

плановое меню и пищевая ценность
приготовленных блюд

ГБОУ школа-интернат
с.Обшаровка
УИВЕРДЖАН
Директор *Малица*

Приложение 2
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

И.А.Малинина

Сезон: весенний

Категория: Дети 7-11лет

Диета

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛТ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			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									
И205	Сосиски отварные	50	6.62	16.04	1.57	180	0.15	0.08		0.48	34	176.4	46.06	3.91	
И386	Соус томатный	50	0.51	3.23	4.77	50	0.01	0.03		0.4	21.25	87.55	10.61	1.08	
И380/1	Бутерброд с маслом	70/15	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04	0.13	3.9	11.47	6.43	0.34	
И269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	154	0.03								
2 завтрак															
И407	Фрукт	200													
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 с сметаной	200	7.12	9.2	15.41	173	0.07	7	0.02		43.24	108.58	31.41	1.98	
И124/1	Макаронные отварные	150	47.38	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	230.0	31.93	2.36	
И017	Салат из свежих огурцов	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								
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				37.84	229.68	66.99	4.35	
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			43.82	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	180	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 "Дружба"	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			25.89	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	31.94	

День 2

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													
И089	Фрукт	200	1.41	0.09	19.1	83	0.19	0.3	0.04		7.04	24.36	36.54	0.52
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
И034/1	Картофель отварной с сельдью соленой	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 свежих помидоров с перцем	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
И294	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	180	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														
И211	Плов с отванной 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
И408	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
И270	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	

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И103	Каша пшенная 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													
И089/я	Фрукт	200	0.94		22.3	101	0.03	165			35.2	23.93	13.05	4.79
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
И114/1	Гороховой пюре	150	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
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 редиса	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	180	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 с соусом с овощами	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
И294	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	Ca	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 повидлом	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 с молоком (2-й вариант)	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	Фрукт	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 вермишелью с1/2 яйца	200	9.84	7.79	18.03	182	0.19	6.1	0.01		40.18	139.67	40.19	2.39
И124/1	Гречка отварная	150	4.67	4.63	32.13	189	0.04		0.02		18.67	150.29	18.46	0.84
И189	Котлета - соус	75/50	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
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	Окорочка тушеные с овощами	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	70/15	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И270/1	Кисель	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	386.39	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														
И124/1	Макароньы отварные	150	4.73	4.54	29.49	178	0.04		0.01		8.45	34.92	6.2	0.63
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
И379/1	Бутерброды 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	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
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		33.41	21.65	104.16	683	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
														0.91
Всего в Обед		42.85	34.8	128.94	1000	0.57	42.08	0.06	11.03	247.45	755.78	205.77	13.76	
Полдник														
И391	сок	200	5.64	1.76	9.1	75	0.06	0.56	0.02		211.2	165.3	24.36	0.17
И397	Трубочки вафельные	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	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 с соусом	100	14.78	3.03	7.25	160	0.02	8.2	0.06	4.2	39.16	166.82	4.18	1.87
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	Кофейн. Напиток	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	2562	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														

И102	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	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													
И089/в	Фрукт	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														
И104/1	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 соленых огурцов с луком	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 отварными 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	Кисель	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

№ 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
И274	Кисель из концентрата	200	1.36		29.02	116					0.68			0.1
	2 завтрак													
И088/х	Фрукт	200	8.32	5.94	5.05	107		0.3			178.2	261	30.02	0.52
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
И206	Жаркое по-домашнему	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	Огурец консер.	50	0	0	3.0	15	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 из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	114		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72
Всего в Обед			37.7	39.87	112.2	903	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	Вафли сливочные	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														
И144/1	Капуста тушеная	200	4.25	4.51	18.69	176	0.02		0.01		4.15	60.15	19.63	0.4
И171	Рыба, тушенная в сметанном соусе	140	15.42	13.47	5.61	205	0.08	2.9	0.01	3.09	42.63	173.29	32.89	0.79
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	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
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 Ужин			22.77	21.59	73.77	579	0.17	5.82	0.03	3.09	181.07	353.67	86.14	2.33
Всего в день			100.1	105.08	362.2	2677	1.32	27	0.46	8.35	998.25	1919.31	426.46	21.71

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	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
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
И407	Фрукт	200	0.9	0.53	9.37	46	0.04	28.4	0.01	0.05	33.44		19.58	0.13
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
И093	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 с овощами	100	10.68	11.72	5.74	177	0.06	0.13		0.65	27.53	112.06	21.29	0.93
И014	Салат из редиса	100	1.08	10.08	4.77	109	0.01	9.07	0.35	0.37	32.48	35.48	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	0.1	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	Кисломолочный продукт	180	9.4	2.64	15.47	123	0.04	0.48	0.01		218.24	165.3	26.1	0.17
И402	Мини рулет	70	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 геркулесовая 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
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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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 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 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	Фрукт	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			27.22	19.29	102.21	690	0.35	0.85	0.07	0.77	501.82	658.86	141.88	5.51
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	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			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	180	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	Картофельное отварной	200	3.81	5.54	23.97	161	0.11	5.44	0.01		43.72	96.93	32.66	1.17
И210	Рыба тушеная в соусе с томатом	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					0.68			0.1
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	399.26	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	Ca	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
И103	Каша пшеничная 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 вареное	40	4.78	4.05	0.25	57	0.02		0.06		19.36	66.82	4.18	0.87
И380/1	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	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														
И088/х	Фрукт	200	8.32	5.94	5.05	107		0.3			178.2	261	30.02	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 из 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 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
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
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	180	5.59	6.38	9.38	117	0.04	0.5	0.02		200.86	141.96	21	0.17
И311	Сочник	80	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	3.91
И189	Котлета/соус	75/50	10.68	11.76	5.74	177	0.06		0.65		27.53	112.06	21.29	0.93
И377/1	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	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	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	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	Бутерброды с маслом и колбасой (1-й вариант)	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	1.36		29.02	116					0.68			0.1
2 завтрак														
И089	Фрукт	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			24.4	30.84	100.28	777	0.35	1.05	0.07	0.72	340.03	545.74	118.11	5.97
И042	Рассольник	200	7.43	6.77	19.23	168	0.11	8.1	0.01		23.62	102.33	27.96	1.54
И036/3	Капуста тушеная с мясов	250	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	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
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	0			30.02	184.2	21.29	2.13
И380/1	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И380/1	Бутерброд с маслом	70/15	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		4.22	233.07	67.04	4.37
И274	Какао	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			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	Пищевые вещества (г)	ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества(мг)
--------	--------------------------------	-------	----------------------	------	---------------	--------------------------

1	2	порции	Б	Ж	У	ккал	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 вермешелью	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	Бутерброды с маслом и повидлом	70/15/30	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														
И414	Фрукт	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
И110/1	Перловка отварная	160	4.67	4.63	32.13	189	0.04		0.02		18.67	150.29	18.46	0.84
И171/1	Рыбная котлета/соус	100/50	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
И114/3	Картофельное отварной	200	3.81	5.54	23.97	161	0.11	5.44	0.01		43.72	96.93	32.66	1.17
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
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			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	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	50/50	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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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	Бутерброды 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	1.36		29.02	116					0.68			0.1
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	200	7.06	9.33	16.01	176	0.09	6.71	0.02		26.34	105.32	28.81	1.47
И110/1	Овощи тушеные	150	6.49	19.84	33.65	339	0.15	19.15	0.03		67.45	128.26	49.09	1.96
И189	Биточки	75	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 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 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														
И397	Круассаны	70	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	Рыба тушеная 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	Бетерброды с маслом (3-й вариант)	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И380/1	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	115	8.09	11.7	33.81	273	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
	Бутерброд с маслом	70/15												
Всего в Ужин			29.38	36.06	109.33	885	0.36	33.83	0.07	0.65	242.48	506.67	145.36	7.91
Всего в день			100.68	117.22	385.7	2905	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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

|

|