

«Согласовано»

Родительский комитет:

М.И. Мухоморова



Директор

ГАОУ СО «СамЛИТ» (Базовая школа РАН)

Н.И. Лебедев
Н.И. Лебедев

Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов для общеобразовательного учреждения

с 7 до 10 лет

Сборник блюд и кулинарных изделий для ПОП: А.И. Здобнов, 1998г., «А.С.К.»

Сборник блюд и кулинарных изделий для ПОП: Л.Е. Голунова, 2005г., «Профи-Информ»

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

Сборник блюд и кулинарных изделий для ПОП: Ф.Л. Марчук, 1996г., «ХлебПродИнформ».

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиева я кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	7,4	9,2	30,9	230,4	0,5	41,7	1,4	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,4	9	131,0	197,3	58,9	1,5	1,6	11,3	189	2008
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ, АЙСБЕРГОМ И ТОМАТАМИ	50/30/20	10,7	8,2	25,9	220,9	2,8	57,3	1,3	0	0,3	0	0	0,2	1,9	25,5	29,1	101,4	33,6	1,9	1,1	3,8	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	522	18,4	17,4	71,1	509,7	4,4	99,1	2,7	0,1	0,5	0,2	0	0,3	2,4	35,1	175,1	307,5	99,0	4,2	2,7	15,1		
Обед																							
ПАЛОЧКИ ИЗ ОГУРЦОВ	60	0,5	0,1	1,4	7,6	2,4	4,8	0,1	0	0	0	0	0	0,1	2,4	12,4	22,7	7,6	0,5	0,1	1,8	303	2008
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200/20	6,0	5,9	12,9	125,3	6,1	142,6	1,2	0	0,1	0	0,6	0,3	1,6	9,7	27,2	89,2	24,4	1,3	1,0	6,1	97	2008
РИС С ОВОЩАМИ	150	4,5	4,4	42,6	227,5	1,2	196,8	2,2	0	0	0	0	0,1	1,1	13,9	19,5	100,8	35,6	0,9	1,0	1,9		2008
ФИЛЕ ТРЕСКИ ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ	85/15	18,3	7,8	0	135,7	0,4	39,4	2,7	0,1	0,1	0,1	1,8	0,2	1,8	14,3	104,7	246,5	31,2	0,7	1,5	138,7	229	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	1	1,5	20,3	96,0	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	28,9	13,9	7,3	1,1	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	780	33,9	20,1	100,3	702,3	10,3	384,1	7,3	0,1	0,2	0,1	2,4	0,6	5,4	54,6	203,0	515,9	119,2	6,0	4,1	149,9		
Всего за день:		52,3	37,5	171,4	1212	14,7	483	10	0,2	0,7	0,3	2,4	0,9	7,8	89,7	378	823,4	218	10,2	6,8	165		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг	
Завтрак																								
МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,5	0,1	4,5	22,2	1,8	481,2	0,4	0	0	0	0	0	0	0,3	3,3	18,1	17,9	12,5	0,9	0,1	2,1		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,6	16,6	2,5	209,2	0,2	260,2	2,3	2,6	0,1	0,5	0,6	0,2	0,2	7,8	101,3	228,2	17,4	2,5	1,4	26,2	214	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,3	2	36	183,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,6	0	13,3	45,5	9,1	0,7	0,4	0			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008	
Итого за прием пищи:	492	20,7	18,7	57,3	473,2	3,1	741,5	2,7	2,6	0,2	0,5	0,6	0,2	1,2	11,7	147,7	300,4	45,5	4,9	1,9	28,3			
Обед																								
ТОМАТЫ ПОРЦИОННО	60	0,7	0,1	2,1	13	6	63,8	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,2	6,6	7,6	14	10,8	0,5	0,1	1,2	303	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/15	7,6	7,5	13,5	146,7	13,3	159,7	1,0	0	0	0	0,2	0,4	2,7	15,2	50,9	101,2	32,5	2,1	1,1	8,3	77	2008	
ВЕТЧИНА В СЛИВКАХ	70/30	18,0	27,9	0,7	321,8	0	46,4	1,8	0	0,4	0,1	0,3	0,3	2	7,0	100,3	174,9	23,5	1,5	1,9	6,4		2008	
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,6	32,8	180,8	0	17,9	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,2	9,2	40,6	7,4	0,9	0,4	0,8	331	2008	
НАПИТОК ИЗ ОБЛЕПИХИ	200	0,2	0,8	14,5	65,0	12	30	1,5	0	0	0	0	0	0,1	0	11,9	1,3	6,0	0,2	0	0	436	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	775	35,4	40,3	86,7	837,5	31,3	317,8	6,8	0,1	0,5	0,1	0,5	0,9	6,1	53,3	190,2	374,8	93,3	6,7	4,0	18,1			
Всего за день:		56,1	59	144	1310,7	34,4	1059	9,5	2,7	0,7	0,6	1,1	1,1	7,3	65	338	675,2	139	11,6	5,9	46,4			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																						
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ	100	0,9	0,4	11,7	55,0	8,6	8,2	0,4	0	0	0	0	0,3	2,1	16,1	17,1	17,6	1,2	0,1	1,4		
ЙОГУРТ	1/100	5	3,2	8,5	87	0,6	22	0	0	0	0,2	0,4	0,1	0	119	96	14	0,1	0,4	9	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/30/10	9,8	17,9	20,7	277,9	0,1	121,4	0,3	0,2	0	0,1	0,5	0	7,1	246,4	162,9	14,7	0,7	1,3	0	1	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	
Итого за прием пищи:	503	16,0	21,5	55,2	478,3	10,4	151,7	0,7	0,2	0	0,3	0,9	0,1	9,8	396,5	284,8	52,8	2,8	1,8	10,4	2008	
Обед																						
САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ, ПОМИДОРОМ И ОГУРЦОМ	60	4,2	7,7	1,1	88,5	2,7	38,8	1,5	0	0,1	0	0,1	0	0,3	4,2	57,4	55,2	11,3	0,6	0,4	1,2	50
СУП ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	200/20	7,3	7,3	11,8	135,2	2,2	20,2	1,3	0	0	0	0,8	0,1	1,4	8,2	22,5	87,4	19,3	1,2	1,4	3,3	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	22,2	23,9	13,9	344,4	0,9	66,4	2,2	0	0,1	0,2	0,6	0,6	7,6	9,1	49,5	228,6	35,1	2,6	2,5	8,9	314
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	4,8	6,6	4,2	0,1	0,1	0,7	364
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	5,1	35,9	216,9	0	17,9	4,7	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,3	22,1	17,6	185,6	125,3	4,3	1,4	2,3	323
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЛЮКВА) С ВИТАМИНОМ С	200	0,1	0,1	11,6	47,8	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,5	3,0	4,3	0,5	0	0,5	394
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4	2008
Итого за прием пищи:	830	46,1	47,3	100,8	982,9	8,1	204,3	12,3	0,1	0,4	0,3	1,5	1,0	12,4	60,7	174,6	609,2	212,6	10,8	6,3	18,3	
Всего за день:		62,1	68,8	156	1461,2	18,5	356	13	0,3	0,4	0,6	2,4	1,1	13,5	70,5	571	894	265	13,6	8,1	28,7	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиева кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг	
Завтрак																								
	40	0,3	0	1	5,6	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0,1	1,6	9,2	16,8	5,6	0,4	0,1	1,2	20	2008
	200	14,3	14,3	34,9	316,4	0	60,5	1,4	0,1	0,2	0,1	0,3	0,2	1,1	16,5	169,6	163,9	19,0	1,6	1,5	2,1	331	2008	
	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008	
	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0			
	522	19,4	16,0	81,0	537,6	5,1	64,6	1,4	0,1	0,3	0,1	0,3	0,2	1,8	18,7	205,2	228,5	38,9	3,4	1,9	3,3			
Обед																								
	60	0,6	6,1	2,1	66,9	13,5	71,8	2,7	0	0	0	0	0	0,1	0,3	5,9	7,6	14,1	10,8	0,5	0,1	1,1	22	2008
	200	7,0	7,6	14,1	147,1	4,3	136,6	2,4	0	0,1	0	0	0	0,1	1,4	8,3	34,7	91,4	29,8	2,1	0,7	3,4	99	2008
	40	4,2	0,4	26,1	122	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,7	15,4	11,9	43,2	17	1	0,4	0			
	50/50	17,2	22,1	6,5	282,2	1,1	275,5	0,2	0,1	0	0,2	0,3	0,5	5,5	4,2	53,8	194,3	25,7	1,6	2,0	4,1			
	150	3,2	4,1	20	126,7	10,3	25,0	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,2	36,8	86,0	29,4	1,2	0,6	8,5	335	2008	
	200	0,1	0,1	11,9	48,8	1,3	1,7	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,8	13,6	3,9	4,8	0,5	0	0,6	394	2008	
	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008	
	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008	
	800	35,9	40,8	103,8	903,9	53,0	630,3	12,5	0,2	0,5	0,3	0,3	1,3	10,5	69,0	181,3	499,3	148,6	9,3	4,5	20,9			
		55,3	56,8	184,8	1441,5	58,1	695	13,9	0,3	0,8	0,4	0,6	1,5	12,3	87,7	387	727,8	188	12,7	6,4	24,2			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиева я кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200	6,1	7,6	33,9	224,3	0,5	41,7	0,7	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,5	11,2	118,8	147,8	36,4	0,8	1,0	10,2	190	2008
СЫРНИК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	60/20	11,9	4,9	14,1	145	0,2	39,9	0,1	0,2	0	0,3	0,1	0	1,8	0	129,1	158,3	19,4	0,5	0,3	3,4	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	502	18,3	12,5	62,3	427,7	1,8	81,7	0,8	0,3	0,1	0,5	0,1	0,1	2,4	11,8	262,9	314,9	62,3	2,1	1,3	13,6		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,7	51,8	17,8	17,3	1,3	0	0	0	0	0	0,2	0,6	30,1	18,3	9,9	0,3	0,2	1,6	40	2008
СУП РЫБНЫЙ С ГОРБУШЕЙ	200/20	6,8	3,7	15,2	118,5	5,8	141,0	1,2	0	0,1	0	0	0,2	1,7	9,7	25,5	99,0	30,2	1,0	0,6	15,7	98	2008
КУРИЦА В ПАНИРОВКЕ С ЗЕЛЕННЫМ МАСЛОМ	100	25,5	9,2	5,7	205,7	2,6	116,0	1,7	0,2	0,1	0,1	0,6	0,5	11,4	5,2	19,4	173,3	97,0	2,2	2,1	7		2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	2,9	3	22,9	127,54	12,4	3,7	1,3	7	0	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,4	14	80,7	32	1,4	0,6	7,7	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	27,0	122,9	80	130,7	0	0	0,1	0	0	0	0,2	0	19,3	3,1	4,9	0,5	0	0	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	780	40,5	19,7	98,6	736,4	135,9	451,4	8,6	0,3	0,3	0,2	0,6	0,8	14,9	41,0	163,8	407,5	179,0	7,0	4,1	29,1		
Всего за день:		58,8	32,2	160,9	1164,1	138	533	9,4	0,6	0,4	0,7	0,7	0,9	17,3	52,8	427	722,4	241	9,1	5,4	42,7		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиева кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	200	7,0	4,8	38,4	216,0	0,8	28,2	0	0	0,1	0,2	0	0	0,2	0	172,8	129,6	20,2	0,2	0,6	14,4		
БУТЕРБРОД, ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/30/20	14,7	13,7	25,1	281,3	0	41,6	1,3	0	0,3	0,1	0,3	0,2	1,6	19,5	172,3	183	30,9	1,8	1,7	2	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	2008	
Итого за прием пищи:	522	22,0	18,5	77,8	555,7	1,9	69,9	1,3	0	0,4	0,3	0,3	0,2	1,9	20,1	360,1	321,4	57,6	2,8	2,3	16,4		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ	60	0,6	6,1	2,0	66,6	13,8	83,8	2,8	0	0	0	0	0	0,2	6,4	12,7	14,2	10,7	0,6	0,1	1	22 2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200/15	6,8	7,4	6,9	117,8	10,8	160,1	1,0	0	0	0	0,2	0,4	2,5	9,7	38,9	80,2	22,9	1,4	1,0	5,2	84 2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С КУРИЦЕЙ	250	26,3	24,4	41,1	471,1	0,7	100,0	2,4	0,1	0,2	0,1	0,7	0,6	6,3	20,7	139,3	258,9	29,3	2,8	2,9	8,2		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) С ВИТАМИНОМ С	200	0,1	0,1	11,4	46,5	1	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,5	10,7	2,5	3,3	0,5	0	0,5	394 2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4	2008	
Итого за прием пищи:	775	37,4	38,4	84,5	812,2	26,3	344,9	7,5	0,1	0,2	0,1	0,9	1,0	9,7	51,6	211,9	398,6	79,3	6,8	4,5	16,3		
Всего за день:		59,4	56,9	162,3	1367,9	28,2	415	8,8	0,1	0,6	0,4	1,2	1,2	11,6	71,7	572	720	137	9,6	6,8	32,7		

РР

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиева кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,8	7,2	29,1	196,5	0,5	41,7	0,2	0,1	0	0,2	0	0,1	0,5	5,7	114,9	122,4	27,0	0,4	0,8	9,4	189	2008
БУТЕРБРОД С ВАРЕННОЙ СГУЩЕННОЙ	50/30	6,0	2,9	41,8	216,8	0,3	14,1	1,1	0	0,1	0,1	0,2	0,1	0,9	13,5	103,6	107,7	26,7	1,1	0,7	2,1	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	502	11,1	10,1	85,2	471,7	1,9	55,9	1,3	0,1	0,1	0,3	0,2	0,2	1,5	19,8	233,5	238,9	60,2	2,3	1,5	11,5		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И КУКУРУЗЫ	60	0,7	3,4	2,3	41,6	2,5	11,0	1,5	0	0	0	0	0	0,2	2,1	16,1	22,2	7,7	0,4	0,1	1,3	303	2008
СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	200	7,9	12,5	2,5	148,8	3,6	41,7	1,4	0	0,1	0	0,1	0,1	2,0	7,0	28,3	82,2	17,1	1,3	0,8	2,8	232	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,6	15,6	3,1	203,2	1,0	7,9	2,2	0	0	0,1	2,1	0,3	3,1	9,1	10,3	143,3	19,0	2,1	2,7	6,3	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150	7,5	6,6	33,3	216,4	1,6	34,2	6,1	0	0,2	0,1	0	0,2	2,2	22,8	33,2	179,3	114,8	4,1	1,6	3,9	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	22,3	91,1	2,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	1,4	14,9	3,2	3,6	0,2	0	0	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	1010	34,4	38,5	86,6	811,3	15,8	455,4	14,4	0	0,4	0,2	2,3	0,8	10,6	65,5	148,6	575,9	197,0	11,2	6,8	19,2		
Всего за день:		45,5	48,6	171,8	1283	17,7	511	15,7	0,1	0,5	0,5	2,5	1	12,1	85,3	382	814,8	257	13,5	8,3	30,7		

35

8-день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества					№ реце-п-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиева кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
ФРУКТ ЯБЛОКО	1/150	0,5	0,5	12,9	62	13,2	6,6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,6	21,1	14,5	10,6	2,9	0,2	2,6		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	22,4	15,4	28,5	333,5	0,3	68,4	1,8	0,4	0	0,4	1,2	0,1	3,8	2,0	233,0	290,9	35,9	1,0	0,6	2,4	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	513	23,2	15,9	55,7	453,9	14,6	75,1	2,6	0,4	0	0,4	1,2	0,2	4,3	5,2	269,1	314,2	53,0	4,7	0,8	5,0		
Обед																							
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ	60	0,6	6,1	1,3	62,1	8,8	83,3	2,7	0	0	0	0	0	0,4	14,3	27,5	20,8	14,8	0,6	0,2	3,0	17	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ	200	7,7	9,6	9,7	150,5	3,8	314,1	0,3	0,1	0	0	0,2	0,4	2,4	11,4	63,1	103,7	25,0	1,1	1,0	6,9	115	2008
СУХАРИКИ	40	4,2	0,4	26,1	122	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,7	15,4	11,9	43,2	17	1	0,4	0		
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,6	27,0	0	324,9	1	79,6	1,4	0	0,1	0,2	0,8	0,7	8,7	6,1	20,5	211,2	23	2,1	2,9	8,5	307	2008
ОВОЩНОЙ РАТАТУЙ	150	6,6	5,1	24,4	166,9	9,4	355,4	2,2	0	0,2	0,1	0	0,2	1,5	10,7	55,8	163,2	47,9	2,4	0,7	5,8		2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) С ВИТАМИНОМ С	200	0,1	0,1	11,4	46,5	1	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,5	10,7	2,5	3,3	0,5	0	0,5	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	1050	47,4	48,7	96	983,1	28,7	1221,6	9,3	0,2	0,4	0,4	1,2	1,8	17,0	86,7	277,5	705,9	174,2	10,6	6,9	34,4		
Всего за день:		70,6	64,6	151,7	1437	43,3	1297	11,9	0,6	0,4	0,8	2,4	2	21,3	91,9	547	1020	227	15,3	7,7	39,4		

СР

9-день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиева кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																											
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЕТЧИНА (ПОРЦИОННО) МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ 72,5% ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ БАТОН НАРЕЗНОЙ Итого за прием пищи:	200	6,6	8,7	30,3	221,0	1,6	66,7	0,1	0,1	0,1	0,3	0	0	0,7	18	124,7	187,8	50,1	1,4	0,4	9	189	2008				
	25	5,5	6,6	0	81,2	0	0	0,1	0	0,2	0	0	0,1	0,7	1,1	2	42,5	6,8	0,5	0,5	1,7	5	2008				
	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0						
	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008				
	50	3,8	1,5	25,7	131	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	0	9,5	32,5	6,5	0,5	0,3	0						
	507	16,3	25,1	70,4	566,4	2,7	125,8	0,4	0,3	0,4	0,3	0	0,1	1,9	19,7	152,4	273,5	69,9	3,2	1,2	10,7						
Обед																											
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С УКРОПОМ И МАСЛОМ СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ БУЛГУР КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЛЮКВА) С ВИТАМИНОМ С ХЛЕБ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Итого за прием пищи:	60	0,5	3,7	1,5	40,8	6,2	14,6	1,6	0	0	0	0	0	0,1	2,7	16	25,1	8,9	0,6	0,1	1,7	19	2008				
	200/20	9,1	9,3	13,6	168,4	4,4	158	1,2	0	0	0,1	0,2	0,3	3,2	8,7	25,3	98,7	22,1	1,4	1,1	5,3	100	2008				
	50/50	17,0	5,2	4,3	126,4	2,1	47,9	1,9	0	0	0	0,4	0,4	6,4	7,0	14,5	101,0	60,8	1,3	1,6	5,4	259	2008				
	150	6,1	4,0	35,9	188,3	0	19,8	0,1	0,1	0,2	0,1	0	0	1,6	0	14,3	119,1	71,2	2,3	1	0						
	200	0,1	0,1	11,6	47,8	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,5	3,0	4,3	0,5	0	0,5	394	2008				
	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008				
	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008				
	780	36,4	22,7	90,0	681,9	14,0	241,3	6,1	0,1	0,2	0,2	0,6	0,7	12,0	33,3	92,9	389,7	180,4	7,6	4,3	14,3						
Всего за день:																							663,2	250	10,8	5,5	25

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиева кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		Zn, мг	I, мкг
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,1	7,9	33,9	230,4	0,5	41,7	1,1	0,1	0,2	0,2	0	0,2	0,6	15,6	122,2	163,9	42,8	1,2	1,1	10,8	189
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	60/20	4,8	8,6	24,3	184,6	0,2	45,9	0	0	0,2	0,4	0,2	0,1	0,8	0	104,8	87,7	13,5	0	0,5	4,9	152
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431
Итого за прием пищи:	502	12,2	16,5	72,5	473,4	1,8	87,7	1,1	0,1	0,4	0,6	0,2	0,3	1,5	16,2	242,0	260,4	62,8	2,0	1,6	15,7	
Обед																						
КРУЖОЧКИ ИЗ ОГУРЦОВ	60	0,5	0,1	1,4	7,6	2,4	4,8	0,1	0	0	0	0	0	0,1	2,4	12,4	22,7	7,6	0,5	0,1	1,8	303
БУЛЬОН С КНЕЛЯМИ ИЗ ИНДЕЙКИ И ОМЛЕТОМ	200/20/30	8,7	10,9	8,1	159,0	4,6	195,2	1,8	0,5	0	0,1	0,2	0,2	1,9	7,1	50,0	128,5	23,2	1,4	1,0	9,2	97
ГРАТЕН С КУРИЦЕЙ	250	23,1	24,3	27,5	405,0	15,3	104,4	1,3	0,1	0,3	0,2	0,7	1,0	7,6	22,6	145,0	304,7	58,1	3,2	3,1	16,4	
СОК ФРУКТОВЫЙ	1/200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4	2008
Итого за прием пищи:	811	36,9	35,9	80,3	773,8	26,3	304,4	4,3	0,6	0,3	0,3	0,9	1,3	10,4	46,6	231,7	512,7	110,0	9,4	4,8	30,8	
Всего за день:		49,1	52,4	152,8	1247,2	28,1	392	5,4	0,7	0,7	0,9	1,1	1,6	11,9	62,8	474	773,1	173	11,4	6,4	46,5	

11 день

11 день																							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
	100	0,9	0,3	12,6	57,6	6	12	0	0	0	0	0	0,4	0	4,8	16,8	25,2	0,4	0	0			
	200	7,0	4,8	38,4	216,0	0,8	28,2	0	0	0,1	0,2	0	0,2	0	172,8	129,6	20,2	0,2	0,6	14,4			
	1/50	3,9	9,9	20,8	182,7	0	82,4	0,4	0	0,2	0,1	0,3	0,9	0	16,7	47,3	7,2	0,9	0,4	0			
	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008	
	572	12,1	15	86,1	514,7	1,9	110,7	0,4	0	0,3	0,3	0,3	1,2	0,6	204,5	185,7	33,9	1,9	1,0	14,4			
Обед																							
	60	0,6	6,1	1,7	64,6	10,8	58,8	2,7	0	0	0	0	0,1	4,9	14,7	17,7	9,5	0,6	0,1	1,2	23	2008	
	200/15	6,8	7,4	6,9	117,8	10,8	160,1	1,0	0	0	0	0,2	0,4	9,7	38,9	80,2	22,9	1,4	1,0	5,2	84	2008	
	100	15,6	5,3	0,5	106,3	0,4	27,2	1,8	0	0,1	0,1	1,7	0,2	12,4	34,1	197,1	28,1	0,5	1	136,4	233	2008	
	150	4,5	4,4	42,6	227,5	1,2	196,8	2,2	0	0	0	0	0,1	1,1	13,9	19,5	100,8	35,6	0,9	1,0	1,9		2008
	200	1	1,5	20,3	96,0	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0,2	0	28,9	13,9	7,3	1,1	0	0	402	2008	
	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008	
	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008	
	775	32,1	25,1	95,1	722,4	23,4	443,4	8,8	0	0,1	0,1	1,9	0,7	6,3	55,2	146,4	452,5	116,5	6,0	3,6	146,1		
		44,2	40,1	181,2	1237,1	25,3	554	9,2	0	0,4	0,4	2,2	0,7	7,5	351	638,2	150	7,9	4,6	161			
Всего за день:																							

Суббота

12 день

12 День

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества					№ реце п- туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиева я кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,6	8,7	30,3	221,0	1,6	66,7	0,1	0,1	0,1	0,3	0	0	0,7	18	124,7	187,8	50,1	1,4	0,4	9	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50/30	3,9	0,3	44,9	198,1	0,2	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	15,7	44,7	18,6	1,3	0,4	0	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	502	10,8	9,0	89,5	477,5	2,9	66,8	1,1	0,1	0,2	0,3	0	0,1	1,6	32,1	155,4	241,3	75,2	3,5	0,8	9		
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЖ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,8	3,4	2,1	41,4	7,8	6,0	1,5	0	0	0	0	0,1	0,2	4,7	21,5	18,1	8,2	0,6	0,2	1,7	39	2008
СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	8,0	9,6	9,9	152,4	10,4	234,2	0,3	0,1	0	0	0,2	0,3	2,2	20,5	54,6	98,1	21,4	1,0	0,9	6,8	115	2008
СУХАРИКИ	40	4,2	0,4	26,1	122	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,7	15,4	11,9	43,2	17	1	0,4	0		2008
КУРИНАЯ ОТБИВНАЯ С СЫРОМ	100	30,8	9,7	0	209,3	2,1	121,4	1,6	0,1	0,1	0,1	0,9	0,6	12,4	8,8	130,4	224,4	103,3	1,9	2,9	7,8		2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	2,9	3	22,9	127,54	12,4	3,7	1,3	7	0	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,4	14	80,7	32	1,4	0,6	7,7	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	1/200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	651	51,3	26,7	104,3	854,84	24,3	361,6	5,6	0,2	0,2	0,1	1,1	1,2	16,3	63,9	242,7	440,6	171,0	8,8	5,0	19,7		
Всего за день:		62,1	35,7	193,8	1332,34	27,2	428	6,7	0,3	0,4	0,4	1,1	1,3	17,9	96	398	681,9	246	12,3	5,8	28,7		