	3,18	0,02		166,36	98,7	14,6	0,94
П00099	Суп гороховый с мясом*	250	9,27	7,49	9,18	141	0,08	4,66	0,03		19,39	86,35	22,5	1,25
П00323	Каша рассыпчатая гречневая №1	150	5,95	5,32	39,12	189	0,16		0,01		13,48	130,53	87,26	2,95
П00271	Шницель из свинины*	100	16,01	36,3	9,29	428	0,13	0,58	0,32		36,07	183,88	27,25	1,95
П00001	Хлеб ржаной №1	120	1,32	6,24	13,44	132	0,03		0,09	0,48	4,8	14,4	2,4	0,24
П00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
	Всего в Обед		38,29	67,81	82,15	1 066	0,44	18,42	0,52	0,88	247,1	545,86	166,01	8,03

	Вафли*	100	6,48	27,28	51,5	77	0,08	1,92			242,31	188,46	20,00	
	Кефир фруктовый	250	5,77	0,19	7,69	60								
	Всего в Полдник		12,24	27,47	59,19	537	0,1	1,92	3,6		249,36	225,01	34,07	0,52
	Ужин													
П0040	Салат из квашеной капусты №1	100	1,57	5	3,11	64	0,02	27			48,42	27,4	14,6	0,58
П00123	Картофель отварной с маслом №1	150	2,54	3,33	19,82	119	0,12	10,67	0,01		12,39	68,23	26,69	1,05
П00241	Котлета рыбная №1*	120	26,81	7,18	2,98	184	0,12	1,12	0,01		56,98	342,23	50,32	1,37
П00430	Чай с сахаром №1	200			18,92	60					0,26			0,04
П00001	Хлеб пшеничный №1	85	3,54	1,2	29,81	136	0,16				32,16	195,23	56,94	3,69
	Всего в Ужин		34,46	16,71	74,63	563	0,42	38,78	0,02		150,21	633,08	148,55	6,73
	2-ой ужин													
П00001	Йогурт	100	2,6	4,7	26,3	138	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
П00328	Банан	100	1,5	0,5	22	95	0,04	10			8	28	42	0,6
	Всего в 2-ой ужин		4,1	5,2	48,3	233	0,06	10	0,07	0,4	12	40	44	0,8
	Всего в 2 неделю вторник		127,89	143,29	397,94	3 254	1,31	90,62	4,31	1,28	1 284,28	2 125,92	562,85	20,16

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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													
П00139	Каша молочная пшеничная с тыквой №1	220	9,17	9,6	42,92	295	0,19	2,97	0,03		198,97	222,84	55,96	1,26
П00213	Яйцо вареное*	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
П00074	Гренки с сыром №1	65	3,63	6,63	8,13	107	0,04	0,08	0,03		73,37	88,69	16,07	1,05
П00433	Какао с молоком №1	200	4,4	3,23	28,45	145	0,04	0,78	0,02		159,63	128,85	21,59	0,38
П00001	Хлеб пшеничный №1	35	1,11	0,12	13,27	59	0,07				13,24	80,39	23,45	1,52
	Всего в Завтрак		22,99	23,03	93,05	657	0,36	3,83	0,14		463,91	582,21	120,9	5,01
	2-ой завтрак													
П00001	Яблоки	200	2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
	Всего в 2-ой завтрак		2,4	1,07	28,8	119	0,08	440			42,67	29,33	24	5,87
	Обед													
П00042	Салат витаминный № 1 вариант- 2*	100	1,39	5,12	5,82	75	0,04	26,6			36,86	37,54	19,76	0,68
П00084	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной №1	250	7,07	7,08	10,19	133	0,08	11,21	0,03		40,81	77,67	24,2	1,16
П00335	Пюре картофельное №1	150	3,09	4,58	20,1	134	0,12	10,37	0,02		38,46	85,3	28,67	1,03
П00279	Зразы из свинины с яйцом №1	140	25,97	50,77	7,93	593	0,21	1,14	0,51		60,74	331,94	48,51	3,83
П00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
П00001	Хлеб ржаной №1	90	0,99	4,68	10,08	99	0,02		0,07	0,36	3,6	10,8	1,8	0,18
	Всего в Обед		39,51	72,33	59,02	1 055	0,5	59,31	0,67	0,76	187,47	575,25	134,95	7,58
	Полдник													
П00434	Молоко кипяченое №1*	250	4,86	1,38	20,16	150	0,1	3,75	0,02		315	236,25	36,25	2,5

	Салат из свежей капусты с кукурузой №1**	100	2,91	5,15	8,91	90	0,04	33,52						
	Хлеб пшеничный №1	85	3,54	1,2	29,81	136	0,16			32,16	195,23	56,94	3,69	
	Оладьи из печени №1	120	21,53	20,06	11,7	314	0,29	15,12	5,39	43,22	347,97	24,54	6,99	
	Рис отварной*	180	4,01	7,39	39,08	239	0,04		0,03	11,63	80,56	26,48	0,57	
30	Чай с сахаром №1	200			18,92	60				0,26			0,04	
	Всего в Ужин		31,98	33,8	108,42	839	0,52	48,64	5,42	131,93	666,7	126,1	11,96	
	2-ой ужин													
П00001	Груша	100	0,04	0,02	19,88	42	0,02	5		19	16	12	2,3	
	Всего в 2-ой ужин		0,04	0,02	19,88	42	0,02	5		19	16	12	2,3	
	Всего в 2 неделю четверг		107,89	118,66	485,47	3 211	1,32	414,88	6,12	2,06	1 003,3	1 923,96	377,91	29,68

Меню на 2 неделю пятница

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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													
П00189	Каша молочная рисовая с маслом сахаром №1	250	7,86	9,95	47,85	313	0,08	0,98	0,04		204,73	205,33	42,04	0,55
П00003	Бутерброд с сыром №1	65	5,85	8,73	19,52	206	0,11	0,33	0,08		144	176,09	31,9	2,08
П00213	Яйцо вареное*	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02		0,06		18,7	61,44	3,84	0,8
П00433	Какао с молоком №1	200	4,4	3,23	28,45	145	0,04	0,78	0,02		159,63	128,85	21,59	0,38
П00001	Хлеб пшеничный №1	35	1,11	0,12	13,27	59	0,07				13,24	80,39	23,45	1,52
	Всего в Завтрак		23,89	25,48	109,37	773	0,31	2,09	0,2		540,3	652,1	122,81	5,33
	2-ой завтрак													
П00001	Апельсины	200	1,1	8,4	9,8	110	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
	Всего в 2-ой завтрак		1,1	8,4	9,8	110	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
	Обед													
П00023	Салат из свежих помидоров и огурцов №1	100	0,86	5,13	3,12	62	0,04	15,5			16,04	29,56	14,8	0,66
П00091	Рассольник ленинградский*	300	8,23	8,67	13,2	164	0,09	5,2	0,03		32,49	96,68	25,61	1,31
П00335	Пюре картофельное №1	180	3,71	5,5	24,12	161	0,14	12,44	0,02		46,15	102,36	34,41	1,23
П00245	Тефтели рыбные в сметанном соусе №1*	140	19,21	7,11	20,11	191	0,09	1,08	0,02	0,11	41,2	228,94	36,01	0,95
П00001	Хлеб ржаной №1	120	1,32	6,24	13,44	132	0,03		0,09	0,48	4,8	14,4	2,4	0,24
П00442	Сок	200	1	0,1	4,9	21	0,03	10	0,05	0,4	7	32	12	0,7
	Всего в Обед		34,33	32,75	78,89	731	0,42	44,22	0,21	0,99	147,68	503,94	125,23	5,09
	Полдник													
П00434	Пряники*	100	2,6	1,83	100,22	300	0,08				11	50	9	0,8
П00442	Сок	250	1,25	0,13	6,13	26	0,04	12,5	0,06	0,5	8,75	40	15	0,87
	Всего в Полдник		3,85	1,96	106,34	326	0,12	12,5	0,06	0,5	19,75	90	24	1,67
	Всего в 2 неделю пятница		63,17	68,59	304,4	1 940	0,87	58,8	0,54	1,89	711,73	1 258,04	274,05	12,29
	Итого		1 018,	1 182,	3 830,	29 015	12,45	3 263,5	18,26	20,54	9 937,8	18 039,0	4 273,1	246,09
	Среднее за период		101,86	118,25	383,07	2 901	1,25	326,36	1,83	2,05	993,78	1 803,9	427,31	24,61