

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
14 -дневное меню

ГБОУ школа-интернат
с.Обшаровка
УИВЕРДЖАКУ
директор *Малинина*
Приложение 2
к СанПин 2.3./2.4.3590-20
Г.А.Малинина

Сезон: с осенне зимний
Категория: Дети 7-11 лет
Диета

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И104/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.21	4.78	40.95	240	0.15	0.08		0.48	34	176.4	46.06	3.91
И205	Сосиски отварные	50	6.62	16.04	1.57	180		0.03		0.4	21.25	87.55	10.61	1.08
И386	Соус томатный	50	0.51	3.23	4.77	50	0.01	0.69		0.13	3.9	11.47	6.43	0.34
И380/1	Бутерброд с маслом	70/15	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	154	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
2 завтрак														
И 407	Яблоко	200	0.9	0.53	9.37	46	0.04	28.4	0.01	0.05	33.44	0	19.58	0.13
Всего в Завтрак			34.25	41.66	118.65	929	0.42	2.16	0.07	1.02	384.99	746.6	156.42	10.34
Обед														
И043/1	Щи со сметаной	200	7.12	9.2	15.41	173	0.07	7	0.02		43.24	108.58	31.41	1.98
И193	Макароны отварные	150	4.74	4.54	29.49	178	0.11		0.01		8.44	34.92	6.2	0.63
И180	Гуляш	120	21.68	24.21	6.74	332	0.09	2.01	0.59	15.86	23.04	31.93	2.36	
И017	Салат из моркови	100	0.72	10.06	2.48	103	0.02	9.07	0.35	4.49	32.48	35.82	13.34	0.61
И404	Хлеб пшеничный	40	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7
И283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	114	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
Всего в Обед			38.82	41.89	128.68	934	0.46	18.25	0.38	6.93	216.3	735.82	184.89	12.99
Полдник														
И272	Кисломолочный продукт	150	5.6	6.38	8.18	113	0.08	1.4	0.04		240	180	28	0.2
И387	Печенье	80	5.64	8.31	17.18	166	0.04				20.42	62.64	13.92	1.46
Всего в Полдник			11.24	14.69	25.36	279	0.12	1.4	0.04		260.42	242.64	41.92	1.66
Ужин														
И115	Каша ячневая молочная вязкая	205	7.23	6.67	39.54	247	0.1	0.28	0.01	0.72	117.05	191.58	42.87	0.79
И377/1	Бутерброд с сыром	70/10	11.54	9.04	33.72	262	0.2	0.09	0.04		17.63	307.814	74.18	4.51
И406	Яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	57	0.02		0.06		19.36	66.82	4.18	0.87
И287	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
Всего в Ужин			24.95	21.89	100.23	701	0.34	28.89	0.13	0.77	390.94	601.7	147.36	6.95
Всего в день			115.2	120.13	372.92	2695	1.34	50.7	0.62	8.72	1252.65	2326.76	530.59	

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И106	Каша манная молочная вязкая	205	6.53	7.03	38.78	245	0.05	0.21	0.01	0.72	78.67	79.86	13.45	0.45
И377/1	Бутерброд с сыром	70/10	11.54	9.04	33.72	262	0.2	0.09	0.04		170.63	307.81	74.18	4.51
И287	Кофейный напиток	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
2 завтрак														
И389	Апельсин	200	1.41	0.09	19.1	83	0.19	0.3	0.04		7.04	24.36	36.54	0.52
Всего в Завтрак			27.79	23.61	94.9	703	0.26	0.72	0.06	0.77	477.96	684.16	122.9	5.56
Обед														
И042/1	Рассольник ленинградский	200	7.06	9.33	16.01	176	0.09	6.71	0.02		26.34	105.32	28.81	1.47
И124/1	Картофель отварной с сельдью	250	5.1	12.66	29.49	178	0.04	7.25	0.01	2.53	19.4	98.55	22.17	0.63
И021	Салат из свекла с чесноком	100	1.06	10.1	3.72	110	0.05	43.47	0.22	3.09	21	21.66	16.18	0.81
И404	Хлеб пшаничный	40	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7
И278	Чай с лимоном	200	0.48	0.25	26.81	111	0.02	7.2	0.02	0.14	15.6	9.75	5.92	0.31
Всего в Обед			46.1	50.37	131.96	1165	0.54	59.39	0.27	3.82	140.49	700.46	176.48	11.63
Полдник														
И392	Кисломолочный продукт	150	5.08	4.4	19.66	139	0.04	0.72	0.02		212.96	163.56	26.1	
И401	Кекс	80	4.66	9.57	25.04	205	0.17		0.01		29.15	57.56	7.59	0.77
Всего в Полдник			9.74	13.97	44.7	244	0.21	0.72	0.03		242.11	221.12	33.69	0.77
Ужин														
И034/1	Плов с отварной говядиной	250	5.1	12.66	11.74	181	0.09	7.25	0.02	2.53	19.4	98.55	22.17	0.84
И386	Икра кабачковая	50	0.51	3.23	4.77	50	0.01	0.69		0.13	3.9	11.47	6.43	0.34
И380/1	Бутерброд с маслом	70/15	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И294	Какао с молоком	200	0.07	0.01	15.31	62		2.9		0.01	8.05	9.79	5.24	0.9
Всего в Ужин			15.18	27.69	84.74	649	0.32	14.84	0.06	2.67	78.61	377.24	137.42	6.97
Всего в день			98.81	115.64	356.3	2454	1.33	75.67	0.42	7.26	939.17	1982.98	470.49	24.93

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И053	Каша пшеничная с изюмом	205	6.98	7.65	24.66	195	0.05	0.45	0.02	0.39	179.4	138.15	23.98	0.46
И406	Яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	57	0.02		0.06		19.36	66.82	4.18	0.87
И377/1	Бутерброд с сыром	70/10	11.54	9.04	33.72	262	0.2	0.09	0.04		170.63	307.81	74.18	4.51
И274	Кисель	200	1.36		29.02	116					0.68			0.1
2 завтрак														
И396	Банан	200	0.94		22.3	101	0.03	165			35.2	23.93	13.05	4.79
Всего в Завтрак			27.79	23.56	91.11	598	0.3	0.86	0.13	0.39	475.67	598.04	115.39	6.03
Обед														
И048/1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	9.48	8.02	16.24	175	0.11	8.54	0.01		20.63	13.53	32.33	1.91
И110/1	Гороховое пюре	150	4.67	4.63	32.13	189	0.04		0.02		18.67	150.29	18.46	0.84
И191	Мясное тушеное	100	17.5	6.1	2.99	137	0.06	1.12		4.8	17.67	209.06	29.18	1.1
И014	Салат из свежих огурцов	100	1.08	10.08	3.46	109	0.02	9.07	0.35	0.37	32.48	35.82	13.34	0.61
И404	Хлеб пшеничный	40	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7
И283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	114	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
Всего в Обед			44.38	30.77	131.9	827	0.49	18.88	0.39	6.91	199.14	842.42	187.61	12.94
Полдник														
И393	Кисломолочный продукт	150	5.45	4.4	7.46	91	0.04	0.64	0.02		207.68	167.04	27.84	0.17
И399	Пряник	90	4.14	6.34	51.69	280	0.04				6.34	28.54		0.42
Всего в Полдник			9.59	10.74	59.15	371	0.08	0.64	0.02		214.02	195.58	27.84	0.59
Ужин														
И086/1	Капуста тушеная	1500	4.42	5.65	17.87	160	0.1	17.0	0.1		95.85	72.85	72.56	31.89
И172	Рыба тушеная в соусе	150	34.54	8.62	7.44	160	0.07	8.02	0.06	4.1	36.21	187.5	68.8	2.13
И380/1	Бутерброд с маслом	70/15	8.09	11.4	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И 294	Чай с лимоном	200	3.54	3.43	23.82	140	0.03	0.52	0.01		107.89	101.09	18.83	0.62
Всего в Ужин			57.06	39.93	115.93	1410	0.48	184.07	0.21	1.84	344.55	681.7	185.19	13.71
Всего в день			138.32	105	368.09	3443	1.35	204.45	0.75	9.14	1233.38	2317.74	516.03	33.27

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И115/1	Каша пшеничная молочная	205	9.8	13.94	41.73	332	0.14	0.49	0.02	0.46	139.72	168.36	38.28	2.58
И381/1	Бутерброд с повидлом (1-й вариант)	70/15/30	8.21	11.7	51.63	345	0.19	0.06	0.04		43.91	235.42	68.87	4.71
И287	Кофейный напиток)	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
2 завтрак														
И274	яблоко	200	8.32		5.05	107		0.3			178.2	261	30.02	0.52
Всего в Завтрак			27.73	33.18	115.76	873	0.34	0.97	0.07	0.51	412.29	700.27	142.42	7.89
Обед														
И045/1	Суп картофельный с фасолью	200	9.84	7.79	18.03	182	0.19	6.1	0.01		40.18	139.67	40.19	2.39
И124/1	Лапша отварная	150	4.67	4.63	32.13	189	0.04		0.02		18.67	150.29	18.46	0.84
И189	Окорочка тушеные в соусе	100	21.68	24.21	6.74	332	0.09	2.01		0.59	15.86	230.4	31.93	2.36
И022	Салат из свежих помидоров	100	1	10.16	4.6	114	0.05	20.47		5.07	12.74	23.66	18.2	0.82
И404	Хлеб пшеничный	40	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7
И283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	114	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
Всего в Обед			48.84	48.73	138.58	1189	0.63	28.73	0.39	7.34	197.14	860.74	203.08	14.05
Полдник														
И390	Крем творожный	150	13.16	5.5	17.06	170		0.25			148.5	217.5	25.01	
И300	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	49		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72
Всего в Полдник			13.28	5.5	29.1	219		0.27			152.77	223.93	28.31	0.72
Ужин														
И091	Рагу овощное	150	4.42	5.65	17.87	140	0.04	17	0.01		95.85	72.56	31.89	1.43
И210	Котлета в соусе	150	14.52	8.03	7.51	160	0.1	8.22	0.01	4.2	36.14	161.95	63.83	1.21
И380/1	Бутерброд с маслом	705	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И270/1	Какао	200	1.36		29.02	116					0.68			0.1
Всего в Ужин			30.09	25.73	102.95	758	0.39	73.22	0.06	4.2	232.73	507.6	185.38	7.63
Всего в день			119.94	113.14	336.37	2939	1.36	103.19	0.17	12.05	994.93	2292.54	559.19	30.29

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И053	Суп молочный с вермишелью	200	4.73	4.54	29.49	178	0.04		0.01		8.45	34.92	6.2	0.63
ИЗ79/1	Бутерброд с маслом и колбасой	70/15/25	18.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		46.22	283.07	72.04	4.37
И274	Кисель	200	3.54	3.43	23.82	140	0.03	0.52	0.01		107.89	101.09	18.83	0.62
2 завтрак														
И089	Апельсин	200	7.05	1.98	11.6	92	0.04	0.36	0.01		163.68	123.98	19.58	0.13
Всего в Завтрак			57.95	23.27	104.16	1217	0.34	2.89	0.13	1.1	350.45	680.56	139.92	7.88
Обед														
И063	Борщ с сметаной	200	7.21	6.92	15.22	152	0.09	4.6	0.02		17.15	91.73	21.37	1.31
И110/1	Перловка отварная	160	6.49	19.84	33.65	339	0.15	19.15	0.03		67.45	128.26	49.09	1.96
И180	Гуляш	100	17.5	6.1	2.99	137	0.06	1.12		4.86	17.67	209.06	29.18	1.94
И404	Хлеб пшеничный	40	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7
И283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	114	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
И089	Салат из редьки с яблоками	100	0.94	10.26	1.18	141	0.01	17.06		4.49	35.49	10.01	11.85	0.91
Всего в Обед			43.79	45.06	140.12	1041	0.57	42.08	0.06	11.03	247.45	755.78	205.77	13.76
Полдник														
ИЗ91	Кисломолочный продукт	150	5.64	1.76	9.1	75	0.06	0.56	0.02		211.2	165.3	24.36	0.17
ИЗ97	Мини-тортик "Боярушка"	76	1.43	7.89	17.15	145								
Всего в Полдник			7.07	9.65	26.25	210	0.06	0.56	0.02		211.2	163.3	24.36	0.17
Ужин														
И034/1	Картофель отварной	150	3.81	6.76	34.46	161	0.12	0.52	0.02		106.48	181.16	12.2	1.79
И171/2	Рыбная котлета в соусе	100/50	14.78	3.03	7.25	160	0.02	8.2	0.06	4.2	39.16	166.82	4.18	1.87
ИЗ80/1	Бутерброд с маслом (3-й вариант)	70/15	8.09	11.7	33.81	273			0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	62		2.9		0.01	8.05	9.79	5.24	0.9
Всего в Ужин			20.83	22.78	92.48	659	0.34	5.42	0.12	0.01	190.83	504.76	99.1	9.93
Всего в день			129.64	100.76	363.01	3237	1.34	50.95	0.33	12.14	999.93	2106.4	469.15	31.74

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И106	Каша манная	205	6.55	8.33	35.09	241	0.06	0.29	0.01	0.14	108.89	104.48	20.59	0.88
И377/1	Бутерброд с сыром	70/10	11.54	9.04	33.72	262	0.2	0.09	0.04		170.63	307.81	74.18	4.51
И287	Коф.напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
2 завтрак														
И089/1	Банан	200	2.63	2.82	3.46	50	0.03	0.32	0.01		105.6	85.26	13.05	0.09
Всего в Завтрак			22.12	21.79	89.62	642	0.3	0.82	0.07	0.19	435.58	533.04	113.07	5.56
Обед														
И046	Суп картофельный с клецками	200	6.62	8.31	21.28	184	0.16	11.78	0.21	1.55	57.3	136.36	41.83	1.49
И140/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.81	5.54	23.97	161	0.11	5.44	0.01		43.72	96.93	32.66	1.17
И189	Биточки	75	10.68	11.72	5.74	177	0.06	0.13		0.65	27.53	112.06	21.29	0.93
И386	Соус томатный	50	0.51	3.23	4.77	50	0.01	0.69		0.13	3.9	11.47	6.43	0.34
И030	Салат из свеч. Капусты	100	0.85	5.08	3.31	61	0.02	5	0.28	2.32	38.86	28.03	12.42	1.21
И404	Хлеб пшеничный	40	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7
И300	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	49		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72
Всего в Обед			33.68	35.82	120.3	940	0.61	23.06	0.5	4.65	228.82	689.69	205.37	11.91
Полдник														
И412	Сок фруктовый	200	0.75		20.57	85	0.01	1.6			21.12	19.14	10.44	2.61
И387	Печенье	80	5.64	8.31	17.18	166	0.04				20.45	62.64	13.92	1.46
Всего в Полдник			6.39	8.31	37.75	251	0.05	1.6			41.54	81.78	24.36	4.07
Ужин														
И211	Плов с отварным окорочками	200	37.3	45.3	40.95	747	0.15	4.48	0.09	2.66	50.1	347.37	46.06	3.91
И408	Икра кабачковая	50	1.4	4.14	7.1	77	0.09	4.78			24.95	26.6	11.12	0.66
И380/1	Бутерброд с маслом	70/15	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И274	Какао	200	1.36		29.02	116					0.68			0.1
Всего в Ужин			40.75	40.78	129.63	1044	0.46	6.09	0.04	1.07	97.8	664.23	181.57	11.26
Всего в день			102.94	106.7	377.3	2777	1.34	31.57	0.61	5.91	803.74	1968.74	524.34	32.8

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
И102	Каша "Дружба"	205	6.53	7.03	38.78	245	0.05	0.21	0.01	0.72	78.67	79.86	13.45	0.45	
И138	Омлет с сыром	70/10	7.33	10.6	1.15	130	0.32	0.2	0.08	0.41	175.63	117.4	11.99	0.54	
И380/1	Бутерброд с маслом	70/15	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37	
И274	Кисель из концентрата	200	1.36		29.02	116					0.68			0.1	
2 завтрак															
И088	Яблоко	200	8.32	5.94	5.05	107		0.3			178.2	261	30.02	0.52	
Всего в Завтрак			31.63	35.27	107.81	871	0.56	0.71	0.13	1.13	473.4	691.33	122.5	5.98	
Обед															
И054/1	Суп гороховый	200	6.67	7.16	21.98	178	0.12	8.35	0.25	1.46	21.28	133.03	32.15	1.62	
И180	Гуляш	80	21.3	23.2	5.4	312	0.09	2	0.36	14.86	23.04	29.3	2.24		
И206	Макароны отварные	200	18.42	20.69	19.77	338	0.15	9.34	0.03	0.55	29.2	240.93	43.4	3.34	
И028	Салат из свеклы с чесноком	100	1.4	10.08	9.22	133	0.01	2.26		2.12	27.89	30.58	29.14	1.08	
И404	Хлеб пшеничный	40	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35	
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7	
И300	Компот	200	0.12		12.04	49		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72	
Всего в Обед			37.7	39.87	112.2	946	0.53	19.97	0.28	4.13	135.88	709.38	195.43	12.81	
Полдник															
И288	Кисломолочный продукт	150	5.59	6.38	9.38	117	0.04	0.5	0.02		200.86	141.96	21	0.17	
И400	Мини рулет	80	2.41	1.97	59.04	264	0.02				7.04	22.97	1.39	0.42	
Всего в Полдник			8	8.35	68.42	381	0.06	0.5	0.02		207.9	164.93	22.39	0.59	
Ужин															
И114/1	Рагу овощное	200	4.25	4.561	18.69	176	0.02		0.01		4.15	60.15	19.63	0.4	
И171	Рыбная котлета	150	15.42	13.47	5.61	205	0.08	2.9	0.01	3.09	42.63	173.29	32.89	0.79	
И270/1	Чай с лимоном	200	3.54	3.43	23.82	140	0.03	0.52	0.01		107.89	101.09	18.83	0.62	
И380/1	Бутерброд с маслом	70/15	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37	
Всего в день			100.1	105.08	362.2	2687	1.32	27	0.46	8.35	998.25	1919.31	426.46	21.71	

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И124/1	Макароны отварные	150	4.73	4.54	29.49	178	0.04		0.01		8.45	34.92	6.2	0.63
И205/1	Сардельки отварные	50	10.72	16.02	1.37	192	0.03				22.88	113.97	13.92	1.57
И386	Соус томатный	50	0.51	3.23	4.77	50	0.01	0.69		0.13	3.9	11.47	6.43	0.34
И380/1	Бутерброд с маслом	70/15	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И296	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89	0.01	0.56	0.01		61.48	55.56	10.91	0.91
2 завтрак														
И407	Апельсин	200	8.32	5.94	5.05	107		0.3			178.2	261	30.02	0.52
Всего в Завтрак			33.77	43.03	91.83	859	0.28	1.55	0.06	0.13	315.13	709.99	134.52	8.34
Обед														
И043/1	Свекольник с сметаной	200	6.61	8.41	12.98	154	0.06	8			24.93	87.75	23.22	1.21
И193	Рис отварной	150	8.55	18.16	23.46	291	0.1	11.76	0.1	0.74	106.08	110.58	40.35	1.14
И192	Мясо тушеное	100	10.68	11.72	5.74	177	0.06	0.13		0.65	27.53	112.06	21.29	0.93
И002	Самал из помидор	100	0.51	3.23	4.77	50	0.01	0.69		0.13	3.9	11.47	6.43	0.34
И404	Хлеб пшеничный	40	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7
И283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	114	0.01	0.15	0.1	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
Всего в Обед			38	43.46	124.03	1014	0.49	20.73	0.11	3.2	272.13	638.58	185.59	11.26
Полдник														
И395	Сок	200	9.4	2.64	15.47	123	0.04	0.48	0.01		218.24	165.3	26.1	0.17
И402	Запеканка из творога	180	2.96	8.62	38.86	245								
Всего в Полдник			12.36	11.26	54.33	368	0.04	0.48	0.01		218.24	165.3	26.1	0.17
Ужин														
И115/1	Каша пшеничная молочная вязкая	205	7.51	6.76	34.46	229	0.12	0.52	0.02		106.48	181.16	12.2	1.79
И377/1	Бутерброд с сыром	70/10	11.54	9.04	33.72	262	0.2	0.09	0.04		170.63	307.81	74.18	4.51
И406	Яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	57	0.02		0.06		19.36	66.82	4.18	0.87
И287	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
Всего в Ужин			26.17	21.98	95.15	683	0.36	29.13	0.14	0.05	380.37	591.28	116.69	7.95
Всего в день			110.3	119.73	365.34	2784	1.17	51.89	0.32	3.38	1185.87	2105.15	462.9	27.72

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И115/1	Каша ячневая молочная вязкая	205	7.23	6.67	39.54	247	0.1	0.28	0.01	0.72	117.05	191.58	42.87	0.79
И377/1	Бетерброд с маслом с сыром	70/15/15	11.54	9.04	33.72	262	0.2	0.09	0.04		170.63	307.81	74.18	4.51
И287	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
2 завтрак														
И098	Банан	200	7.05	1.98	11.6	92	0.04	0.36	0.01		163.68	123.98	19.58	0.13
Всего в Завтрак			27.22	19.29	992.21	690	0.35	0.85	0.07	0.77	501.82	658.86	141.88	5.51
Обед														
И047/1	Суп картофельный с вермишелью с 1/2 яйца	200/35	9.48	8.02	16.24	175	0.11	8.54	0.01		20.63	130.53	32.33	1.91
И114/2	Пюре из гороха	150	13.59	1.16	30.18	186	0.32				66.79	186.76	60.74	3.86
И180	Гуляш	100	17.5	6.1	2.99	137	0.06	1.12		4.86	17.67	209.06	29.18	1.94
И018	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.98	5.13	4.54	66	0.05	18.27	0.26	4.63	30.49	37.26	18.34	0.86
И404	Хлеб пшеничный	40	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79					15.4	73.73	20.45	1.7
И283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	114	0.01	0.15	0.1	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
Всего в Обед			53.2	22.35	131.03	916	0.8	28.08	0.28	11.17	245.27	880.33	234.89	16.21
Полдник														
И272	Кисломолочный продукт	150	5.6	6.38	8.18	113	0.08	1.4	0.04		240	180	28	0.2
И399	Круассан	90	4.14	6.34	51.69	280	0.04				6.34	28.54		0.42
Всего в Полдник			9.74	12.72	59.87	393	0.12	1.4	0.04		246.34	208.54	28	0.62
Ужин														
И114/3	Картофель отварной	150	3.81	5.54	23.97	161	0.11	5.44	0.01		43.72	96.93	32.66	1.17
И210	Рыб. котлета в соусе с овощами	150	14.52	8.03	7.51	160	0.1	8.22	0.01	4.1	36.14	161.95	63.83	2.13
И380/1	Бетерброд с маслом	70/15	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И274	Кисель	200	1.36		29.02	116					107.89	101.09	18.83	0.62
Всего в Ужин			51.39	22.38	106.15	1191	0.43	11.97	0.12	1.1	229.08	642.95	183.34	8.81
Всего в день			141.55	76.74	379.26	3210	1.7	42.3	0.51	13.04	1222.51	2390.68	588.11	31.15

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И103	Каша пшениная с курагой (боярская)	205	8.21	4.78	40.95	240	0.15	0.08		0.48	34	176.4	46.06	3.91
И406	Яйцо	40	4.78	4.14	0.29	57	0.03		0.06		19.36	66.82	4.18	0.66
И3080/1	Бутерброд с маслом	70/15	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		4.22	233.07	67.04	4.37
И300/1	Чай с конфетами	200	1.13	6.94	16.16	132	0.01	0.01		0.69	8.48	26.59	26.8	0.97
2 завтрак														
И189/х	Яблоко	200	1.9	0.36	14.76	79	0.06	46			59.02	40.02	22.62	0.52
Всего в Завтрак			42.57	46.97	108.68	1028	0.46	8.07	0.05	4.26	328.48	895.88	213.93	11.22
Обед														
И063	Щи с рыбными консервами	200	6.46	7.41	8.35	126	0.07	13.5	0.01		39.3	85.82	24.53	1.31
И217	Плов с отварной говядиной	200	37.7	45.3	41.0	747	0.04	4.48	0.02	1.66	50.0	347.4	49.31	3.44
И015	Салат из редиса	100	0.94	10.26	11.18	141	0.01	17.06		4.49	35.49	10.01	11.83	0.91
И404	Хлеб пшеничный	40	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7
И283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56		27.89	114	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
Всего в Обед			45.4	48.45	135.48	1120	0.47	32.72	0.04	6.76	219.01	793.24	181.05	13.06
Полдник														
И288	Кисломолочный продукт	150	5.59	6.38	9.38	117	0.04	0.5	0.02		200.86	141.96	21	0.17
И311	Сочник	60	8.81	4.45	35	215	0.08	0.07		0.69	13.42	45.46	16.87	0.87
Всего в Полдник			14.1	10.83	44.38	332	0.12	0.57	0.02	0.69	214.28	187.42	37.87	1.04
Ужин														
И104/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.12	6.62	32.61	240	0.15	0.08		0.48	34	176.4	46.0	3.91
И189	Котлета/соус	120/50	10.68	11.76	5.74	177	0.06		0.65		27.53	112.06	21.29	0.93
И377/1	Бутерброд с сыром	70/10	11.54	9.04	33.72	262	0.2	0.09	0.04		170.63	307.81	74.18	4.51
И274	Кофейный напиток с молоком	200	1.36		29.02	116					0.68			0.1
Всего в Ужин			18.96	16.54	117.65	689	0.29	166.3	0.06	0.17	238.18	426.41	110.16	9.81
Всего в день			121.33	122.79	406.19	3209	1.34	207.66	0.17	11.88	999.95	2302.95	543.01	35.13

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
И106	Каша манная молочная вязкая	205	6.53	7.03	38.78	245	0.05	0.21	0.01	0.72	78.67	79.86	13.45	0.45		
И379/1	Бутерброды с маслом и колбасой	70/15/25	11.7	17.56	34.22	342	0.24		0.04		47.87	279.53	72.78	4.81		
И274	Кисель	200	3.54	3.43	23.82	140	0.03	0.52	0.01		107.09	101.09	18.83	0.62		
	2 завтрак															
И089/г	Апельсин	200	0.63	0.82	3.46	50	0.03	0.32	0.01		105.6	85.26	13.05	0.09		
	Всего в Завтрак		24.4	30.84	100.28	777	0.35	1.05	0.07	0.72	340.03	545.74	118.11	5.97		
	Обед															
И042	Рассольник	200	7.43	6.77	19.23	168	0.11	8.1	0.01		23.62	102.33	27.96	1.54		
И036/з	Капуста тушеная с мясом	200	21.3	11.54	26.9	298	0.17	6.56	0.01		61.39	305.9	6.18	3.13		
И021	Перец болгарский	50	1.06	10.1	3.72	110	0.05	43.47	0.22	3.09	21	21.66	16.18	0.81		
И404	Хлеб пшеничный	40	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35		
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7		
И278	Компот	200	0.48	0.25	26.81	111	0.02	7.2	0.02	0.14	15.6	9.75	5.92	0.31		
	Всего в Обед		41.37	30.7	125.91	945	0.6	65.33	0.26	8.09	174.85	738.14	199.34	11.82		
	Полдник															
И141	Запеканка из творога	200	29.22	12.11	29.1	342	0.08	0.61	0.09	0.6	267.74	327.18	44.11	0.91		
И294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	62		2.9		0.01	8.05	9.79	5.24	0.9		
	Всего в Полдник		29.29	12.12	44.41	404	0.08	3.51	0.09	0.61	275.79	336.97	49.35	1.81		
	Ужин															
И124/1	Лапша отварная	150	4.42	5.65	17.87	140	0.04	17	0.01		95.85	72.56	31.89	1.43		
И210	Окорочка тушеные в соусе	150	34.54	1.63	54.4	534	0.06	2.02			30.03	184.5	21.29	2.13		
И380/1	Беттерброд с маслом	70/15	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37		
И287	Какао	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08		
	Всего в Ужин		24.97	30.93	83.42	717	0.31	19.25	0.06	0.17	230.78	467.1	135.91	8.81		
	Всего в день		120.03	104.59	354.02	2563	1.34	89.14	0.48	10.12	1021.45	2087.95	502.71	28.41		

День 12

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И053	Суп молочный с вермшелью	200	7.23	6.67	39.54	247	0.1	0.28	0.01	0.72	117.05	191.58	42.87	0.79
И381	Бутерброд с маслом и повидлом	70/14/30	11.54	9.04	33.72	262	0.2	0.09	0.04		170.63	307.81	74.18	4.51
И294	Кофейный напиток с молоком	200	0.07	0.02	15.3	63		2.9			0.68	9.79	5.25	0.94
2 завтрак														
И414	Банан	200	8.32	5.94	5.05	107		0.3			178.2	261	30.02	0.52
Всего в Завтрак			33.23	25.7	107.58	789	0.32	0.67	0.11	0.72	485.92	827.21	151.25	6.79
Обед														
И045/1	Суп гороховый	200	7.21	6.92	15.22	152	0.09	4.6	0.02		17.15	91.73	21.37	1.31
И114/3	Картофель отварной	150	3.81	5.54	23.97	161	0.11	5.44	0.01		43.72	96.93	32.66	1.17
И171/1	Рыбная котлета/соус	150	21.68	24.21	6.74	332	0.09	2.01		0.59	15.86	230.4	31.93	2.36
И016	Салат из свежих огурцов	100	0.72	10.08	3	104	0.03	4.55	0.05	4.54	20.93	38.22	12.74	0.55
И404	Хлеб пшеничный	40	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.34
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7
И287	Компот	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
Всего в Обед			46.77	49.38	123.63	985	0.51	11.28	0.1	5.18	176.31	844.54	177.19	11.19
Полдник														
И393	Кисломолочный продукт	150	0.75		20.57	85	0.01	1.6			21.12	19.14	10.44	2.61
И397	Боярушка	76	1.51	12.57	33.89	255	0.01	0.25			6.16	4.87	2.44	0.11
Всего в Полдник			2.26	12.57	54.46	340	0.02	1.85			27.28	24.01	12.88	2.72
Ужин														
И114/1	Рис отварной	150	37.2	45.33	41.05	747	0.15	4.48	0.09	1.66	50.01	347.37	49.31	3.44
И192	Мясо тушеное	100	10.68	11.72	5.74	177	0.06	0.13		0.65	27.53	112.06	21.29	0.93
И380/1	Бетерброд с маслом	70/15	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	62		2.9		0.01	8.05	9.79	5.24	0.9
Всего в Ужин			46.86	57.57	104.91	1152	0.43	37.78	0.13	1.67	159.88	619.81	140.73	8.88
Всего в день			129.12	145.22	390.58	3205	1.28	51.58	0.34	7.57	849.39	2315.57	482.05	29.58

День 13

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И115/1	Каша пшеничная молочная вязкая	205	7.51	6.76	34.46	229	0.12	0.52	0.02		106.48	181.16	12.2	1.79
И381/1	Бутерброд с сыром	70/10	8.21	11.7	51.63	345	0.19	0.06	0.04		43.91	235.42	68.87	4.71
И274	Кисель	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
2 завтрак														
И407	Яблоко	200	8.32	5.94	5.05	107		0.3			178.2	261	30.02	0.52
Всего в Завтрак			25.44	26	101.49	770	0.32	1	0.07	0.05	379.05	713.07	116.34	7.1
Обед														
И048/1	Суп с мясными фрикадельками	200	7.06	9.33	16.01	176	0.09	6.71	0.02		26.34	105.32	28.81	1.47
И110/1	Рагу овощное	200	6.49	19.84	33.65	339	0.15	19.15	0.03		67.45	128.26	49.09	1.96
И189	Биточки	120	17.5	6.1	2.99	137	0.06	1.12		4.86	17.67	209.06	29.18	1.94
И404	Хлеб пшеничный	40	7.99	1.41	33.67	179	0.19				37.84	229.68	66.99	4.35
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				15.4	68.73	20.45	1.7
И287	Кофейный напиток	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
Всего в Обед			43.68	47.27	130.16	1020	0.6	33.59	0.05	9.44	222.24	812.1	255.07	15.77
Полдник														
И288	Кисломолочный продукт	150	0.75		20.57	85	0.01	1.6			21.12	19.14	10.44	2.61
И387	Сочник	76	1.43	7.89	17.15	145								
Всего в Полдник			2.18	7.89	37.72	230	0.01	1.85			21.12	19.14	10.44	2.61
Ужин														
И124/1	Гречка отварная	150	4.73	4.54	29.49	178	0.04		0.01		8.45	34.92	6.2	0.63
И172	Рыбная котлета в соусе с овощами	200	14.53	8.03	5.74	160	0.06	0.13		0.65	27.53	112.06	21.29	0.93
И380/1	Бутерброд с маслом	70/15	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И270/1	Какао Несвик с молоком	200	3.54	3.43	23.82	140	0.03	0.52	0.01		107.89	101.09	18.83	0.62
Всего в день			100.68	117.22	385.7	3005	1.29	70.02	0.19	10.14	864.89	2050.98	527.21	33.39

День 14

