ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

7-11 ЛЕТ

г Хабаровск

Утверждаю
Директор МАОУ "Школа МНС"
_____ И.Ю. Ющенко
"01" сентября 2022 год

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 7-11 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 молочная с крупой рисовой, масло сливочное	255	6,34	6,78	39,29	216,93	52	40,1	0,35	16,74	67,39	0,2	0,13	54	10,87	0,7
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	86	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	55	0,8	0,24
	Сыр порциями	10	0,1	7,2	0,13	65,72	85	2,4	0	0	3	0		40	2	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9	82	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	0,65
	Итого завтрак	555	19,25	19,75	83,75	587,5	83	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,69
																25%
Обед																
	Огурец соленый	60	0,6	0,06	0,9	6	1	33,9	0	7,7	13	0,06	0,06	23	1,8	0,3
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервы 200/30	230	1,4	4	10,3	94,4	22	113,9	0,7	17,7	80,4	0,06	0,04	34	10,5	0,8
	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	150	5,4	5,7	31,5	225,7	55	12,1	0,8	8,1	67,5	0,05	0,06	88,6	0	1,95
	Сок фруктовый	180	0,7	0,05	27,6	114,8	69	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	8,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	82	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69	83	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
	Итого обед	770	26,95	27,65	117,3	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,31
																35%
Полдник						0										
	Молоко кипяченое	180	0,9	0	5	75	79	38	0,5	7,2	32,6	0,02	0,06	27	3,3	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	355	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1,56
																10%
	Итого день	1680	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,56
	ИТОГО															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 90/30	120	6,8	7,7	10,77	160	45	135,4	0,2	10	88,3	0,05	0,1	133,9	14	1,2
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное, 150/5	155	8,43	11,53	39,93	250,6	54	117	1,97	34,6	140,4	0,2	0,22	41,1	0,97	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9	82	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	0,65
	Итого завтрак	525	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,95
																25%
Обед																
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	0,8	2	3,9	36,8	3	14	0,3	5,6	17	0,02	0,02	25	3,2	1,31
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками, 200/10	210	1,8	3,2	15,3	114,8	20	83,6	0,55	13,6	57,6	0,07	0,1	25	2,8	0,9
	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	155	3,1	3,52	37,37	152,48	57	91,6	0,8	27,4	107	0,1	0,1	139	1,9	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	82	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69	83	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
																35%
	Итого обед	795	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,11
Полдник						0										
	Кисло- молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,08	32	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
	Ватрушка с творогом	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,2	4,5	17	0,07	0,04	3	0	0,26
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
																10%
	Итого день	1695	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,48
	ИТОГО															70%

Неделя: Первая

День: Среда

Вариант № 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые			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	155	4,45	5,7	31	198,7	55	12,1	0,3	8,1	37,5	0,07	0,05	115	5	1,95
	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	10	2,3	3	0	36	85	98	0,1	3,7	50	0,03	0,03	26	5,7	0,05
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18	116,9	82	11,5	0,55	16,5	43,5	0,07	0,09	0	0	0,65
	Итого завтрак	515	19,3	19,75	84	587,5		274,6	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,95
																25%
Обед																
	Салат из моркови отварной	60	0,7	0,05	6,9	63,4	9	51	0,4	15,6	31,6	0,1	0,1	25	3,7	0,4
	Борщ с фасолью и картофелем,сметаной, 200/10	210	2,8	4,1	9,3	162,2	15	83	0,8	2,4	60,6	0,05	0,05	26	5,3	0,6
	Рис припущенный, масло сливочное	155	3,73	7,78	29	142	59	67	0,25	9,3	82,3	0,03	0,05	80	0	0,6
	Печень тушеная в соусе	120	15,9	15,1	20	206,34	27	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8
	Сок фруктовый	180	0,6	0,09	32	132,8	69	32	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,7	46,76	82	4,6	0,22	6,6	17,4	0,07	0,08	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,7	69	83	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27
	Итого обед	775	26,9	27,65	117	822,5		384,5	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,13
																35%
Полдник																
	Молоко кипяченое	180	0,9	0	5	75		35	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2,9	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	3	0,16
	Корж молочный	50	6,4	7,5	25	113		39	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	15	0,1	1,2
	Итого полдник	355	7,7	7,9	34	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1,56
																10%
	Итого день	1645	53,9	55,3	235	1645		769,1	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,64
																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	250	14,93	19,2	49,7	407,6	40	226,4	2,17	57,3	265,7	0,22	0,29	155	14,07	0,3
	Огурец соленый	20	0,3	0,03	1	3	1	26	0	3,8	6,5	0,03	0,03	20	0,9	0,1
	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9	82	11,5	0,55	0	0	0,05	0,03	0	0	0,65
	Итого завтрак	525	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,05
																25%
Обед																
	Салат Здоровье	60	1,3	2,8	1,7	38,8	5	54,2	0,5	7,7	25	0,06	0,06	35	5,3	1,4
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	9,29	3,37	23,2	118,6	19	84	0,64	16	90	0,12	0,16	21	2,6	2,45
	Котлета или биточек, или шницель мясной	90	11,8	10,2	20,17	181,64	32	73,8	0,61	19	85	0,1	0,1	30,3	2,6	1,46
	Рагу из овощей	150	0,6	10,7	25,2	252,9	61	129,2	0,8	13,2	114,1	0,07	0,1	158,7	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	82	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69	83	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	750	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	6,5
																35%
Полдник																
	Кисло- молочный продукт	180	5,5	5,2	7,1	97,2		73	0,2	10	70	0,08	0,1	37	1,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	51,8		36	0,6	7	21	0,03	0,02	30	4	0,16
	Кекс творожный	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	8	19	0,01	0,02	3	0,6	0,26
	Итого полдник	355	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
																10%
	Итого день	1630	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,97
																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 200/50	250	15,23	19,23	50,7	410,6	43	252,4	2,07	44,6	228,7	0,15	0,27	175	14,97	1,2
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9	82	11,5	0,65	16,5	43,5	0,15	0,08	0	0	0,65
	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	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,85
																10%
Обед																
	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,4	75	12	28,7	0,4	11,7	26	0,03	0,02	25	5,8	0,9
	Суп картофельный с крупой	200	2,1	2,2	22,6	87,2	21	21,8	0,6	12,1	29,4	0,04	0,05	34	0,3	0,8
	Биточек или котлета из птицы	90	14,86	10,34	20,1	192	49а	198,8	1,32	23,8	131	0,18	0,3	106	0,9	0,3
	Рис припущенный с овощами	150	4,78	7,78	26,27	237,94	60	90,2	0,6	27,8	172,3	0,07	0,07	80	0	0,6
	Кисель из свежемороженных ягод	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	82	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69	83	6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	750	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,53
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75		32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,2
	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"	48	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	18	0,06	1,2
	Итого полдник	373	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1,56
																10%
	Итого день	1623	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,94
																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, 230/10	240	13,78	17,9	66,8	389,6	36	126,7	2,04	30,6	138,7	0,21	0,15	165	0,39	0,3
	Чай с сахаром, с лимоном	210	1,52	1,35	15,9	81	80	136,8	0,41	15,4	92,8	0,04	0,16	10	14,61	0,6
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	1,05	116,9	82	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,55
																25%
Обед																
	Салат из свеклы с сыром	60	3,8	3	4,3	79,1	2	97	0,6	13,7	64,5	0,01	0,05	24	3,4	1,1
	Щи из свежей капусты, картофелем , сметаной	210	3,8	4,98	12,3	114,48	23	59,2	0,55	12,2	47,3	0,17	0,07	32	0,5	0,9
	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	1,3
	Овощи припущенные	150	4,29	8,34	24,8	237,86	56	124,4	0,4	22,8	83,2	0,06	0,05	93	13,4	1,15
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18	76,3	69	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	3,6	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	82	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69	83	6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	770	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	5,18
																35%
Полдник																
	Кисло- молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,02	0,08	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	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,04	3	0,6	0,26
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
																10%
	Итого день	1645	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,15
																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	255	6,52	4,78	37,02	186,84	50	180,43	0,85	11,87	19,7	0,19	0,27	35	8,53	0,3
	Сыр порциями	10	0,1	7,2	0,13	65,72	85	2,4	0	0	3	0	0	40	5	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9	82	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	555	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,29
																25%
Обед																
	Огурец соленый	60	0,6	0,06	0,9	6	1	12	0	7,7	13	0,06	0,06	20	1,8	2,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,3	6,3	26,46	180,24	25	97,3	0,2	14,9	146,9	0,1	0,19	83	0,5	0,3
	Птица тушенная в сметанном соусе	100	11,84	16,57	36,9	234,7	29	191,33	1,8	15,65	84,87	0,1	0,02	122	0,1	0,33
	каша расыпчетая(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	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	82	4,6	0,22	6,6	17,4	0,04	0,05	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69	83	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,05	0	0	0,27
	Итого обед	760	26,95	27,65	117,3	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	5,46
																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	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Булочка "Веснушка"	30	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	355	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,96
																10%
	Итого день	1670	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,71
																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	250	14,87	19,2	49,5	405,6	40	243,3	2,09	39,8	220,6	0,22	0,28	165	11,27	0,3
	Огурец соленый	20	0,3	0,03	1	3	1	6	0	3,8	6,5	0,03	0,03	10	0,9	0,1
	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9	82	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	525	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,05
																25%
Обед																
	Салат из квашеной капусты	60	1,3	2,8	1,7	41,14	6	24,2	0,5	7,5	25	0,02	0,02	35	3	0,2
	Суп из овощей	200	3,2	3	11,47	102,1	17	143,2	0,4	7,3	80,8	0,02	0,09	88	10	2,4
	Жаркое по-домашнему	200	18,03	21,02	37,5	367,2	34	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	1,6
	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	82	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69	83	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	710	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,93
																35%
Полдник																
	Кисло-молочная продукция	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	10	72	0,08	0,1	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"	30	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	8	17	0,01	0,02	3	0	0,26
	Итого полдник	335	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
																10%
	Итого день	1570	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,4
																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 отварная, 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	155	5,1	10,5	34,2	235,3	55	12	0,2	4,34	34,5	0,08	0,08	72	1,37	1,95
	Кукуруза консервированная	20	1,2	0,1	3,2	20	89	28	0,05	10	28	0,07	0,07	65	10	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9	82	11,5	0,55	16,5	43,5	0,08	0,08	0	0	0,65
	Итого завтрак	525	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	3,1
																25%
Обед																
	Салат "Здоровье"	60	0,5	0,06	9,27	31,54	5	13	0,3	8,5	24	0,02	0,05	25	2	0,06
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,2	4,2	11,3	162,2	14	90,6	0,34	13,2	79,6	0,07	0,09	34	1,3	2,75
	Биточки или котлеты рыбные в сметанном соусе 90/30	120	16,29	13,4	18,5	212	35	147	1,01	20,9	141,8	0,12	0,06	91	0,4	0,6
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	38	212,8	57	101,6	0,8	27,4	87	0,1	0,2	95	0,8	0,15
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	20,8	88,2	78	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	0
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	82	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69	83	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	780	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,09
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	69	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	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,96
																10%
	Итого день	1680	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	8,15
																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 со сгущенным молоком 200/50	250	15,23	19,23	67,7	410,6	31	252,4	2,67	44,6	228,7	0,22	0,31	175	14,97	1,56
	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	50	3,95	0,5	1,05	116,9	82	11,5	0,05	16,5	43,5	0,08	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,21
																25%
Обед																
	Салат из соленых огурцов	60	1,33	3,95	4,3	46,8	7	28	0,3	10	23	0,01	0,01	19,5	1,5	1,8
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервы , 200/30	230	8,26	7,01	13,1	135,6	22	61,1	0,2	25,6	122,1	0,1	0,1	35	1,8	0,8
	Фрикадельки мясные в соусе 90\30	120	9,8	8,2	15,33	179,44	42	193,96	0,2	9	85	0,2	0,23	110,5	2,6	0,07
	Рис припущенный	150	3,78	7,78	49,3	242	59	67,04	0,59	11,8	82,3	0,03	0,05	80	1,5	0,6
	Компот из свежемороженных ягод	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	82	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,03	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69	83	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,05	0	0	0,27
	Итого обед	810	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4
																35%
Полдник																
	Кисло-молочная продукция	180	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,02	0,1	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 "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	355	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
																10%
	Итого день	1665	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,63
																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,180/10	190	13,62	19,13	47,25	388,5	26	239,3	2,24	33,1	196,1	0,19	0,25	140	6,57	0,66
	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, 200/10	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9	82	11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,41
																25%
Обед																
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,1	2,7	6,5	57,34	10	26,23	0,5	13	21	0,03	0,03	45	1,5	1,6
	Рассольник ленинградский	200	8,16	9,19	15,3	116,5	16	116,4	0,21	23	44,4	0,15	0,2	34	1,3	2,4
	Птица запеченная ,соус сметанный	100	10,66	10,91	54,22	259	30	146,9	0,49	2,75	177,87	0,09	0,08	146	0,95	0,15
	Каша рассыпчатая (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	0	16,35	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	82	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,04	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69	83	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	760	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	5,03
																35%
Полдник																
	Молоко кипяченое	180	0,9	0	5	75	79	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
	Булочка с крошкой	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	355	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,96
																10%
	Итого день	1615	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,4
																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	155	4,9	9,56	28,5	213,4	28	52,3	0,5	6,7	75,5	0,14	0,17	88,2	1,9	0,4
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	7,02	8	102		171	1,65	18	70	0,08	0,12	86,8	11,63	0
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	77	40,2	0,8	21,3	86	0,03	0,02	0	1,47	0
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9	82	11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	605	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,05
																25%
Обед																
	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	3	4,3	79,1	2	97	0,6	13,7	65	0,01	0,05	36	3,4	2,4
	Суп крестьянский с крупой	200	2,7	9,7	13,77	126,64	24	89,2	0,7	10,5	72	0,06	0,06	50	10	0
	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	1,6
	Картофель отварной	150	2,79	0,6	33,7	202,2	53	38	0,45	13	51	0,15	0,15	28	1,8	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	82	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69	83	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	780	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,68
																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	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,96
																10%
	Итого день	1760	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,69
																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	6,34	3,95	39,29	216,93	51	205,8	0,35	23	80,59	0,16	0,1	0	12	1,3
	Сыр порциями	10	0,1	7,2	0,13	65,72	85	2,4	0,2	2,64	3	0,04	0,01	40	1,67	0,1
	Яйцо вареное	40	5,08	1,6	0,28	62,84	86	22	1	4,8	76,8	0,03	0,18	135	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9	82	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	555	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,29
																25%
Обед																
	Огурец соленый	60	0,6	0,06	0,9	6	1	12	0	7,7	16,2	0,07	0,07	0	1,8	0,5
	Свекольник, сметана	210	6,27	6,5	20,75	140,84	18	162,5	0,85	12,5	187,3	0,13	0,14	200	1,75	1,15
	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	17,19	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	82	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,06	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69	83	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	720	26,95	27,65	117,3	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,68
																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"	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,96
																10%
	Итого день	1650	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,93
																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	6,44	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	155	6,03	7,73	40,5	214,7	55	82,1	0,6	16,6	87,5	0,07	0,1	98,6	0,27	0,95
	Сыр порциями	10	2,3	3	0	36	85	108	0,49	3,7	50	0,09	0,1	27,4	0,7	
	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9	82	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	520	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,9
																25%
Обед																
	Салат из морской капусты	60	1,33	3,94	5,52	50,9	8	24	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	45	3,5	1,2
	Суп из овощей	200	3,2	3,3	11,2	101,3	17	129,6	0,6	15,5	105,6	0,03	0,07	54	4,6	1,4
	Рыба,запеченная под молочным соусом90\30	120	15,5	10,67	31,55	242	49	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,1
	Пюре картофельное	150	2,96	9,16	31	197,74	57	41,6	0,8	17,4	67	0,1	0,1	50	1,7	0,15
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	69	32,3	0,3	17,5	21,9	0,01	0,03	0	10,6	1
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	82	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69	83	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	780	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	5,38
																35%
Полдник																
	Кисло-молочный продукт	180	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,08	0,08	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
	Творожник сдобный	55	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,01	0,04	3	0,6	0,26
	Итого полдник	360	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
																10%
	Итого день	1660	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,7
																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, 200/50	250	15,23	19,23	50,7	410,6	43	252,4	2,17	44,6	228,7	0,25	0,31	175	14,97	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9	82	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,11
																25%
Обед																
	Салат из моркови отварной	60	0,86	5,22	7,87	44,34	9	12,9	0,2	12	16,6	0,03	0,05	0	0,96	1,9
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервы 200/30	230	2,9	2,8	15,3	150,1	22	78,7	0,5	15,5	99,1	0,04	0,03	0	0,9	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	1
	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	82	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69	83	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	740	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,73
																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	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,6
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,96
																10%
	Итого день	1615	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,8
																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	7,92	8,8	7,2	73,4	29	37,79	1,06	9,7	27,6	0,05	0,23	95	12,03	0,8
	Рис припушенный	150	3,78	7,78	29,3	242	59	67,04	0,59	11,8	82,3	0,17	0,05	80	1,5	0,6
	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9	82	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,05
																25%
Обед																
	Салат "Степной"	60	1,3	3,1	3,5	46	11	24	0,3	8	14,4	0,02	0,03	25	1,1	1,5
	Суп картофельный с крупой	200	5,5	6,44	17,1	128,1	21	182,1	0,6	21,2	197,1	0,25	0,2	46	1	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	1,37
	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	82	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,04	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69	83	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	710	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,6
																35%
Полдник																
	Кисло-молочный продукт	180	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,04	0,1	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 "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	355	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
																10%
	Итого день	1565	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,07
																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 котлеты мясные, соус 90\30	120	11,1	13,33	18,8	198,49	32	234,53	1,56	17,67	165,1	0,16	0,06	108	0,3	0,93
	Каша рассыпчатая гречневая , масло сливочное	155	3,67	5,9	31,9	210,11	54	14,77	0,53	25,93	61,5	0,09	0,25	67	0,5	0,6
	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9	82	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	560	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,18
																25%
Обед																
	Салат из свеклы с сыром	60	1,39	5,16	12,11	51,1	2	19,4	0,55	8,7	37,13	0,06	0,06	25	8,56	1,02
	Щи из свежей капусты, картофелем,сметаной	210	3,3	4,7	11,8	128,3	23	139	0,6	8,9	100,1	0,03	0,05	50	8,64	1
	Котлета рыбная, соус сметанный 90/30	120	11,2	8,71	24,76	210,44	35	167,8	0,9	23,3	148,28	0,2	0,2	170	1,1	0,8
	Макаронные изделия отварные	150	7,1	8,5	30,6	202,1	55	15	0,5	15	28,39	0,06	0,08	0	1,1	0,9
	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	83	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	790	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	5,25
																35%
Полдник																
	Сок фруктовый	200	5,5	5,2	7,1	102	69	73	0,2	13,5	72	0,02	0,1	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"	48	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,26
	Итого полдник	373	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
																10%
	Итого день	1723	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7,85
																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	255	12,93	16,23	50,57	354,6	50	164,4	2,07	33,8	153,7	0,1	0,2	134	11,27	0,82
	Сыр порциями	20	2,3	3	0,13	36	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	50	3,95	0,5	18,05	116,9	82	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65
	Итого завтрак	525	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	1,67
																25%
Обед																
	Салат Витаминный	60	0,67	3,9	1	35,6	4	8,4	0,3	7,5	15,1	0,1	0,12	25	2,2	1
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками 200/20	220	8,4	7,62	13,1	146,44	20	131,2	0,7	12,8	75,6	0,1	0,13	74	1,8	0,8
	Сердце в соусе	120	9,92	9,9	29,17	238,3	46	144,7	1,05	26,8	171	0,06	0,08	119	1	1,2
	Рис припущенный с овощами	150	3,8	5,7	36,6	210,1	60	76,6	0,5	19,1	61,5	0,08	0,1	27	0,4	0,7
	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	20	1,58	0,2	9,66	46,76	82	4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69	83	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27
	Итого обед	800	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	4,9
																35%
Полдник																
	Кисло-молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,05	0,1	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 с творогом	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,04	0,02	3	0,6	0,26
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	0,42
																10%
	Итого день	1700	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	6,99
																70%