

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

14 - дневное меню

Сезон: с осенне зимний
Категор Дети старше 12 лет
Диета

ГБОУ школа-интернат
с.Обшаровка
УИВЕРДЖАКУ
Директор *Малица* А.Малинина



Приложение 2
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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	Са	Р	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	100	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	100/15	19.54	14.04	83.62	372	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	996	0.42	2.16	0.07	1.02	384.99	746.6	156.42	10.34
Обед														
И043/1	Щи со сметаной	250	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	100	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	70	17.99	3.41	83.67	249	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			41.82	41.39	128.68	1166	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	Бутерброды с сыром	100/15	14.54	19.04	38.63	292	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	801	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	3135	1.34	50.7	0.62	8.72	1252.65	2326.76	530.59	31.94

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	100/15	19.54	19.04	83.72	322	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	739	0.26	0.72	0.06	0.77	477.96	684.16	122.9	5.56
Обед														
И042/1	Рассольник ленинградский	250	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	300	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 свекля 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	70	17.99	3.41	83.6	249	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	1267	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	344	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	100/15	14.09	14.07	88.81	322	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	615	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	2965	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
ИЗ77/1	Бутерброд с сыром	100/15	19.54	19.04	83.72	362	0.2	0.09	0.04		170.63	307.81	74.18	4.51
И274	Кисель из концентрата	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	780	0.3	0.86	0.13	0.39	475.67	598.04	115.39	6.03
Обед														
И048/1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	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	160	4.67	4.63	32.13	189	0.04		0.02		18.67	150.29	18.46	0.84
И191	Мясо тушеное	100	17.5	6.1	2.99	137	0.06	1.12		4.86	17.67	209.06	29.18	1.94
И014	Салат из свежих овощей	100	1.08	10.08	3.46	109	0.02	9.07	0.35	0.37	32.48	55.82	13.34	0.61
И404	Хлеб пшеничный	70	17.9	3.41	83.6	279	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	1032	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	200	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	200	34.54	8.62	7.44	160	0.07	8.02	0.06	4.1	36.21	187.5	68.8	2.13
ИЗ80/1	Бутерброд с маслом	100/15	14.09	14.04	83.81	322	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	398.09	3593	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	200	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 маслом, повидлом	100/15/30	20.21	11.7	67.78	345	0.19	0.06	0.04		43.91	235.42	68.87	4.71
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	
2 завтрак														
И274	Груша	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	250	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	180	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	18.7	0.82
И404	Хлеб пшеничный	70	8.99	3.42	83.67	279	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	200	4.42	5.65	17.87	140	0.04	17	0.01		95.85	72.56	31.89	1.43
И210	Котлета в соусе	200	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	100/15	14.09	14.7	83.81	373	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	858	0.39	73.22	0.06	4.2	232.73	507.6	185.38	7.63
Всего в день			119.94	113.14	386.39	3139	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	250	4.73	4.54	29.49	178	0.04		0.01		8.45	34.92	6.2	0.63
ИЗ79/1	Бутерброды с маслом и колбасой	00/15/25	18.09	35.3	77.4	373	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	Мандарин	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	250	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	70	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
И015	Салат из редьки с яблоками	100	0.94	10.26	11.18	141	0.01	17.06		4.49	35.49	10.01	11.83	0.91
Всего в Обед			43.79	45.06	140.12	1141	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	Вафли	76	1.43	7.89	17.15	145								
Всего в Полдник			7.07	9.65	26.25	220	0.06	0.56	0.02		211.2	163.3	24.36	0.17
Ужин														
И034/1	Картофель отварной	200	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	140	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	100/15	14.09	14.7	73.81	362	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			20.83	22.78	92.48	689	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	3254	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	
ИЗ77/1	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	100/15	14.54	19.04	83.72	322	0.2	0.09	0.04		170.63	307.81	74.18	4.51	
И287	Кофейный нап. 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	Киви	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	698	0.3	0.82	0.07	0.19	435.58	533.04	113.07	5.56	
Обед															
И046	Суп картофельный с клецками	250	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	
ИЗ86	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	Саллат из свежей капусты	100	0.82	5.08	3.31	61	0.02	5	0.28	2.32	38.86	28.03	12.42	1.21	
И404	Хлеб пшеничный	70	8.99	3.41	83.67	279	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	996	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	
ИЗ87	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	250	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	
ИЗ80/1	Бутерброд с маслом (3-й вариант)	115	18.09	14.7	83.81	373	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	1113	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	3189	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	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	Бутерброды с маслом	100/15	18.09	14.07	83.8	373	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И274	Чай с лимоном	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	250	6.67	7.16	21.98	178	0.12	8.35	0.25	1.46	21.28	133.03	32.15	1.62
И206	Макароны отварные	150	18.42	20.69	19.77	338	0.15	9.34	0.03	0.55	29.2	240.93	43.4	3.34
И180	Гуляш	100	21.7	24.2	6.7	332	0.09	2.01	0.59	15.86	23.04	31.93	2.36	
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	70	8.99	3.42	63.67	272	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	996	0.53	19.97	0.28	4.13	135.88	709.38	195.43	12.81
Полдник														
И288	Кисломолочный продукт	180	5.59	6.38	9.38	117	0.04	0.5	0.02		200.86	141.96	21	0.17
И400	пряники	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	250	4.25	4.561	18.69	176	0.02		0.01		4.15	60.15	19.63	0.4
И171	Рыба, тушенная в сметанном соусе	200	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	Кисель	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	100/15	18.09	14.7	83.7	322	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
Всего в день			100.1	105.08	362.2	2975	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	Манароны 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	100	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	100/15	18.09	14.07	83.6	373	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	999	0.28	1.55	0.06	0.13	315.13	709.99	134.52	8.34	
Обед															
И043/1	Свекольник с сметаной	250	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	Салат из помидоров	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	70	8.99	3.41	63.76	279	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	1144	0.49	20.73	0.11	3.2	272.13	638.58	185.59	11.26	
Полдник															
И395	Запеканка из творога	180	9.4	2.64	15.47	123	0.04	0.48	0.01		218.24	165.3	26.1	0.17	
И402	Сок	200	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	100/15	14.54	19.04	53.46	322	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	733	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	3084	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	Ca	P	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 сыром	100/15	14.54	19.04	83.73	362	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	102.21	793	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	250/35	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
И118	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.98	4.54	4.54	66	0.05	18.27	0.26	4.63	30.49	37.26	4.17	0.86
И404	Хлеб пшеничный	70	8.99	3.41	83.6	279	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	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	936	0.8	28.08	0.28	11.17	245.27	880.33	234.89	16.21
Полдник														
И272	Кисломолочный продукт	180	5.6	6.38	8.18	113	0.08	1.4	0.04		240	180	28	0.2
И399	вафли	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	200	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	200	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	100/15	18.09	14.7	83.6	373	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	1291	0.43	11.97	0.12	1.1	229.08	642.95	183.34	8.81
Всего в день			141.55	76.74	399.26	3319	1.7	42.3	0.51	13.04	1222.51	2390.68	588.11	31.15

№ 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 пшеничная с курагой (баярская)	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	100/15	18.09	14.7	83.81	373	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/	Груша	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	250	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	250	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	70	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	1160	0.47	32.72	0.04	6.76	219.01	793.24	181.05	13.06
Полдник														
И288	Кисломолочный продукт	180	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	10.68	11.76	5.74	177	0.06		0.65		27.53	112.06	21.29	0.93
И377/1	Бутерброд с сыром	100/15	18.54	19.04	83.72	322	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	789	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	3309	1.34	207.66	0.17	11.88	999.95	2302.95	543.01	35.13

День 11

№ 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	
И379/1	Бутерброд с маслом и колбасой	145	18.7	17.56	84.22	384	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/	Мандарин	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	877	0.35	1.05	0.07	0.72	340.03	545.74	118.11	5.97	
Обед															
И042	Рассольник	250	7.43	6.77	19.23	168	0.11	8.1	0.01		23.62	102.33	27.96	1.54	
И036/3	Капуста тушенная с мясом	300	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	70	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	Лепша отварная	150	4.42	5.65	17.87	140	0.04	17	0.01		95.85	72.56	31.89	1.43	
И210	Окорочка тушенные в соусе	200	34.54	1.63	54.4	534	0.06	2.02			30.03	184.5	21.29	2.13	
И380/1	Бетерброд с маслом	100/15	18.09	14.7	33.81	296	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	776	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	3018	1.34	89.14	0.48	10.12	1021.45	2087.95	502.71	28.41	

День 12

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	ККАЛ	Витамины (мг)	Минеральные вещества(мг)
--------	--------------------------------	-------	----------------------	------	---------------	--------------------------

1	2	порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак														
И053	Суп молочный с вермешелью	250	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	00/15/30	18.54	19.04	58.72	322	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	Киви	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	812	0.32	0.67	0.11	0.72	485.92	827.21	151.25	6.79
Обед														
И045/1	Суп гороховый	250	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	200	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	70	8.99	14.41	83.67	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	1124	0.51	11.28	0.1	5.18	176.31	844.54	177.19	11.19
Полдник														
И393	Кисломолочный продукт	180	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	Бутерброд с маслом	100/15	18.09	143.7	83.8	372	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	15.75	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	3703	1.28	51.58	0.34	7.57	849.39	2315.57	482.05	29.58

День 13

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества(мг)
--------	--------------------------------	-------	----------------------	------	---------------	--------------------------

1	2	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	100/15	18.31	14.7	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	108.49	770	0.32	1	0.07	0.05	379.05	713.07	116.34	7.1
Обед														
И048/1	Суп с мясными фрикадельками	250	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	Рыбная котлета	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	70	8.99	14.41	83.6	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	1120	0.6	33.59	0.05	9.44	222.24	812.1	255.07	15.77
Полдник														
И288	Кисломолочный продукт	180	0.75		20.57	85	0.01	1.6			21.12	19.14	10.44	2.61
И387	Сочник	100	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	Гуляш	50/50	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	100/15	18.0	14.7	83.8	309	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И270/1	Какао Несквик с молоком	200	3.54	3.43	23.82	140	0.03	0.52	0.01		107.89	101.09	18.83	0.62
И300	Чай с лимоном	200	0.12		12.04	49		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72
Всего в день			100.68	117.22	385.7	3205	1.29	70.02	0.19	10.14	864.89	2050.98	527.21	33.39

День 14

№ 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														

