

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(3-х недельное)**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Коскова Г.А.

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Дети(11-18 лет)**

Меню на 1 неделю 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														
И053	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
И365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
И269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,77	3,93	25,95	154	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
И139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,01		0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
Всего в Завтрак			22,73	24,66	80,59	635	0,31	1,73	0,06	0,74	345,24	489,34	94,02	5,33
Второй завтрак														
И400	Шоколад	25	1,35	8,83	13,15	137	0,01				1,25	44,5	5	0,68
И000001	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
Всего в Второй завтрак			2,1	8,83	33,72	222	0,02	1,6			22,37	63,64	15,44	3,29
Обед														
И009	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	137	0,04	4,4	0,1	4,75	35,91	36,85	25,85	1,09
И037	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
И193	Плов из отварной говядины	180	34,07	28,96	47,2	585	0,16	2,85		1,06	43,24	384,58	64,18	3,86
И001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
И274	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116					0,68			0,1
И001	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
Всего в Обед			49,31	47,61	149,45	1 217	0,5	18,11	0,11	8,36	181,81	743,75	209,52	12,17
Полдник														
И312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228	0,09	0,12		0,72	11,41	45,71	17	0,85
И288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17
Всего в Полдник			9,96	13,45	46,18	345	0,13	0,62	0,02	0,72	212,27	187,67	38	1,02
Ужин														
И028	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133	0,01	2,26		2,12	27,89	30,58	29,14	1,08

И168	Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	300	27,2	17,58	44,03	443	0,23	12,97	0,01	4,4	85,2	310,58	71,13	2,18
И300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
Всего в Ужин			35,52	28,94	94,89	782	0,46	15,25	0,01	6,52	151,76	558,79	165,17	7,98
Второй ужин														
И272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в Второй ужин			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в 1 неделю понедельник			125,22	129,87	413,01	3 314	1,5	38,71	0,24	16,34	1 153,45	2 223,19	550,15	29,99

Меню на 1 неделю 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														
И365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
И102	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
И286	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
Всего в Завтрак			16,24	20	84,5	583	0,31	1,57	0,03	0,29	266,79	408,58	96,49	5,04
Второй завтрак														
И376	Бутерброды с сыром	30\20	7,08	6,02	10,1	123	0,06	0,12	0,03		187,35	171,56	29,67	1,5
И089	Флоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
И000001	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
Всего в Второй завтрак			8,63	6,62	49,67	292	0,13	33,72	0,09	0,4	240,47	212,7	58,11	5,31
Обед														
И022	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	114	0,05	20,47		5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
И047	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93
И214	Рагу из птицы	280	24,6	31,35	29,12	494	0,22	29,72	0,09	5,09	99,9	320,08	72,45	3,53
И294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
И001	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
И001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Обед			39,34	46,29	122,83	1 062	0,61	58,18	0,1	10,57	195,63	678,27	197,64	12,25
Полдник														
И155	Сырники из творога запеченные	155	22,22	5,8	30,68	264	0,06	0,28	0,05	0,47	181,94	228,63	29,81	0,73
281	напиток из шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
Всего в Полдник			22,86	9,58	44,3	355	0,07	88,28	0,05	0,47	192,76	231,59	32,77	5,12
Ужин														
И233	Икра морковная	100	2,14	6,66	12,4	119	0,05	2,67		3,41	42	57,72	36,67	1,06
И205	Сосиска отварная	50	7,54	14,64	1	166	0,02		0,01		16,81	80,91	9,76	1,1
И219	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	5,75	49,14	288	0,18	0,1		0,58	40,81	211,68	55,26	4,68
И280	Компот из изюма	200	0,33		22,66	92	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4

Всего в Ужин			26,66	28,33	114,8	822	0,48	3,05	0,02	4,1	185,86	595,14	188,5	18,01
	Второй ужин													
И272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в Второй ужин			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в 1 неделю вторник			119,33	117,2	424,28	3 226	1,68	186,21	0,33	15,83	1 321,51	2 306,29	601,5	45,93

Меню на 1 неделю среда

№ 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														
И109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
И365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
И270	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	196	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
И133	Омлет с зеленым горошком	75	6,01	6,64	2,42	93	0,04	0,74	0,07		53,99	98,69	10,49	0,97
И001	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
Всего в Завтрак			23,24	28,9	86,64	699	0,37	1,64	0,1	0,68	338,43	560,48	121,98	6,18
Второй завтрак														
И089	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	200	0,8	0,8	20,8	90	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
И400	Шоколад	25	1,35	8,83	13,15	137	0,01				1,25	44,5	5	0,68
Всего в Второй завтрак			2,15	9,63	33,95	227	0,07	32	0,06	0,4	33,25	66,5	23	1,88
Обед														
И017	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,72	10,06	2,48	103	0,02	9,07	0,35	4,49	32,48	35,82	13,34	0,61
И044	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
И211	Плов из отварной птицы	180	49,61	60,43	54,74	996	0,2	5,97	0,12	2,21	66,69	463,17	65,75	4,59
И280	Компот из кураги	200	0,33		22,66	92	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
И001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
И001	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
Всего в Обед			63,43	78,26	144,51	1 574	0,55	20,64	0,51	7,04	234,26	848,92	207,76	19,11
Полдник														
И000001	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
И382	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1,27	4	20,6	124	0,2	0,17	0,06	0,26	7,4	17	7,2	0,45
Всего в Полдник			2,02	4	41,17	209	0,21	1,77	0,06	0,26	28,52	36,14	17,64	3,06
Ужин														
И030	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,08	3,31	61	0,02	5	0,28	2,32	38,86	28,03	12,42	1,21
И172	Рыба, тушеная в томате с овощами	200	20,74	11,47	10,73	229	0,14	11,74	0,01	6	51,63	231,36	91,19	1,73
И239	Отварной картофель	200	3,93	8,27	33,01	223	0,15	11,09	0,03	0,28	15,69	89,92	33,68	1,32
И300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
И001	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
Всего в Ужин			31,59	25,94	84,99	699	0,5	27,85	0,32	8,6	140,55	540,54	194,49	8,48
Второй ужин														
И272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2

Всего в Второй ужин	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в 1 неделю среда	128,03	153,11	399,44	3 521	1,78	85,3	1,09	16,98	1 015,01	2 232,58	592,87	38,91

Меню на 1 неделю четверг

№ 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														
И365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
И104	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
И287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,4	1,6	17,35	89	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
И139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,01		0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
Всего в Завтрак			21,32	22,89	82,46	621	0,38	0,77	0,05	0,68	247,19	460,67	106,07	6,81
Второй завтрак														
И089	Фрукты или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
И376	Бутерброды с сыром	30\20	7,08	6,02	10,1	123	0,06	0,12	0,03		187,35	171,56	29,67	1,5
И000001	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
Всего в Второй завтрак			8,63	6,62	49,67	292	0,13	33,72	0,09	0,4	240,47	212,7	58,11	5,31
Обед														
И006	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	2,22	11,02	3,4	121	0,03	22,16	0,01	4,53	30,88	20,52	11,76	1,19
И043	Свекльник	250	1,93	6,34	10,05	104	0,05	4,56	0,01	2,4	38,94	57,42	39,41	1,32
И181	Жаркое по-домашнему	280	28,68	22,06	28,17	425	0,24	29,91	0,01	0,84	33,71	371,61	73,63	4,27
И001	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
И001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
И290	Напиток клюквенный	200	0,11		21,07	85		0,75		0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
Всего в Обед			43,78	41,33	114,73	1 003	0,58	57,38	0,03	7,97	160,35	721,82	205,87	13
Полдник														
И151	Пудинг из творога паровой	180	22,65	8,11	36,86	132	0,07	3,67	0,06	0,5	170,55	224,56	34,43	1,21
281	напиток из шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
Всего в Полдник			23,29	11,89	50,48	223	0,08	91,67	0,06	0,5	181,37	227,52	37,39	5,6
Ужин														
И233	Икра свекольная	100	2,14	6,66	12,4	119	0,05	2,67		3,41	42	57,72	36,67	1,06
И205	Сосиска отварная	50	7,54	14,64	1	166	0,02		0,01		16,81	80,91	9,76	1,1
И227	Макаронные изделия отварные	180	6,23	5,59	38,58	229	0,07	0,02		1,19	12,02	49,22	18,12	0,96
И274	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116					0,68			0,1
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
Всего в Ужин			24,07	28,17	110,6	787	0,36	2,69	0,01	4,6	105,91	399,05	126,16	7,22
Второй ужин														
И272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в Второй ужин			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в 1 неделю четверг			126,69	117,28	416,12	3 038	1,61	187,64	0,28	14,15	1 175,29	2 201,77	561,59	38,14

Меню на 1 неделю 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														
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	
И112	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
И270	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	196	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
И365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
Всего в Завтрак			17,79	20,79	96,72	646	0,38	0,89	0,04	0,29	279,54	480,44	114,51	7,17
Второй завтрак														
И149	Лапшевник с творогом и соусом	180	19,64	8,82	50,56	357	0,1	0,21	0,03		142,61	186,29	29,07	1,14
И272	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего в Второй завтрак			29,64	11,82	67,56	492	0,16	1,41	0,05		390,61	376,29	59,07	1,34
Обед														
И001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
И001	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
И033	Салат картофельный с яблоками	100	1,37	5,29	11,39	101	0,07	14,68	0,26	2,44	37,46	43,09	22,77	0,85
И042	Рассольник ленинградский	250	2,45	5,54	15,79	123	0,08	6,71	0,02		25,52	68,69	23,2	0,87
И189	Котлета из говядины	120	17,09	18,76	9,18	283	0,1	0,2		1,04	44,05	179,29	34,07	1,49
И235	Капуста тушеная	200												
И280	Компот из кураги	200	0,33		22,66	92	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
Всего в Обед			32,08	31,5	111,06	867	0,52	21,87	0,29	3,59	213,03	595,25	185,11	16,45
Полдник														
И300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
И318	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242	0,06	0,14			16,32	40,93	14,48	0,74
Всего в Полдник			4,21	7,02	52,64	291	0,06	0,16			20,59	47,36	17,78	1,46
Ужин														
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
И012	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,12	6,26	124	0,02	14,64	0,01	4,7	21,74	15,68	13,12	1,55
И185	Картофельная запеканка с мясом	230	28,64	27,8	20,68	450	0,25	18,67	0,03	0,94	31,07	273,66	69,73	2,87
И274	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116					0,68			0,1
Всего в Ужин			38,7	39,2	85,56	847	0,49	33,31	0,04	5,64	87,89	500,54	144,45	8,52
Всего в 1 неделю пятница			122,42	110,33	413,54	3 143	1,61	57,64	0,42	9,52	991,66	1 999,88	520,92	34,94

Меню на 2 неделю понедельник

№ 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														
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
И112	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49

И139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,01		0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
И286	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
И365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
Всего в Завтрак			20,81	23,54	83,98	632	0,39	1,57	0,06	0,56	276,42	473,06	112,93	6,99
Второй завтрак														
И000001	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
И089	Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
И400	Шоколад	25	1,35	8,83	13,15	137	0,01				1,25	44,5	5	0,68
Всего в Второй завтрак			2,9	9,43	52,72	306	0,08	33,6	0,06	0,4	54,37	85,64	33,44	4,49
Обед														
И047	Суп картофельный с рисом	250	2,39	2,96	19,38	114	0,09	8,1	0,01		20,51	63,65	25,75	0,85
И212	Птица отварная	120	18,22	18,22	0,97	243	0,05	1,6	0,04	0,56	20,23	131,78	15,98	1,42
И235	Капуста тушеная	200												
И001	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
И001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
И274	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116					0,68			0,1
Всего в Обед			32,81	23,09	101,41	741	0,4	9,7	0,05	0,56	95,58	465,98	121,6	8,44
Полдник														
И288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17
И307	Булочка "Веснушка"	60	4,61	4,41	35,3	199	0,09	0,05		0,71	13,5	50,07	18,58	0,94
Всего в Полдник			10,2	10,79	44,68	316	0,13	0,55	0,02	0,71	214,36	192,03	39,58	1,11
Ужин														
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
И013	Салат из моркови с изюмом	100	1,22	0,08	24,1	94	0,05	4,31		0,37	49,25	56,54	33,72	0,91
И168	Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	300	27,2	17,58	44,03	443	0,23	12,97	0,01	4,4	85,2	310,58	71,13	2,18
И300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
Всего в Ужин			35,34	18,94	109,77	743	0,5	17,3	0,01	4,77	173,12	584,75	169,75	7,81
Второй ужин														
И272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в Второй ужин			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в 2 неделю понедельник			107,66	92,17	400,74	2 851	1,58	64,12	0,24	7	1 053,85	1 981,46	505,3	29,04

Меню на 2 неделю вторник

№ 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														
И001	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
И109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
И132	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	111	0,02	0,19	0,04	0,29	36,13	46,26	5,01	0,39
И270	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	196	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
И365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02

Всего в Завтрак			23,05	31,28	85,74	717	0,35	1,09	0,07	0,97	320,57	508,05	116,5	5,6
Второй завтрак														
И000001	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
И089	Фрукты или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
И376	Бутерброды с сыром	30\20	7,08	6,02	10,1	123	0,06	0,12	0,03		187,35	171,56	29,67	1,5
Всего в Второй завтрак			8,63	6,62	49,67	292	0,13	33,72	0,09	0,4	240,47	212,7	58,11	5,31
Обед														
И001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
И001	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
И021	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,06	10,1	3,72	110	0,05	43,47	0,22	3,09	21	21,66	16,18	0,81
И037	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
И180	Гуляш из говядины	130	23,49	26,23	7,3	360	0,1	2,18		0,64	17,18	249,6	34,59	2,56
И241	Пюре картофельное	200	4,01	7,11	28,27	193	0,11	3,41	0,01	0,27	40,24	85,8	28,12	1,15
И282	Компот из яблок свежих	200	0,16		14,99	61	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
Всего в Обед			41,46	52,01	117,12	1 103	0,59	63,52	0,38	6,75	201,9	701,84	210,98	12,28
Полдник														
281	напиток из шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
И142	Запеканка морковная с творогом	200	15,97	10,82	34,69	399	0,1	2,71	0,06	1,41	172,81	208,22	56,91	1,21
Всего в Полдник			16,61	14,6	48,31	490	0,11	90,71	0,06	1,41	183,63	211,18	59,87	5,6
Ужин														
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
И006	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	2,22	11,02	3,4	121	0,03	22,16	0,01	4,53	30,88	20,52	11,76	1,19
И205	Сосиска отварная	50	7,54	14,64	1	166	0,02		0,01		16,81	80,91	9,76	1,1
И227	Макаронные изделия отварные	180	6,23	5,59	38,58	229	0,07	0,02		1,19	12,02	49,22	18,12	0,96
И300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
Всего в Ужин			22,91	32,53	84,62	722	0,34	22,2	0,02	5,72	98,38	368,28	104,54	7,97
Второй ужин														
И272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в Второй ужин			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в 2 неделю вторник			118,26	143,42	393,64	3 437	1,6	212,64	0,66	15,25	1 284,95	2 182,05	578	36,96

Меню на 2 неделю среда

№ 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														
И104	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
И139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,01		0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
И286	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
И365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
Всего в Завтрак			22,71	24,48	84,82	651	0,4	1,65	0,06	0,68	318,03	516,18	114,82	6,87

Второй завтрак														
И089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	200	0,8	0,8	20,8	90	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
И400	Шоколад	25	1,35	8,83	13,15	137	0,01				1,25	44,5	5	0,68
Всего в Второй завтрак			2,15	9,63	33,95	227	0,07	32	0,06	0,4	33,25	66,5	23	1,88
Обед														
И001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
И001	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
И017	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,72	10,06	2,48	103	0,02	9,07	0,35	4,49	32,48	35,82	13,34	0,61
И051	Суп крестьянский с крупой	250	2,58	6,57	12,82	121	0,07	8,01	0,01		32,03	56,03	21,62	0,74
И130	Пюре из гороха с маслом	205	19,31	5,19	44,27	301	0,58				101,99	287,36	93,11	5,92
И189	Биточки из говядины	120	17,09	18,76	9,18	283	0,1	0,2		1,04	44,05	179,29	34,07	1,49
И294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
Всего в Обед			50,61	42,5	136,1	1 138	1,03	20,18	0,37	5,54	272,76	838,84	247,25	15,73
Полдник														
И000001	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
И075	Гренки из пшеничного хлеба	60	7,14	0,85	46,96	224	0,11			1,23	22,11	66,67	29,77	1,36
Всего в Полдник			7,89	0,85	67,53	309	0,12	1,6		1,23	43,23	85,81	40,21	3,97
Ужин														
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
И171	Рыба, тушенная в сметанном соусе	200	22,03	19,24	8,01	293	0,11	4,14	0,01	4,41	60,9	247,56	46,99	1,13
И233	Икра свекольная	100	2,14	6,66	12,4	119	0,05	2,67		3,41	42	57,72	36,67	1,06
И239	Отварной картофель	200	3,93	8,27	33,01	223	0,15	11,09	0,03	0,28	15,69	89,92	33,68	1,32
И274	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116					0,68			0,1
Всего в Ужин			36,26	35,45	112,04	907	0,52	17,91	0,04	8,1	153,67	606,4	178,94	7,61
Второй ужин														
И272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в Второй ужин			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в 2 неделю среда			125,22	119,28	442,62	3 346	2,22	74,74	0,57	15,96	1 060,95	2 293,73	632,22	36,26

Меню на 2 неделю 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
И114	Каша рисовая молочная вязкая	205	5,12	6,62	32,61	210	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
И270	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	196	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
И365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
Всего в Завтрак			16,87	20,14	95,04	629	0,28	1,81	0,04	0,29	199,99	430,11	95,32	5,09
Второй завтрак														
И000001	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
И089	Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2

ИЗ76	Бутерброды с сыром	30\20	7,08	6,02	10,1	123	0,06	0,12	0,03		187,35	171,56	29,67	1,5
Всего в Второй завтрак			8,63	6,62	49,67	292	0,13	33,72	0,09	0,4	240,47	212,7	58,11	5,31
Обед														
И001	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
И001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
И020	Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	100	0,7	0,2	4,92	23	0,04	16,63	0,01	4,84	15,68	14,87	21,93	0,8
И044	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
И214	Рагу из птицы	300	26,36	33,59	31,2	529	0,24	31,84	0,1	5,45	107,04	342,94	77,63	3,78
И280	Компот из кураги	200	0,33		22,66	92	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
Всего в Обед			40,16	41,56	123,41	1 027	0,61	54,07	0,15	10,63	257,81	707,74	228,23	18,49
Полдник														
И274	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116					0,68			0,1
И312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228	0,09	0,12		0,72	11,41	45,71	17	0,85
Всего в Полдник			5,73	7,07	65,82	344	0,09	0,12		0,72	12,09	45,71	17	0,95
Ужин														
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
И026	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,26	10,08	7,76	127	0,01	4,2		3,42	31,73	35,1	32,81	1,25
И205	Сосиска отварная	50	7,54	14,64	1	166	0,02		0,01		16,81	80,91	9,76	1,1
И227	Макаронные изделия отварные	180	6,23	5,59	38,58	229	0,07	0,02		1,19	12,02	49,22	18,12	0,96
И300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
Всего в Ужин			21,95	31,59	88,98	728	0,32	4,24	0,01	4,61	99,23	382,86	125,59	8,03
Второй ужин														
И272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в Второй ужин			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в 2 неделю четверг			98,94	113,36	431,1	3 133	1,51	95,36	0,33	16,65	1 049,59	1 959,12	552,25	38,07

Меню на 2 неделю 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														
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
И115	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	247	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
И286	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
И365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
Всего в Завтрак			16,92	18,34	88,95	589	0,35	1,56	0,03	0,87	274,95	495,68	118,77	4,95
Второй завтрак														
И141	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,1	342	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11	0,91
И272	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего в Второй завтрак			39,22	15,11	46,1	477	0,14	1,81	0,11	0,6	515,74	517,18	74,11	1,11
Обед														
И017	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,72	10,06	2,48	103	0,02	9,07	0,35	4,49	32,48	35,82	13,34	0,61

И047	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93
И211	Плов из отварной птицы	180	49,61	60,43	54,74	996	0,2	5,97	0,12	2,21	66,69	463,17	65,75	4,59
И280	Компот из изюма	200	0,33		22,66	92	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
И001	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
И001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего в Обед			64,33	75,26	153,68	1 583	0,57	20,41	0,49	7,21	225,95	857,36	206,04	19,37
Полдник														
И000001	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
И089	Фрукты или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
И400	Шоколад	25	1,35	8,83	13,15	137	0,01				1,25	44,5	5	0,68
Всего в Полдник			2,9	9,43	52,72	306	0,08	33,6	0,06	0,4	54,37	85,64	33,44	4,49
Ужин														
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
И215	Суфле из кур	100	39,44	45,68	2,68	580	0,13	1,98	0,14	1,31	61,31	313,76	37,74	3,16
И235	Капуста тушеная	200												
И300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
Всего в Ужин			46,36	46,96	44,32	786	0,35	2	0,14	1,31	99,98	531,39	102,64	7,88
Всего в 2 неделю пятница			169,73	165,1	385,77	3 741	1,49	59,38	0,83	10,39	1 170,99	2 487,25	535	37,8

Меню на 3 неделю понедельник

№ 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														
И001	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
И132	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	111	0,02	0,19	0,04	0,29	36,13	46,26	5,01	0,39
И227	Макаронные изделия отварные	180	6,23	5,59	38,58	229	0,07	0,02		1,19	12,02	49,22	18,12	0,96
И270	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	196	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
И365	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33		0,14		0,05	1,1	0,95	0,15	0,01
Всего в Завтрак			22,05	24,21	95,08	687	0,28	0,67	0,06	1,55	206,77	377,17	86,5	5,02
Второй завтрак														
И000001	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
И089	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	200	0,8	0,8	20,8	90	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
И400	Шоколад	25	1,35	8,83	13,15	137	0,01				1,25	44,5	5	0,68
Всего в Второй завтрак			2,9	9,63	54,52	312	0,08	33,6	0,06	0,4	54,37	85,64	33,44	4,49
Обед														
003	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,02	7,15	4,42	86	0,01	19,09			28,7	21,49	12,89	0,64
И001	Хлеб ржаной	80	4,96	0,85	24,82	126	0,1				24,64	109,97	32,71	2,71
И001	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
И046	Суп картофельный с клецками	200\30	3,08	2,7	13,83	92	0,07	2,38	0,05	0,25	26,2	82,85	16,03	1,2
И193	Плов из отварной говядины	230	27,98	23,79	38,77	481	0,13	2,33		0,87	35,52	315,91	52,72	3,17
И274	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	116					0,68			0,1

Всего в Обед			40,95	34,97	121,96	960	0,4	23,8	0,05	1,12	128,64	609,42	137,45	9,32
Полдник														
И288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17
И307	Булочка "Веснушка"	60	4,61	4,41	35,3	199	0,09	0,05		0,71	13,5	50,07	18,58	0,94
Всего в Полдник			10,2	10,79	44,68	316	0,13	0,55	0,02	0,71	214,36	192,03	39,58	1,11
Ужин														
И001	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
И172	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	20,74	11,47	10,73	229	0,14	11,74	0,01	6	51,63	231,36	91,19	1,73
И229	Горошек зеленый консервированный отварной	80	2,35	2,31	5,09	51	0,04	0,77	0,08	0,18	11,74	32,49	10,49	0,4
И239	Отварной картофель	150	2,95	6,2	24,76	167	0,11	8,32	0,02	0,21	11,77	67,44	25,26	0,99
И300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
Всего в Ужин			31,26	20,94	74,82	614	0,45	20,85	0,11	6,39	105,21	496,12	176,44	6,84
Второй ужин														
И272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в Второй ужин			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в 3 неделю понедельник			112,96	106,92	399,24	3 001	1,42	80,87	0,34	10,17	949,35	1 940,38	501,41	26,98

Меню на 3 неделю вторник

№ 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														
И104	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
И139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,01		0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
И365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
И286	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
Всего в Завтрак			22,71	24,48	84,82	651	0,4	1,65	0,06	0,68	318,03	516,18	114,82	6,87
Второй завтрак														
И000001	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
И089	Фрукты или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
И376	Бутерброды с сыром	30x20	7,08	6,02	10,1	123	0,06	0,12	0,03		187,35	171,56	29,67	1,5
Всего в Второй завтрак			8,63	6,62	49,67	292	0,13	33,72	0,09	0,4	240,47	212,7	58,11	5,31
Обед														
И001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
И001	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
И002	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	142	0,04	16,65	0,01	4,58	25,76	28,9	18,08	0,87
И045	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	99	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
И199	Суфле из отварной говядины паровое	100	30,26	30,2	8,58	426	0,1	0,05	0,01	1,14	93,02	302,68	44,15	2,85
И241	Пюре картофельное	200	4,01	7,11	28,27	193	0,11	3,41	0,01	0,27	40,24	85,8	28,12	1,15
И280	Компот из изюма	200	0,33		22,66	92	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
Всего в Обед			48,92	53,25	136,69	1 220	0,68	23,52	0,05	6,31	293,45	790,59	222,02	19,84

Поддник														
И154	Сырники из творога	200	34,99	6,76	57,64	431	0,18	4,39	0,14	0,75	166,17	172,15	25,33	0,43
И300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
Всего в Поддник			35,11	6,76	69,68	480	0,18	4,41	0,14	0,75	170,44	178,58	28,63	1,15
Ужин														
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
И205	Сосиска отварная	50	7,54	14,64	1	166	0,02		0,01		16,81	80,91	9,76	1,1
И223	Каша ячневая с луком	180	5,11	20,77	27,95	319	0,07	2,36		4,93	34,15	161,22	43,74	1,09
И233	Икра свекольная	100	2,14	6,66	12,4	119	0,05	2,67		3,41	42	57,72	36,67	1,06
И290	Напиток клюквенный	200	0,11		21,07	85		0,75		0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
Всего в Ужин			21,7	43,35	92,02	846	0,36	5,79	0,01	8,54	130,02	512,78	152,97	7,4
Второй ужин														
И272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в Второй ужин			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в 3 неделю вторник			142,67	140,84	441,06	3 602	1,82	70,49	0,39	16,68	1 392,41	2 390,83	604,55	40,78

Меню на 3 неделю среда

№ 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														
И365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
И108	Каша молочная пшеничная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	244	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
И133	Омлет с зеленым горошком	75	6,01	6,64	2,42	93	0,04	0,74	0,07		53,99	98,69	10,49	0,97
И270	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	196	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
Всего в Завтрак			25,2	28,23	100,13	756	0,3	1,62	0,1	0,29	337,02	587,28	118,02	7,93
Второй завтрак														
И089	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6
И400	Шоколад	25	1,35	8,83	13,15	137	0,01				1,25	44,5	5	0,68
Всего в Второй завтрак			1,75	9,23	23,55	182	0,04	16	0,03	0,2	17,25	55,5	14	1,28
Обед														
И001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
И001	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
И018	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	66	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
И044	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
И131	Пюре из гороха с пассерованным луком	180	18,9	4,18	43,58	287	0,49	0,82	0,01	2,9	68,06	56,25	76,1	4,98
И176	Бефстроганов из отварной говядины	150	27,15	31,38	4,81	407	0,14	0,58	0,01	0,95	37,15	278,97	44,37	2,86
И294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
Всего в Обед			59,87	48,47	132,87	1 205	1	27,89	0,31	8,72	227	698,57	247,52	16,34
Поддник														
И000001	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61

И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
И032	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,6	5,26	12,68	103	0,08	12,5	0,21	4,63	32,31	51,4	21,26	0,98
И166	г ВОСНЕСКА	50	27,52	17,13	8,27	297	0,14	0,73	0,05	6,46	56,19	284,78	43,77	1,34
И235	Капуста тушеная	200												
И300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
Всего в Ужин			36,04	23,67	62,59	606	0,44	13,25	0,26	11,09	127,17	553,81	129,93	7,04
Второй ужин														
И272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в Второй ужин			5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
Всего в 3 неделю четверг			110,36	101,18	386,54	2 894	1,57	152,71	0,82	20,46	1 083,19	2 006,45	513,37	35,51

Меню на 3 неделю 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
И109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205	6,33	8,9	25,49	207	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
И270	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	196	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
И365	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
Всего в Завтрак			18,08	22,42	87,92	626	0,36	0,9	0,03	0,68	288,74	488,19	119,19	5,71
Второй завтрак														
И151	Пудинг из творога паровой	200	25,17	9,01	40,96	147	0,08	4,08	0,07	0,56	189,5	249,51	38,26	1,34
И272	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Всего в Второй завтрак			35,17	12,01	57,96	282	0,14	5,28	0,09	0,56	437,5	439,51	68,26	1,54
Обед														
И001	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
И001	Хлеб ржаной	120	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
И013	Салат из моркови с изюмом	100	1,22	0,08	24,1	94	0,05	4,31		0,37	49,25	56,54	33,72	0,91
И042	Рассольник ленинградский	250	2,45	5,54	15,79	123	0,08	6,71	0,02		25,52	68,69	23,2	0,87
И214	Рагу из птицы	300	26,36	33,59	31,2	529	0,24	31,84	0,1	5,45	107,04	342,94	77,63	3,78
И294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
Всего в Обед			40,94	41,13	138,44	1 076	0,63	45,76	0,12	5,83	244,02	748,51	219,66	12,53
Полдник														
И000001	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
И089	Плоды или ягоды свежие (Груши)	200	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
И400	Шоколад	25	1,35	8,83	13,15	137	0,01				1,25	44,5	5	0,68
Всего в Полдник			2,9	9,43	52,72	306	0,08	33,6	0,06	0,4	54,37	85,64	33,44	4,49
Ужин														
281	напиток из шиповника	200	0,64	3,78	13,62	91	0,01	88			10,82	2,96	2,96	4,39
И001	Хлеб пшеничный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22				34,4	211,2	61,6	4
И002	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	142	0,04	16,65	0,01	4,58	25,76	28,9	18,08	0,87

И125	Макароны отварные с овощами	180	6,12	8,39	36,11	245	0,1	2,08	0,02	1,03	26,52	63,49	28,39	1,25
И216	Суфле из кур	100	39,44	45,68	2,68	580	0,13	1,98	0,14	1,31	61,31	313,76	37,74	3,16
Всего в Ужин			54,14	69,27	93,55	1 215	0,49	108,71	0,17	6,93	158,81	620,31	148,77	13,67
Всего в 3 неделю пятница			151,23	154,26	430,58	3 504	1,71	194,25	0,47	14,4	1 183,44	2 382,16	589,31	37,94
Итого			1 892,	1 898,	6 194,	49 153	25,09	1 634,8	7,55	223,03	16 941,5	32 833,1	8 441,9	544,33
Среднее за период			126,17	126,59	412,97	3 277	1,67	108,99	0,5	14,87	1 129,44	2 188,87	562,8	36,29

Согласовано:

Члены родительского комитета: Тетина (Петрушина Т. В.)
 Коф- (Кочова Е. В.)
 Суф- (Керьянова Т. А.)
 А (Балякина Н. А.)