

плановое меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд  
14дневное меню

ГБОУ школа-интернат  
с.Обшаровка  
УЛЬ-РДЖАЮ  
директор *Малинина*

Приложение 2  
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: весенний  
Категория: Дети 12 лет и старше  
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	115	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
<b>2 завтрак</b>														
И407	Фрукт	200	0.9	0.53	9.37	46	0.04	28.4	0.01	0.05	33.44		19.58	0.13
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>34.25</b>	<b>41.66</b>	<b>118.65</b>	<b>989</b>	<b>0.42</b>	<b>2.16</b>	<b>0.07</b>	<b>1.02</b>	<b>384.99</b>	<b>746.6</b>	<b>156.42</b>	<b>10.34</b>
<b>Обед</b>														
И043/1	Щи с сметаной	250	7.12	9.2	15.41	173	0.07	7	0.02		43.24	108.58	31.41	1.98
И124/1	Макароны отварные	150	47.38	4.54	29.49	178	0.11		0.01		8.44	34.92	6.2	0.63
И180	Гуляш	150	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	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
<b>Всего в Обед</b>			<b>43.82</b>	<b>41.89</b>	<b>128.68</b>	<b>1066</b>	<b>0.46</b>	<b>18.25</b>	<b>0.38</b>	<b>6.93</b>	<b>216.3</b>	<b>735.82</b>	<b>184.89</b>	<b>12.99</b>
<b>Полдник</b>														
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
<b>Всего в Полдник</b>			<b>11.24</b>	<b>14.69</b>	<b>25.36</b>	<b>279</b>	<b>0.12</b>	<b>1.4</b>	<b>0.04</b>		<b>260.42</b>	<b>242.64</b>	<b>41.92</b>	<b>1.66</b>
<b>Ужин</b>														
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 маслом	115	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
<b>Всего в Ужин</b>			<b>25.89</b>	<b>21.89</b>	<b>100.23</b>	<b>701</b>	<b>0.34</b>	<b>28.89</b>	<b>0.13</b>	<b>0.77</b>	<b>390.94</b>	<b>601.7</b>	<b>147.36</b>	<b>6.95</b>
<b>Всего в день</b>			<b>115.2</b>	<b>120.13</b>	<b>372.92</b>	<b>3035</b>	<b>1.34</b>	<b>50.7</b>	<b>0.62</b>	<b>8.72</b>	<b>1252.65</b>	<b>2326.76</b>	<b>530.59</b>	<b>31.94</b>

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	250	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	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
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
<b>Всего в Обед</b>			<b>46.1</b>	<b>50.37</b>	<b>131.96</b>	<b>1165</b>	<b>0.54</b>	<b>59.39</b>	<b>0.27</b>	<b>3.82</b>	<b>140.49</b>	<b>700.46</b>	<b>176.48</b>	<b>11.63</b>
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
<b>Всего в Полдник</b>			<b>9.74</b>	<b>13.97</b>	<b>44.7</b>	<b>344</b>	<b>0.21</b>	<b>0.72</b>	<b>0.03</b>		<b>242.11</b>	<b>221.12</b>	<b>33.69</b>	<b>0.77</b>
Ужин														
И211	Плов с отванной говядиной	290	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	115	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
<b>Всего в Ужин</b>			<b>15.18</b>	<b>27.69</b>	<b>84.74</b>	<b>649</b>	<b>0.32</b>	<b>14.84</b>	<b>0.06</b>	<b>2.67</b>	<b>78.61</b>	<b>377.24</b>	<b>137.42</b>	<b>6.97</b>
<b>Всего в день</b>			<b>98.81</b>	<b>115.64</b>	<b>356.3</b>	<b>2861</b>	<b>1.33</b>	<b>75.67</b>	<b>0.42</b>	<b>7.26</b>	<b>939.17</b>	<b>1982.98</b>	<b>470.49</b>	<b>24.93</b>

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														
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	115	11.54	9.04	33.72	262	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													
И089	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	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
<b>Всего в Обед</b>			<b>44.38</b>	<b>30.77</b>	<b>131.9</b>	<b>982</b>	<b>0.49</b>	<b>18.88</b>	<b>0.39</b>	<b>6.91</b>	<b>199.14</b>	<b>842.42</b>	<b>187.61</b>	<b>12.94</b>
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
<b>Всего в Полдник</b>			<b>9.59</b>	<b>10.74</b>	<b>59.15</b>	<b>371</b>	<b>0.08</b>	<b>0.64</b>	<b>0.02</b>		<b>214.02</b>	<b>195.58</b>	<b>27.84</b>	<b>0.59</b>
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	200	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	115	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
<b>Всего в Ужин</b>			<b>57.06</b>	<b>39.93</b>	<b>115.93</b>	<b>1410</b>	<b>0.48</b>	<b>184.07</b>	<b>0.21</b>	<b>1.84</b>	<b>344.55</b>	<b>681.7</b>	<b>185.19</b>	<b>13.71</b>
<b>Всего в день</b>			<b>138.32</b>	<b>105</b>	<b>398.09</b>	<b>3443</b>	<b>1.35</b>	<b>204.45</b>	<b>0.75</b>	<b>9.14</b>	<b>1233.38</b>	<b>2317.74</b>	<b>516.03</b>	<b>33.27</b>

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 маслом и повидлом	145	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	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
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>27.73</b>	<b>33.18</b>	<b>115.76</b>	<b>873</b>	<b>0.34</b>	<b>0.97</b>	<b>0.07</b>	<b>0.51</b>	<b>412.29</b>	<b>700.27</b>	<b>142.42</b>	<b>7.89</b>
Обед														
И045/1	Суп картофельный с вермишелью с1/2 яйца	250	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	120	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	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
<b>Всего в Обед</b>			<b>48.84</b>	<b>48.73</b>	<b>138.58</b>	<b>1189</b>	<b>0.63</b>	<b>28.73</b>	<b>0.39</b>	<b>7.34</b>	<b>197.14</b>	<b>860.74</b>	<b>203.08</b>	<b>14.05</b>
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	Курица тушеная	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	115	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
<b>Всего в Ужин</b>			<b>30.09</b>	<b>25.73</b>	<b>102.95</b>	<b>758</b>	<b>0.39</b>	<b>73.22</b>	<b>0.06</b>	<b>4.2</b>	<b>232.73</b>	<b>507.6</b>	<b>185.38</b>	<b>7.63</b>
<b>Всего в день</b>			<b>119.94</b>	<b>113.14</b>	<b>386.39</b>	<b>3039</b>	<b>1.36</b>	<b>103.19</b>	<b>0.17</b>	<b>12.05</b>	<b>994.93</b>	<b>2292.54</b>	<b>559.19</b>	<b>30.29</b>

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	250	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	140	18.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		46.22	283.07	72.04	4.37
И274	Чай слимоном	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

<b>Всего в Завтрак</b>			<b>57.95</b>	<b>23.27</b>	<b>104.16</b>	<b>1217</b>	<b>0.34</b>	<b>2.89</b>	<b>0.13</b>	<b>1.1</b>	<b>350.45</b>	<b>680.56</b>	<b>139.92</b>	<b>7.88</b>
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
<b>Всего в Обед</b>			<b>43.79</b>	<b>45.06</b>	<b>140.12</b>	<b>1141</b>	<b>0.57</b>	<b>42.08</b>	<b>0.06</b>	<b>11.03</b>	<b>247.45</b>	<b>755.78</b>	<b>205.77</b>	<b>13.76</b>
Полдник														
И391	Сок	180	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								
<b>Всего в Полдник</b>			<b>7.07</b>	<b>9.65</b>	<b>26.25</b>	<b>220</b>	<b>0.06</b>	<b>0.56</b>	<b>0.02</b>		<b>211.2</b>	<b>163.3</b>	<b>24.36</b>	<b>0.17</b>
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	150	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	115	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
<b>Всего в Ужин</b>			<b>20.83</b>	<b>22.78</b>	<b>92.48</b>	<b>659</b>	<b>0.34</b>	<b>5.42</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>	<b>190.83</b>	<b>504.76</b>	<b>99.1</b>	<b>9.93</b>
<b>Всего в день</b>			<b>129.64</b>	<b>100.76</b>	<b>363.01</b>	<b>3237</b>	<b>1.34</b>	<b>50.95</b>	<b>0.33</b>	<b>12.14</b>	<b>999.93</b>	<b>2106.4</b>	<b>469.15</b>	<b>31.74</b>

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	Ca	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



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	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	Жаркое по-домашнему	300	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	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
И300	Чай с сахаром	200	0.12		12.04	49		0.02			4.27	6.43	3.3	0.72
<b>Всего в Обед</b>			<b>37.7</b>	<b>39.87</b>	<b>112.2</b>	<b>956</b>	<b>0.53</b>	<b>19.97</b>	<b>0.28</b>	<b>4.13</b>	<b>135.88</b>	<b>709.38</b>	<b>195.43</b>	<b>12.81</b>
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
<b>Всего в Полдник</b>			<b>8</b>	<b>8.35</b>	<b>68.42</b>	<b>381</b>	<b>0.06</b>	<b>0.5</b>	<b>0.02</b>		<b>207.9</b>	<b>164.93</b>	<b>22.39</b>	<b>0.59</b>
Ужин														
И144/1	Перец фаршированный овощами	250	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 тушеная 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	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
<b>Всего в Ужин</b>			<b>22.77</b>	<b>21.59</b>	<b>73.77</b>	<b>579</b>	<b>0.17</b>	<b>5.82</b>	<b>0.03</b>	<b>3.09</b>	<b>181.07</b>	<b>353.67</b>	<b>86.14</b>	<b>2.33</b>
<b>Всего в день</b>			<b>100.1</b>	<b>105.08</b>	<b>362.2</b>	<b>2787</b>	<b>1.32</b>	<b>27</b>	<b>0.46</b>	<b>8.35</b>	<b>998.25</b>	<b>1919.31</b>	<b>426.46</b>	<b>21.71</b>

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	Ca	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





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	115	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
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>27.22</b>	<b>19.29</b>	<b>102.21</b>	<b>690</b>	<b>0.35</b>	<b>0.85</b>	<b>0.07</b>	<b>0.77</b>	<b>501.82</b>	<b>658.86</b>	<b>141.88</b>	<b>5.51</b>
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	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	0.1	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
<b>Всего в Обед</b>			<b>53.2</b>	<b>22.35</b>	<b>131.03</b>	<b>936</b>	<b>0.8</b>	<b>28.08</b>	<b>0.28</b>	<b>11.17</b>	<b>245.27</b>	<b>880.33</b>	<b>234.89</b>	<b>16.21</b>
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
<b>Всего в Полдник</b>			<b>9.74</b>	<b>12.72</b>	<b>59.87</b>	<b>393</b>	<b>0.12</b>	<b>1.4</b>	<b>0.04</b>		<b>246.34</b>	<b>208.54</b>	<b>28</b>	<b>0.62</b>
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	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	115	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
<b>Всего в Ужин</b>			<b>51.39</b>	<b>22.38</b>	<b>106.15</b>	<b>1191</b>	<b>0.43</b>	<b>11.97</b>	<b>0.12</b>	<b>1.1</b>	<b>229.08</b>	<b>642.95</b>	<b>183.34</b>	<b>8.81</b>
<b>Всего в день</b>			<b>141.55</b>	<b>76.74</b>	<b>399.26</b>	<b>3210</b>	<b>1.7</b>	<b>42.3</b>	<b>0.51</b>	<b>13.04</b>	<b>1222.51</b>	<b>2390.68</b>	<b>588.11</b>	<b>31.15</b>

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														
И406	Яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	57	0.02		0.06		19.36	66.82	4.18	0.87
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





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
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	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
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	70	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
<b>Всего в Обед</b>			<b>46.77</b>	<b>49.38</b>	<b>123.63</b>	<b>1124</b>	<b>0.51</b>	<b>11.28</b>	<b>0.1</b>	<b>5.18</b>	<b>176.31</b>	<b>844.54</b>	<b>177.19</b>	<b>11.19</b>
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
<b>Всего в Полдник</b>			<b>2.26</b>	<b>12.57</b>	<b>54.46</b>	<b>340</b>	<b>0.02</b>	<b>1.85</b>			<b>27.28</b>	<b>24.01</b>	<b>12.88</b>	<b>2.72</b>
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	115	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
<b>Всего в Ужин</b>			<b>46.86</b>	<b>57.57</b>	<b>104.91</b>	<b>1152</b>	<b>0.43</b>	<b>37.78</b>	<b>0.13</b>	<b>1.67</b>	<b>159.88</b>	<b>619.81</b>	<b>140.73</b>	<b>8.88</b>
<b>Всего в день</b>			<b>129.12</b>	<b>145.22</b>	<b>390.58</b>	<b>3405</b>	<b>1.28</b>	<b>51.58</b>	<b>0.34</b>	<b>7.57</b>	<b>849.39</b>	<b>2315.57</b>	<b>482.05</b>	<b>29.58</b>

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	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	Буткрброд с сыром	115	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
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>25.44</b>	<b>26</b>	<b>108.49</b>	<b>770</b>	<b>0.32</b>	<b>1</b>	<b>0.07</b>	<b>0.05</b>	<b>379.05</b>	<b>713.07</b>	<b>116.34</b>	<b>7.1</b>
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	Овощи тушеные	200	6.49	19.84	33.65	339	0.15	19.15			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	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
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
<b>Всего в Обед</b>			<b>43.68</b>	<b>47.27</b>	<b>130.16</b>	<b>1120</b>	<b>0.6</b>	<b>33.59</b>	<b>0.05</b>	<b>9.44</b>	<b>222.24</b>	<b>812.1</b>	<b>255.07</b>	<b>15.77</b>
Полдник														
И397	Круассаны	76	1.43	7.89	17.15	145								
<b>Всего в Полдник</b>			<b>2.18</b>	<b>7.89</b>	<b>37.72</b>	<b>230</b>	<b>0.01</b>	<b>1.85</b>			<b>21.12</b>	<b>19.14</b>	<b>10.44</b>	<b>2.61</b>
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
<b>Всего в Ужин</b>			<b>29.38</b>	<b>36.06</b>	<b>109.33</b>	<b>885</b>	<b>0.36</b>	<b>33.83</b>	<b>0.07</b>	<b>0.65</b>	<b>242.48</b>	<b>506.67</b>	<b>145.36</b>	<b>7.91</b>
<b>Всего в день</b>			<b>100.68</b>	<b>117.22</b>	<b>385.7</b>	<b>3005</b>	<b>1.29</b>	<b>70.02</b>	<b>0.19</b>	<b>10.14</b>	<b>864.89</b>	<b>2050.98</b>	<b>527.21</b>	<b>33.39</b>

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
Завтрак														
И103	Каша геркулесовая	200	9.8	13.94	41.73	332	0.14	0.49	0.02	0.46	139.72	168.36	38.28	2.58
И377/1	Бутерброд с сыром	121	11.54	9.04	33.72	262	0.2	0.09	0.04		170.63	307.81	74.18	4.51
2 завтрак														
И389	Фрукт	200	8.32	5.94	5.05	107		0.3			178.2	261	30.02	0.52
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>34.53</b>	<b>29.01</b>	<b>116.32</b>	<b>859</b>	<b>0.4</b>	<b>0.94</b>	<b>0.13</b>	<b>0.46</b>	<b>494.07</b>	<b>666.97</b>	<b>136.22</b>	<b>8.19</b>
Обед														
И072	Суп с рубными консервами	250	2.45	4.89	13.91	109	0.05	0.55	0.01	0.53	16.9	40.21	14.17	0.76



















|

|