

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

УТВЕРЖДАЮ
ИП Васютин С.С.



**ОСНОВНОЕ 12-ти дневное МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ**

**СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**МОСКВА
ДЕЛИ ПЛЮС
2017**

Хабаровск 2023 год

Понедельник день 1		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
Завтрак													
181	Каша жидкая молочная геркулес (с маслом)	190\10	6,01	7,85	42,10	253,00	0,12	8,00	32,50	123,50	43,90	32,80	0,50
376	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
209	Яйцо вареное	40	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	510	19,26	19,75	78,08	571,75	0,28	14,80	171,50	261,10	270,60	62,00	3,0
Обед													
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	5,27	49,34	0,07	3,26	25,32	26,68	41,85	14,09	1,48
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем (с птицей)	200\25	5,76	4,38	20,43	201,80	0,00	5,08	44,55	84,50	97,73	10,80	0,25
294	Котлета рубленая из птицы (с соусом) 80/20	100	11,60	15,50	2,45	97,95	0,00	4,09	149,40	106,98	106,93	14,04	0,50
309	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	23,40	168,45	0,03	0,00	24,98	27,45	56,99	21,38	0,45
355	Напиток витошка (витаминизированный)	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,12	8,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	835	27,75	28,53	111,70	815,54	0,44	21,0	244,25	375,79	374,20	87,45	4,2
Полдник													
5	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	11,20	11,50	10,20	175,00	0,16	0,90	100,00	119,30	143,20	24,60	0,95
4	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
3	Фрукты свежие	120	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	370	11,60	11,90	51,80	350,00	0,18	9,50	103,00	163,30	168,20	37,60	1,85
			<u>58,61</u>	<u>60,18</u>	<u>241,58</u>	<u>1737,29</u>	<u>0,9</u>	<u>45,33</u>	<u>518,75</u>	<u>800,19</u>	<u>813,00</u>	<u>187,05</u>	<u>9,06</u>

		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)
<i>Вторник день 2</i>													
	Наименование блюда												
	<i>Завтрак</i>												
279	Котлеты любимые (с соусом) 80/20	100	12,17	11,25	10,05	271,05	0,06	7,79	94,92	171,17	70,00	34,83	1,24
302	Каша гречневая	150	4,60	7,61	30,64	136,54	0,11	2,34	74,30	20,75	89,85	12,20	0,50
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	65,00	0,00	3,83	0,00	14,20	82,40	1,50	0,36
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	<i>итого:</i>	500	19,10	19,11	76,49	582,59	0,29	14,06	169,22	268,62	274,75	59,03	3,00
	<i>Обед</i>												
49	Салат витаминный	60	1,56	3,61	5,28	57,42	0,10	5,05	55,13	47,74	31,84	10,46	1,48
96	Рассольник ленинградский (с мясом и сметаной)	200/25/10	4,96	3,97	7,59	163,60	0,04	4,38	71,60	29,15	23,74	7,18	0,06
226	Рыба отварная	120	13,12	14,99	16,48	69,20	0,01	3,75	108,78	105,65	119,54	32,38	0,02
305	Рис припущенный	150	3,64	5,37	30,67	199,95	0,04	3,00	0,00	44,03	101,00	11,68	0,86
356	Кисель "Витошка" витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,02	0,60	0,00	22,32	31,91	5,56	0,48
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	<i>итого:</i>	845	27,51	28,46	112,49	803,17	0,43	20,50	235,5	364,9	374,3	89,3	4,20
	<i>Полдник</i>												
6	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	5,41	8,58	31,01	166,37	0,07	1,58	60,00	27,91	61,09	14,91	0,30
8	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
3	Фрукты свежие	120	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	<i>итого:</i>	370	11,71	12,18	50,71	349,70	0,18	8,78	103,00	162,80	163,20	36,80	1,81
			58,32	59,75	239,69	1735,46	0,90	43,34	507,73	796,31	812,28	185,09	9,0

Среда день 3		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рег.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)
Завтрак													
395	Вареники с творогом с маслом	210/20	16,88	12,15	43,18	255,00	0,15	8,30	122,30	147,04	99,82	38,87	1,55
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	7,15	0,26	132,00	0,01	5,40	40,00	38,00	38,00	11,50	0,28
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	500	19,27	19,55	79,04	555,00	0,28	14,80	162,30	258,64	252,72	62,27	3,01
Обед													
67	Винегрет овощной	60	1,84	6,02	4,37	75,06	0,03	7,03	68,16	28,24	31,27	14,53	1,21
88	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом)	200/25	6,07	4,65	2,33	149,60	0,03	2,78	69,78	69,25	59,00	16,06	0,23
265	Плов с мясом	175	15,48	17,23	35,86	263,80	0,12	7,01	105,00	122,49	198,91	25,77	1,06
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	760	27,78	28,58	111,59	821,06	0,42	21,0	242,94	373,98	369,48	86,36	4,20
Полдник													
7	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	50	5,40	8,30	30,00	160,00	0,07	1,60	60,00	29,90	62,20	15,00	0,26
11	Йогурт фруктовый	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
3	Фрукты свежие	120	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	370	11,70	11,90	49,70	343,33	0,18	8,80	103,00	164,79	164,31	36,89	1,77
			<u>58,75</u>	<u>60,03</u>	<u>240,33</u>	<u>1719,39</u>	<u>0,88</u>	<u>44,64</u>	<u>508,24</u>	<u>797,41</u>	<u>786,51</u>	<u>185,52</u>	<u>8,98</u>

Четверг день 4		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)
<i>Завтрак</i>													
182	Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом)	190/10	5,98	7,83	42,08	251,00	0,13	7,50	31,50	125,50	42,90	32,33	0,51
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
209	Яйцо вареное	40	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	510	19,23	19,73	78,06	569,75	0,28	14,30	170,50	263,10	269,60	61,53	2,9
<i>Обед</i>													
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,04	4,08	48,00	48,25	46,56	16,47	1,99
102	Суп картофельный с бобовыми (с мясом)	200/25	4,39	4,22	11,23	114,60	0,07	1,92	42,90	64,70	87,23	18,20	0,75
250	Бефстроганов (в соусе) 50/50	100	16,35	16,86	34,07	339,60	0,06	1,66	73,52	118,59	99,79	5,13	0,11
310	Картофель отварной	150	2,86	4,30	23,01	142,35	0,02	4,80	79,58	71,47	99,93	29,01	0,70
355	Напиток витошка (витаминизированный)	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,12	8,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	835	26,58	27,60	111,74	820,79	0,41	20,96	244,00	370,69	371,71	85,45	4,20
<i>Полдник</i>													
5	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	11,20	11,50	10,20	175,00	0,16	0,90	100,00	119,30	143,20	24,60	0,95
4	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
3	Фрукты свежие	120	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	370	11,60	11,90	51,80	350,00	0,18	9,50	103,00	163,30	168,20	37,60	1,85
			<u>57,41</u>	<u>59,23</u>	<u>241,60</u>	<u>1740,54</u>	<u>0,87</u>	<u>44,76</u>	<u>517,50</u>	<u>797,09</u>	<u>809,51</u>	<u>184,58</u>	<u>8,94</u>

Пятница день 5		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)
Завтрак													
10	Тефтели мясные с рисом (с соусом) 80/20	100	11,33	7,65	17,34	116,00	0,14	8,50	109,95	121,00	65,00	16,66	1,10
309	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	23,40	168,45	0,03	0,00	24,98	27,45	56,99	21,38	0,45
376	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	7,15	0,26	132,00	0,01	5,40	40,00	38,00	38,00	11,50	0,28
	итого:	520	19,22	19,55	76,60	584,45	0,30	15,00	174,93	260,05	274,89	61,44	3,01
Обед													
21	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,46	0,09	2,04	24,45	53,48	45,39	9,75	1,51
82	Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной)	200\25\10	8,16	8,66	30,88	162,74	0,13	4,46	72,18	61,59	23,10	4,78	0,10
227	Рыба припущенная	100	10,84	9,96	0,00	128,00	0,02	9,51	48,00	49,72	95,68	25,84	0,43
312	Картофельное пюре	150	4,09	6,40	17,65	183,00	0,05	4,16	88,25	81,63	104,32	16,25	0,38
356	Кисель "Витошка" витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,02	0,60	0,00	22,32	31,91	5,56	0,48
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	итого:	845	27,83	28,57	115,23	822,20	0,42	20,99	232,88	384,74	366,70	84,18	4,20
Полдник													
6	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	5,41	8,58	31,01	166,37	0,07	1,58	60,00	27,91	61,09	14,91	0,30
8	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
3	Фрукты свежие	120	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	370	11,71	12,18	50,71	349,70	0,18	8,78	103,00	162,80	163,20	36,80	1,81
			<u>58,76</u>	<u>60,30</u>	<u>242,54</u>	<u>1756,35</u>	<u>0,89</u>	<u>44,77</u>	<u>510,81</u>	<u>807,59</u>	<u>804,80</u>	<u>182,42</u>	<u>9,0</u>

Суббота день 6		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)
Завтрак													
210	Омлет натуральный с зел горошком 130/20	150	7,15	12,42	32,00	215,00	0,02	4,00	112,25	33,50	68,30	20,70	0,92
382	Какао с молоком (витаминизированный)	200	4,08	3,54	20,92	118,60	0,04	8,30	20,00	50,78	83,00	14,00	0,13
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
12	Кисломолочный продукт	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,19	91,11	16,89	1,24
итого:		600	19,16	19,41	83,42	579,93	0,30	15,00	172,25	274,97	274,91	62,09	3,0
Обед													
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,43	4,43	2,56	51,78	0,01	5,05	59,60	53,18	50,88	12,45	1,17
99	Суп крестьянский с крупой (с мясом и сметаной)	200\25\20	5,06	9,15	7,00	102,20	0,01	3,07	74,50	56,85	45,28	10,75	0,43
262	Сердце тушеное в соусе	120	13,24	9,08	2,85	122,00	0,12	5,67	105,94	57,04	89,52	18,48	0,04
305	Рис припущенный	150	3,64	5,37	30,67	199,95	0,04	3,00	0,00	44,03	101,00	11,68	0,86
349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
итого:		875	27,59	28,55	116,03	821,93	0,42	21,0	240,04	365,10	366,98	83,36	4,20
Полдник													
7	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	50	5,40	8,30	30,00	160,00	0,07	1,60	60,00	29,90	62,20	15,00	0,26
11	Йогурт фруктовый	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
3	Фрукты свежие	120	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
итого:		370	11,70	11,90	49,70	343,33	0,18	8,80	103,00	164,79	164,31	36,89	1,77
			<u>58,45</u>	<u>59,86</u>	<u>249,15</u>	<u>1745,20</u>	<u>0,90</u>	<u>44,81</u>	<u>515,29</u>	<u>804,86</u>	<u>806,20</u>	<u>182,34</u>	<u>8,96</u>

Понедельник день 7		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
Завтрак													
183	Каша жидкая молочная манная (с маслом)	190\10	6,03	7,88	42,13	253,20	0,13	8,20	33,51	124,10	43,85	32,68	0,51
376	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
209	Яйцо вареное	40	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
итого:		510	19,28	19,78	78,11	571,95	0,28	15,0	172,51	261,70	270,55	61,88	3,0
Обед													
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	5,27	49,34	0,07	3,26	25,32	26,68	41,85	14,09	1,48
97	Суп картофельный с сайрой	200\25	5,26	5,38	12,13	141,80	0,01	7,08	88,55	44,50	57,73	5,80	0,45
290	Птица тушеная в соусе 80/20	100	11,86	14,45	11,21	156,83	0,02	2,05	95,92	156,02	145,06	18,91	0,27
309	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,45	0,03	0,00	24,98	27,45	56,99	21,38	0,45
355	Напиток витошка (витаминизированный)	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,12	8,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
итого:		835	27,51	28,48	115,16	814,42	0,40	20,99	234,77	384,83	372,33	87,32	4,20
Полдник													
5	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	11,20	11,50	10,20	175,00	0,16	0,90	100,00	119,30	143,20	24,60	0,95
4	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
3	Фрукты свежие	120	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
итого:		370	11,60	11,90	51,80	350,00	0,18	9,50	103,00	163,30	168,20	37,60	1,85
			58,39	60,16	245,07	1736,37	0,86	45,49	510,28	809,83	811,08	186,80	9,04

Вторник день 8		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
Наименование блюда		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
<i>Завтрак</i>													
291	Плов из птицы	220	16,27	12,09	36,90	229,00	0,14	5,45	122,30	141,44	106,32	35,67	1,24
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	65,00	0,00	3,83	0,00	14,20	82,40	1,50	0,36
1	Хлеб пшеничный	60	2,44	0,30	24,72	132,00	0,14	0,12	0,00	75,00	39,00	12,60	1,08
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	7,15	0,26	132,00	0,01	5,40	40,00	38,00	38,00	11,50	0,28
	<i>итого:</i>	500	19,17	19,54	77,08	558,00	0,29	14,80	162,30	268,64	265,72	61,27	2,96
<i>Обед</i>													
49	Салат витаминный	60	1,56	3,61	5,28	57,42	0,10	5,05	55,13	47,74	31,84	10,46	1,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом)	200/25	6,07	4,65	2,33	149,60	0,03	2,78	69,78	69,25	59,00	16,06	0,23
279	Котлеты любимые (с соусом) 80/50	130	13,27	12,55	12,05	271,05	0,06	7,79	94,92	171,17	70,00	34,83	1,24
302	Каша гречневая	150	4,60	7,61	30,64	136,54	0,11	2,34	74,30	20,75	89,85	12,20	0,50
356	Кисель "Витошка" витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,02	0,60	0,00	22,32	31,91	5,56	0,48
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	<i>итого:</i>	865	27,53	28,67	114,90	819,61	0,44	20,46	244,13	378,73	375,10	86,61	4,13
<i>Полдник</i>													
6	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	5,41	8,58	31,01	166,37	0,07	1,58	60,00	27,91	61,09	14,91	0,30
8	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
3	Фрукты свежие	120	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	<i>итого:</i>	370	11,71	12,18	50,71	349,70	0,18	8,78	103,00	162,80	163,20	36,80	1,81
			<u>58,41</u>	<u>60,39</u>	<u>242,69</u>	<u>1727,31</u>	<u>0,91</u>	<u>44,04</u>	<u>509,43</u>	<u>810,17</u>	<u>804,02</u>	<u>184,68</u>	<u>8,90</u>

Среда день 9		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)
Завтрак													
395	Вареники с картофелем с маслом	210/20	12,88	8,60	35,26	194,40	0,12	1,00	102,30	117,36	112,22	25,27	1,65
382	Какао с молоком (витаминизированный)	200	4,08	3,54	20,92	118,60	0,04	8,30	20,00	50,78	83,00	14,00	0,13
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	7,15	0,26	132,00	0,01	5,40	40,00	38,00	38,00	11,50	0,28
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	500	19,15	19,54	77,04	555,00	0,29	14,80	162,30	268,64	265,72	61,27	2,96
Обед													
67	Винегрет овощной	60	1,84	6,02	4,37	75,06	0,03	7,03	68,16	28,24	31,27	14,53	1,21
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	7,41	7,76	10,32	111,80	0,13	0,30	99,78	99,25	119,00	21,06	0,53
259	Жаркое по-домашнему	175	14,18	14,25	24,66	289,60	0,03	8,54	73,52	94,75	143,65	17,83	0,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	755	27,66	28,55	112,30	822,46	0,43	20,09	241,46	376,24	374,22	83,42	4,10
Полдник													
7	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	50	5,40	8,30	30,00	160,00	0,07	1,60	60,00	29,90	62,20	15,00	0,26
11	Йогурт фруктовый	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
3	Фрукты свежие	120	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	370	11,70	11,90	49,70	343,33	0,18	8,80	103,00	164,79	164,31	36,89	1,77
			58,51	59,99	239,04	1720,79	0,90	43,69	506,76	809,67	804,25	181,58	8,83

Четверг день 10		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.эquiv)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)
Завтрак													
182	Каша жидкая молочная пшеничная (с маслом)	190/10	5,98	7,83	42,08	251,00	0,13	7,50	31,50	125,50	42,90	32,33	0,51
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
209	Яйцо вареное	40	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	510	19,23	19,73	78,06	569,75	0,28	14	170,50	263,10	269,60	61,53	2,99
Обед													
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,04	4,08	48,00	48,25	46,56	16,47	1,99
82	Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной)	200/25/10	8,16	8,66	30,88	162,74	0,13	4,46	72,18	61,59	23,10	4,78	0,10
260	Гуляш из мяса (с соусом) 50/50	100	10,94	12,32	10,74	260,60	0,01	0,67	121,10	151,31	165,73	36,41	0,60
305	Рис припущенный	150	3,64	5,37	30,67	199,95	0,04	3,00	0,00	44,03	101,00	11,68	0,86
355	Напиток витошка (витаминизированный)	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,12	8,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	845	27,75	28,57	115,72	847,53	0,44	20,71	241,28	372,86	374,59	85,98	4,20
Полдник													
5	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	11,20	11,50	10,20	175,00	0,16	0,90	100,00	119,30	143,20	24,60	0,95
4	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
3	Фрукты свежие	120	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	370	11,60	11,90	51,80	350,00	0,18	9,50	103,00	163,30	168,20	37,60	1,85
			<u>58,58</u>	<u>60,20</u>	<u>245,58</u>	<u>1767,28</u>	<u>0,90</u>	<u>44,51</u>	<u>514,78</u>	<u>799,26</u>	<u>812,39</u>	<u>185,11</u>	<u>9,04</u>

<i>Пятница день 11</i>		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
	Наименование блюда	Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.эquiv)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
<i>Завтрак</i>													
10	Тефтели мясные с рисом (с соусом) 80/20	100	11,33	8,65	17,34	116,00	0,14	8,50	109,95	121,00	65,00	16,66	1,10
309	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	23,40	168,45	0,03	0,00	24,98	27,45	56,99	21,38	0,45
376	Чай с сахаром	200	15,00	0,20	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	7,15	0,26	132,00	0,01	5,40	40,00	38,00	38,00	11,50	0,28
	итого:	520	19,22	19,55	76,60	584,45	0,295	15,00	174,93	260,05	274,89	61,44	3,0
<i>Обед</i>													
21	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,46	0,09	2,04	24,45	53,48	45,39	9,75	1,51
101	Суп картофельный с гречкой (с мясом)	200	25,00	8,16	8,50	30,88	152,74	0,03	4,46	72,18	61,59	23,10	4,78
227	Рыба припущенная	100	10,84	9,96	0,00	128,00	0,02	9,51	48,00	49,72	95,68	25,84	0,43
312	Картофельное пюре	150	4,09	6,40	17,65	183,00	0,05	4,16	88,25	81,63	104,32	16,25	0,38
356	Кисель "Витошка" витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,02	0,60	0,00	22,32	31,91	5,56	0,48
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	итого:	835	27,83	28,41	115,23	812,20	0,43	20,99	232,88	384,74	366,70	84,18	4,20
<i>Полдник</i>													
6	Хлебулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	5,41	8,58	31,01	166,37	0,07	1,58	60,00	27,91	61,09	14,91	0,30
8	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
3	Фрукты свежие	120	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	370	11,71	12,18	50,71	349,70	0,18	8,78	103,00	162,80	163,20	36,80	1,81
		58,76	60,14	242,54	1746,35	0,90	44,77	510,81	807,59	804,80	182,42	9,0	

Суббота день 12		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)
Завтрак													
224	Запеканка из творога с морковью со сгущ молоком	130/20	11,17	13,43	34,45	277,60	0,07	11,09	124,38	66,90	54,61	30,84	0,94
376	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
12	Кисломолочный продукт	200	5,90	6,00	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	0,88
	итого:	600	19,30	19,68	79,95	581,93	0,30	14,79	164,38	269,39	260,62	59,63	3,0
Обед													
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,43	4,43	2,56	51,78	0,01	5,05	59,60	53,18	50,88	12,45	1,17
99	Борщ с фасолью и картофелем (с мясом и сметаной)	200/25/20	5,06	8,90	5,00	128,00	0,01	4,58	64,50	56,85	45,28	11,75	0,83
261	Печень тушеная в соусе	120	11,45	10,19	7,81	139,11	0,13	7,63	104,29	90,54	139,63	14,76	0,34
139	Капуста тушеная	150	5,50	4,50	26,40	148,45	0,03	0,00	24,98	27,45	56,99	18,38	0,16
4	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
1	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
2	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	итого:	875	27,67	28,54	114,72	813,34	0,42	21,48	253,37	382,02	373,08	87,34	4,20
Полдник													
7	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	50	5,40	8,30	30,00	160,00	0,07	1,60	60,00	29,90	62,20	15,00	0,26
11	Йогурт фруктовый	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
3	Фрукты свежие	120	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	370	11,70	11,90	49,70	343,33	0,18	8,80	103,00	164,79	164,31	36,89	1,77
			<u>58,67</u>	<u>60,12</u>	<u>244,37</u>	<u>1738,61</u>	<u>0,90</u>	<u>45,07</u>	<u>520,75</u>	<u>816,20</u>	<u>798,02</u>	<u>183,86</u>	<u>8,97</u>