Утверждаю
Директор МАОУ "Школа МЧС"
_____ И.Ю. Ющенко
"___" _____ 2022 год

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 12-18 лет

Неделя: Первая День: Понедельник Вариант № 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Каша вязкая молочнаяс крупой рисовой, масло сливочное	260	6,9	6,9	43,27	204,28	52	63,5	0,51	17,2	73,99	0,21	0,16	93,9	13,12	0,7
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	86	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	26	0,8	0,24
	Сыр порциями	15	1,21	8,67	0,53	94,67	85	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	72	133	2	25,56	111,11	0,02	0,01	26	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1	82	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	585	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,95
																25%
Обед																
	Огурец соленый	100	1,2	0,12	1,8	15	1	24	0	4,5	19	0,12	0,12	24	3,5	1,8
	Суп картофельный с крупой и рыбной консервы	250	2,6	6,87	8,59	129,21	22	110,8	1,78	20,4	65,75	0,04	0,05	70,11	20,3	0,5
	Птица,тушенная в соусе	100	15,59	17,31	27,57	265,84	29	181,3	1,05	22,4	153	0,18	0,25	99,4	0,1	0,33
	Макаронные изделия отварные	180	5,59	7	37,8	248,92	55	52,94	1,09	12,95	81,25	0,05	0,04	121,5	0	1,35
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	69	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	82	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115	83	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	910	31,5	32,2	134,1	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,22
																35%
Полдник																
	Молоко кипяченое	200	2,2	1,3	9,8	99	79	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
	Кекс творожный	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
																10%
	Итого день	1870	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73
																70%

Неделя: Первая

День: Вторник

Вариант № 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Тефтели мясные в соусе 100/50	150	8,4	9,84	12,3	180	45	151,8	0,38	8,53	95,3	0,05	0,07	119,45	17,47	1,3
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное	185	8,5	10,98	42,78	246,9	54	124,6	1,95	36,53	141	0,21	0,28	105,55	0	0,1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	70	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1	82	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	605	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,31
																25%
Обед																
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	0,8	2	3,9	36,8	3	64	0,6	5,6	17	0,02	0,04	76	8,2	1,3
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками, 250/20	270	3,31	6,87	18,23	144,8	20	72,5	0,6	20,77	62,7	0,05	0,05	0	2,8	2,28
	Поджарка из рыбы	120	17,39	18,1	20,5	314,46	39	163	0,8	23,4	150,8	0,1	0,17	56	3,1	1,22
	Пюре картофельное, масло сливочное	185	3,58	4,08	39,93	189,51	57	80,51	1,82	24,58	107	0,16	0,18	183	0,4	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	20,8	88,2	78	21,3	0,6	3,4	3,4	0,07	0,05	0	10	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	82	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115	83	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	955	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,79
																35%
Полдник						0										
	Кисло- молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26
	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
																10%
	Итого день	1940	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,52
																70%

Неделя: Первая День: Среда Вариант № 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Сосиска отварная,соус томатный 50\50	100	4,8	9,88	9,2	110,79	44	20	0,85	8,64	32,89	0,11	0,14	10	3	0,3
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	185	7,2	1,62	34,35	156,33	55	131	0,56	12,26	91,1	0,13	0,17	111,9	10,95	0,95
	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	77	133	1,2	25,56	111,11	0,02	0,04	24	1,3	0
	Сыр порциями	15	1,21	8,67	0,53	94,67	85	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1	82	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	570	22,52	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,26
																25%
Обед																
	Салат из моркови отварной	100	0,7	0,05	4,9	53,4	9	51,4	0,4	15,6	31,6	0,2	0,2	0	10,7	1,4
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной	260	4,75	8,33	9,56	132,2	15	86,5	1,61	10,82	72,65	0,02	0,07	108	1,8	1,4
	Рис припущенный, масло сливочное	185	3,78	7,78	36,45	249,03	59	90,6	0,81	5,23	75,35	0,05	0,05	93	0	0,6
	Печень тушеная в соусе	120	15,85	15,1	20,45	206,34	27	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8
	Сок фруктовый	200	0,6	0,09	32	132,8	69	32,4	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	82	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115	83	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	945	31,5	32,2	134,1	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,24
																35%
Полдник																
	Молоко кипяченое	200	2,2	1,3	9,8	99		48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
	Корж молочный	50	6,38	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2
	Итого полдник	375	8,98	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
																10%
	Итого день	1890	63	64,4	268,1	1904		839	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,06
																70%

Неделя: Первая

День: Четверг

Вариант № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Плов из птицы	260	14,93	19,2	52,34	420,9	40	252,4	2,33	39,26	210,3	0,21	0,3	225	10,67	1,6
	Огурец соленый	30	1,97	1,62	2,74	6	1	24	0	5,8	26	0,05	0,05	0	6,8	0,2
	Чай с сахаром, лимоном	205	0,07	0,02	15	60	80	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1	82	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	565	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,71
																25%
Обед																
	Салат Здоровье	100	2,3	4,8	2,7	58,8	5	48	0,6	7,7	35	0,06	0,08	65	7,3	1,4
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	10,28	5,6	25,76	111,94	19	124	0,84	18,4	100,4	0,16	0,16	0	4,1	1,45
	Котлета или биточек, или шницель мясной	100	11,8	10,2	22,1	205,33	32	73,91	1,68	22,95	92,3	0,1	0,15	54,3	2,6	1,46
	Рагу из овощей	180	0,6	10,7	25,2	282,9	61	123,1	0,8	11,2	91,5	0,07	0,07	195,7	7,9	0,26
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,7	0,05	27,6	114,8	74	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	82	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115	83	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	910	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,81
																35%
Полдник																
	Кисло- молочный продукт	180	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс творожный	55	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	1,2
	Итого полдник	360	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,36
																10%
	Итого день	1835	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,88
																70%

Неделя: Первая

День: Пятница

Вариант № 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Сырники творожные, молоко сгущенное, 230/50	280	16,9	20,82	55,08	426,9	43	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,46
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1	82	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	70	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Итого завтрак	550	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,37
																25%
Обед																
	Винегрет овощной	100	1,6	8	4,4	75	12	62	0,5	11,7	46	0,04	0,05	46	2,8	1,3
	Суп картофельный с крупой	250	2,55	3,2	12,6	90,17	21	31,8	0,8	18,17	34,4	0,05	0,06	35	4,33	1,4
	Биточек или котлета из птицы	100	15,6	11,57	20,06	222	49а	106,51	2,39	21,5	109,3	0,24	0,27	154	3,37	0,3
	Рис припущенный с овощами	180	4,78	7,78	41,8	272	60	167	0,6	20,88	142,3	0,03	0,1	80	0	0,4
	Кисель из ягод свежемороженой	200	1,15	0,8	24,5	114,6	76	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	82	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115	83	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	910	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,64
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0,05	5	75	69	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,4
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Полет"	50	7,7	8,75	29,5	137		48,7	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	38	1,06	1
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120,1	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
																10%
	Итого день	1835	63	64,4	268,1	1904		840,1	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,57
																70%

Неделя: Первая

День: Суббота

Вариант № 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 270/5	275	19,9	20,82	55,08	426,9	36	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,1
	Чай с сахаром, лимоном	205	0,07	0,02	15	60	80	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1	82	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	550	25,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,01
																25%
Обед																
	Салат из свеклы с сыром	100	5,8	6	6,3	79,1	2	97	0,6	13,7	75	0,01	0,05	54	5,15	0,7
	Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной	260	3	8,5	1,74	123,37	23	63,6	0,87	12,2	31,3	0,15	0,07	68,67	9,75	0,6
	Рыба ,запеченная в сметанном соусе	120	10,9	10,8	38,47	199	37	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,4
	Овощи припущенные	180	5,28	6	29,25	257,5	56	128,11	1,45	9,3	52,7	0,13	0,08	96,33	8,9	1,65
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	69	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	82	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115	83	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	940	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,59
																35%
Полдник																
	Кисло- молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26
	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
																10%
	Итого день	1870	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,02
																70%

Неделя: Вторая

День: Понедельник

Вариант № 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Каша молочная с крупой пшенной, масло сливочное	260	7,08	4,9	41	174,19	50	203,83	1,01	12,33	26,3	0,2	0,31	75,9	13,78	0,3
	Сыр порциями	15	1,21	8,67	0,53	94,67	85	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	86	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	77	58,67	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,47	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1	82	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	585	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	255	17,5	1,55
																25%
Обед																
	Огурец соленый	100	0,61	0,06	0,9	6	1	12	0	7,7	13	0,06	0,06	0	1,8	2,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,46	6,62	30,95	283,1	25	193,3	0,8	21,23	143,87	0,2	0,29	113	0,5	0,3
	Птица тушенная в сметанном соусе	120	12,66	18,89	36,9	254,7	29	127,03	2,33	16,67	93	0,06	0,02	142	0,1	0,33
	каша расыпчетая (гречневая)	180	4,25	5,73	7,01	115,17	54	36,68	0,79	14,65	69,13	0,07	0,09	60	4,4	1,6
	Компот из плодов и ягод сушенных (курага)	200	0,7	0,05	27,6	114,8	74	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	17,7	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	82	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115	83	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	930	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,77
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	69	35,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Веснушка"	50	7,7	8,8	29,5	137		48,6	0,7	15,1	76,4	0,09	0,02	25	1	0,6
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
																10%
	Итого день	1890	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	660	49	8,28
																70%

Неделя: Вторая

День: Вторник

Вариант № 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Плов из птицы	260	14,87	19,2	52,14	418,9	40	249,3	2,25	38,26	208,7	0,21	0,25	225	7,87	0,6
	Огурец соленый	30	1,97	1,62	2,74	6	1	24	0	5,8	26	0,05	0,05	0	6,8	0,2
	Чай с сахаром, лимоном	205	0,13	0,02	15,2	62	80	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1	82	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,1	0	0	0,91
	Итого завтрак	565	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,71
																25%
Обед																
	Салат из квашеной капусты	100	1,3	2,8	9,23	54,8	6	34,2	1,96	12,5	25	0,02	0,05	113	6	0,2
	Суп из овощей	250	4,92	7,23	9,43	155,47	17	161,01	0,31	6,65	85,9	0,06	0,1	80	10,5	2,4
	Жаркое по-домашнему	200	18,3	21,02	37,5	367,2	34	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	2,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,2	196,3	74	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	82	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115	83	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	830	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	6,24
																35%
Полдник																
	Кисло- молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16
	Пирожное "Медовое"	50	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1	0,26
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
																10%
	Итого день	1770	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,37
																70%

Неделя: Вторая

День: Среда

Вариант № 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Сосиска,соус 50\50	100	5,22	7,98	2,3	90,2	44	90,2	0,2	6,1	57,89	0,03	0,08	38	2,3	0,4
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	185	5,93	11,58	38,52	251,6	55	46	0,11	11,8	38,3	0,12	0,16	123,5	5,87	1,95
	Кукуруза консервированная	30	2,04	0,61	3,26	20	89	18	0,3	3	31,8	0,07	0,07	63,5	8	0,1
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,1	72	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1	82	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	585	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	3,36
																25%
Обед																
	Салат "Здоровье"	100	2	1,8	8,3	40,9	5	32	0,4	8,65	24	0,05	0,06	0,67	3	0,06
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,2	4,2	14,3	199,87	14	99,41	1,38	17,4	79,6	0,08	0,08	56,67	1,8	2,45
	Биточки или котлеты рыбные в сметанном соусе 100/30	130	15,78	14,89	16,96	232	35	147	1,02	20,9	146,9	0,12	0,1	127,66	0,4	0,6
	Пюре картофельное	180	4,1	10,16	43	212,8	57	101,6	1,02	27,4	87	0,1	0,2	130	2,8	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	20,8	88,2	78	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	82	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115	83	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	940	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	3,95
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75		32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	7,7	8,8	25,5	137		48,6	0,7	15,1	72,1	0,09	0,02	25	1	0,6
	Итого полдник	380	9	9,2	34,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
																10%
	Итого день	1905	63	64,4	264,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,27
																70%

Неделя: Вторая

День: Четверг

Вариант № 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Запеканка творожная с сгущенным молоком, 230/50	280	16,9	20,82	55,08	426,9	31	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,86
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	70	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1	82	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	550	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,77
																25%
Обед																
	Салат из соленых огурцов	100	2,33	4,95	4,3	46,8	7	56	0,3	10	23	0,01	0,01	0	1,5	1,8
	Суп картофельный с крупой и рыбной консервы	250	8,25	7,24	15,82	172,07	22	71,11	0,2	26,95	107,2	0,12	0,21	39	6,8	0,9
	Фрикадельки мясные в соусе100\30	130	10,8	8,2	13,1	210	42	123,8	1,57	12	105	0,2	0,2	180	2,6	0,1
	Рис припущенный	180	3,78	10,78	45,3	242	59	127	0,59	11,8	82,3	0,05	0,05	96	0	0,9
	Компот из свежемороженных ягод (смородины)	200	0,52	0,18	24,84	102,9	76	23,4	1,76	17	23,4	0,02	0,02	0	13,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	82	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115	83	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	940	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,74
																35%
Полдник																
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	6,5	11,9	126		83	0,8	18,5	82	0,04	0,06	52	2,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Бисквитное	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,26
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
																10%
	Итого день	1865	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	7,93
																70%

Неделя: Вторая

День: Пятница

Вариант № 11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Омлет натуральный, масло сливочное, 210/10	220	15,29	20,72	51,63	404,8	26	263,3	1,9	33,56	203,7	0,2	0,29	190	9,07	0,96
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20,1	88	10	0,35	10,5	31	0,06	0,06	35	5,6	0,1
	Чай с сахаром, лимоном	210	0,13	0,02	15,2	62	80	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1	82	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	550	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,97
																25%
Обед																
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2,8	2,7	6,5	66	10	40,1	1,05	10	16,1	0,07	0,1	26	3,5	1,6
	Рассольник ленинградский	250	8,45	13,42	11,79	174,87	16	130,34	1,03	30,35	54,4	0,15	0,2	67	2,8	2,4
	Птица запеченная ,соус сметанн	100	10,66	10,91	54,22	259	30	146,9	0,49	2,75	177,9	0,09	0,08	146	0,95	0,15
	Каша рассыпчета (гречневая)	150	3,25	4,14	6,01	171	54	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15
	Сок фруктовый	200	0,52	0,18	24,84	102,9	69	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	56	16,35	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	82	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115	83	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	880	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,34
																35%
Полдник		880														
	Молоко кипяченое	200	2,2	1,3	9,8	99	79	48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	3	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка с крошкой	50	6,4	7,5	24,7	113		36	0,1	10,8	66,4	0,07	0,06	8	0	0,6
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
																10%
	Итого день	1805	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,27
																70%

Неделя: Вторая

День: Суббота

Вариант № 12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное 250/5	255	6,22	13,32	43,85	250	28	76,3	0,16	7,16	83,1	0,15	0,21	138,2	4,4	0,4
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	7,02	8	120		171	1,65	18	70	0,08	0,12	86,8	11,63	0
	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	0,5	18,05	116,9	77	40,2	0,8	21,3	86	0,03	0,02	0	1,47	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1	82	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	725	22,5	23	95,57	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,31
																25%
Обед																
	Салат из свеклы с сыром	100	3,8	4	5,3	84,1	2	107	0,7	12,7	65	0,02	0,05	45	3,4	2,4
	Суп крестьянский с крупой	250	2,48	10,7	12,26	128,67	24	89,2	0,8	15,85	47,1	0,09	0,1	85	10	1,8
	Рыба тушенная в томате с овощами	120	14,7	13,8	18,5	184	48	117	0,8	18,7	125,9	0,13	0,16	131	0,4	0,6
	Картофель отварной	180	4	2,83	39,7	262,2	53	55,81	1,62	13	81	0,15	0,15	54	5,3	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,02	27,6	114,8	78	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	5,4	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	82	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115	83	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	930	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,79
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	69	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16
	Ватрушка с творогом	55	7,7	8,8	25,5	137		48,6	0,7	15,1	72,1	0,09	0,02	25	1	0,6
	Итого полдник	380	9	9,2	34,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
																10%
	Итого день	2035	63	64,4	263,92	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,06
																70%

Неделя: Третья

День: Понедельник

Вариант № 13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Суп молочный с макаронными изделиями, масло сливочное	255	6,9	1,07	43,27	204,28	51	229,2	0,71	26,1	87,19	0,21	0,31	45,9	13,92	1,7
	Сыр порциями	15	1,21	8,67	0,53	94,67	85	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	86	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24
	Какао с молоком	200	3,78	6,5	26	125,11	72	33,33	0,9	15,56	71,11	0,02	0,02	0	1,33	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1	82	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	580	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,95
																25%
Обед																
	Огурец соленый	100	0,6	0,21	0,9	12	1	24	0	14,7	23	0,09	0,07	20	1,8	0,5
	Свекольник, сметана, 250/10	260	8,26	10,58	26,24	201,87	18	178,3	2,22	9,85	185,6	0,15	0,23	250	6,04	1,75
	Плов с мясом	200	16,3	20,38	51,38	437	41	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	122,9	74	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,09	0	16,4	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	82	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115	83	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	840	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,59
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	69	35,4	0,5	7,9	12,6	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	45,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Майская"	55	7,7	8,8	29,5	137		48,6	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	25	1	0,6
	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
																10%
	Итого день	1800	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,5
																70%

Неделя: Третья

День: Вторник

Вариант № 14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Сосиска отварная, соус 50/50	100	6,4	8,5	10,2	157,9	44	59,2	1	23,3	89,1	0,09	0,11	49	1,2	0,3
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное	185	8,83	3,65	44,35	172,33	55	211,1	1,25	20,76	141,1	0,17	0,24	96,9	1,22	0,95
	Сыр порциями	15	1,21	8,67	0,53	94,67	85	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
	Чай с сахаром ,лимоном	205	0,53	0,02	15	62	80	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	12,83	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1	82	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	575	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,26
																25%
Обед																
	Салат из морской капусты	100	2,58	6,2	5,52	60,9	8	42	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	62	7,5	0,9
	Суп из овощей	250	3,52	6,56	11,2	163,27	17	139,4	1,75	19,8	110,7	0,07	0,11	107	3,8	1,4
	Рыба,запеченная в молочном соусе	120	15,5	10,67	31,55	242	49	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,6
	Пюре картофельное	180	3,38	7,87	27,49	192,8	57	41,6	1,02	17,4	67	0,1	0,1	50	2	0,15
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8		32,3	0,3	17,5	21,9	0,01	0,03	0	10,6	1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	82	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115	83	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	930	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,89
																35%
Полдник																
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	6,5	11,9	126		83	0,8	18,5	82	0,1	0,04	52	2,94	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Творожник сдобный	55	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,01	0,04	3	0,06	0,26
	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
																10%
	Итого день	1885	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,57
																70%

Неделя: Третья

День: Среда

Вариант № 15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Сырники творожные с повидлом, 230/50	280	16,9	20,82	55,08	426,9	43	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,46
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	70	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1	82	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	550	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,37
																25%
Обед																
	Салат из моркови отварной	100	1,86	5,22	7,87	62	9	22,9	0,8	24	16,6	0,04	0,06	45	0,96	1,1
	Суп картофельный с крупой и рыбной консервы	250	3,89	7,03	11,79	199,47	22	96,51	1,27	7,85	104,2	0,07	0,06	25	4,4	0,3
	Рагу из птицы с картофелем	200	19,33	18,8	54,9	404,1	38	260,6	1,75	42,5	216,7	0,28	0,32	245	3,5	2,5
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	28,8	108,2	78	21,3	0,6	3,4	3,4	0,01	0,05	0	15,64	0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	82	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115	83	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	830	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,74
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	69	35,4	0,5	7,9	55,9	0,02	0,06	30	2	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16
	Слойка кондитерская	55	7,7	8,8	29,5	137		48,6	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	25	1	0,6
	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96
																10%
	Итого день	1760	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,07
																70%

Неделя: Третья

День: Четверг

Вариант № 16

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Птица тушенная в соусе	100	11,15	17,31	27,57	265,84	29	117,83	1,05	16,46	86,5	0,03	0,02	140,7	0,1	0,33
	Рис припущенный	180	2,22	0,86	13,31	65,86	59	11	0,76	5,5	31	0,2	0,3	34,3	15,93	1,07
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	77	158,67	0,8	24,5	121,6	0,03	0,03	0	1,47	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1	82	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	550	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,31
																25%
Обед																
	Салат "Степной"	100	1,94	4,83	3,44	99,52	11	42	0,3	8	19,5	0,13	0,01	68	4,1	1,8
	Суп картофельный с крупой	250	6,85	8,94	13,65	141,61	21	191,91	1,97	25,55	197,1	0,18	0,29	73	1,5	1
	Капуста тушеная с мясом	200	16,37	17,4	51,43	429,74	33	144	1,25	27,2	100,9	0,07	0,15	174	1,11	1,97
	Компот из свежемороженных ягод (смородины)	200	0,52	0,18	34,84	102,9	76	23,4	0,9	17	23,4	0,02	0,04	0	17,79	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	82	7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115	83	11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	830	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,81
																35%
Полдник																
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	6,5	11,9	126		83	0,8	18,5	82	0,06	0,06	52	2,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное песочное "По-амурски"	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,05	0,02	3	0,6	0,26
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
																10%
	Итого день	1755	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,54
																70%

Неделя: Третья

День: Пятница

Вариант № 17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Биточки или котлета мясные, соус 100\30	130	13	14,33	18,8	220,8	32	234,53	0,72	27,67	170	0,18	0,06	104,67	2,8	0,93
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное	185	3,44	6,49	36,28	204,1	54	38,77	1,53	16,39	64,2	0,08	0,29	120,33	0,5	0,4
	Чай с сахаром ,лимоном	205	0,53	0,02	15	62	80	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	14,2	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1	82	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	590	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,24
																23%
Обед																
	Салат из свеклы с сыром	100	1,31	5,16	12,11	58,1	2	29,4	0,9	9,7	37,13	0,06	0,04	25	8,56	0,32
	Щи из свежей капусты, картофелем,сметаной, 250/10	260	3,67	3,94	11,8	136,07	23	147,1	0,52	17,4	124,69	0,09	0,08	45	12,14	1,1
	Котлета рыбная, соус сметанный 100/30	130	12,9	14,7	25,9	252,7	35	167,8	1,2	23	128,28	0,2	0,2	245	1,1	0,8
	Макаронные изделия отварные	180	7,1	7,5	25,95	212,1	55	25	1,3	15	28,9	0,04	0,08	0	1,1	1,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,05	27,6	114,8	82	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,06	0	1,6	1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	83	6,9	0,33	9,9	26,1	0,03	0,08	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	12,5	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	950	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,96
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	5,5	5,2	7,1	102	69	73	0,2	13,5	72	0,02	0,01	32	1,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Песочное кольцо"	50	3,1	3,6	27,4	110		11	1	9,5	27	0,09	0,07	23	1,6	0,26
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
																10%
	Итого день	1915	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,62
																70%

Неделя: Третья

День: Суббота

Вариант № 18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
Завтрак																
	Каша молочная с крупой пшенной, масло сливочное	260	14,6	16,82	55,08	406,77	50	188,4	2,23	34,26	161,3	0,11	0,24	184	13,77	0,9
	Сыр порциями	20	2,3	4	0	0,13	85	88	0,1	10,8	65	0,08	0,06	26	3,7	0,2
	Чай с сахаром, с молоком	200	0,07	0,02	15	80	68	11,1	0,28	1,4	12,8	0,07	0,05	15	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1	82	12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	550	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,01
																25%
Обед																
	Салат Витаминный	100	0,67	4,9	2	70,6	4	21,1	0,3	7,5	15,1	0,17	0,1	52	4,1	0,8
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками 250/20	270	10,39	10,85	15,59	158,47	20	141,2	1,8	26,1	75,6	0,05	0,16	117	2,88	0,8
	Сердце в соусе	120	9,92	9,9	29,17	228,3	46	144,7	1,05	26,8	171	0,06	0,08	119	1	1,2
	Рис припущенный с овощами	180	3,8	5,7	38,6	240,1	60	82	0,77	15	66,6	0,1	0,1	27	0,92	1,8
	Сок фруктовый	200	0,9	0	18	76,3	69	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	15,6	0,67
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23	82	6,9	0,33	9,9	26,1	0,03	0,08	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115	83	11,5	1,55	12,5	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	950	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	6,11
																35%
Полдник																
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	6,5	11,9	126		83	0,8	18,5	82	0,04	0,06	52	2	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Кекс творожный	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	1	0,26
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42
																10%
	Итого день	1875	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,54
																70%