


ПЛАНОВОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

14 - дневное меню

ГБОУ школа-интернат
с.Обшаровка
УТВЕРЖАЮ
Директор 
Приложение 2
СанПин 2.3/2.4.3590-20
Н.В.Царашева



День 1

Сезон: о осенне зимний
Категори Дети старше 12 лет
Диета

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	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		
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	989	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	6.27	0.64	30.3	149	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	1066	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 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	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		
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	3035	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	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
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
ИЗ77/1	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
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	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	6.27	10.64	30.3	149	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	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	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
ИЗ80/1	Бутерброд с маслом	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		40.22	233.07	67.04	4.37
И294	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	2861	1.33	75.67	0.42	7.26	939.17	1982.98	470.49	24.93

№ 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	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														
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	680	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 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	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			44.38	30.77	131.9	982	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 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	115	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	398.09	3443	1.35	204.45	0.75	9.14	1233.38	2317.74	516.03	33.27

№ 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	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	
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	18.2	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
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	115	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	386.39	3039	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
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	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														
И391	Кисломолочный продукт	180	5.64	1.76	9.1	75	0.06	0.56	0.02		211.2	165.3	24.36	0.17
И397	Мини-тортик "Боярушка"	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
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	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
ИЗ77/1	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	115	11.54	9.04	33.72	262	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														
ИО89/1	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	642	0.3	0.82	0.07	0.19	435.58	533.04	113.07	5.56
Обед														
ИО46	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
ИО30	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	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
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
ИЗ87	Трубочки вафельные	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	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	2877	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	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
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
ИЗ380/1	Бутерброды 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
2 завтрак								0.3			178.2	261	30.02	0.52
ИО88	Яблоко	200	8.32	5.94	5.05	107					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														
ИО54/1	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	
ИО28	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	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	956	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	Мини рулеты	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	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
ИЗ380/1	Бутерброд с маслом	115	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	2787	1.32	27	0.46	8.35	998.25	1919.31	426.46	21.71

№ 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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
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	100	10.72	16.02	1.37	192	0.03				22.88	113.97	13.92	1.57
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
ИЗ80/1	Бутерброд с маслом	115	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	889	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 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	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
Всего в Обед			38	43.46	124.03	1044	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
ИЗ77/1	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
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	2984	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
ИЗ77/1	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														
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	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	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
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
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
ИЗ99	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	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
ИЗ80/1	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					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	399.26	3210	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 (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	115	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/	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 со сметаной	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	115	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	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	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/	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	777	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 тушеная 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	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	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	115	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	2843	1.34	89.14	0.48	10.12	1021.45	2087.95	502.71	28.41

№ 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 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	145	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	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	789	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	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	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	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
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	3405	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	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак											106.48	181.16	12.2	1.79
И115/1	Каша пшеничная молочная вязкая	205	7.51	6.76	34.46	229	0.12	0.52	0.02		43.91	235.42	68.87	4.71
И381/1	Бутерброд с сыром	115	8.21	11.7	51.63	345	0.19	0.06	0.04		50.46	35.49	5.25	0.08
И274	Кисель	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05				
2 завтрак								0.3			178.2	261	30.02	0.52
И407	Яблоко	200	8.32	5.94	5.05	107					379.05	713.07	116.34	7.1
Всего в Завтрак			25.44	26	108.49	770	0.32	1	0.07	0.05				
Обед											26.34	105.32	28.81	1.47
И048/1	Суп с мясными фрикадельками	250	7.06	9.33	16.01	176	0.09	6.71	0.02		67.45	128.26	49.09	1.96
И110/1	Рачу овощное	200	6.49	19.84	33.65	339	0.15	19.15	0.03		17.67	209.06	29.18	1.94
И189	Биточки	100	17.5	6.1	2.99	137	0.06	1.12		4.86	37.84	229.68	66.99	4.35
И404	Хлеб пшеничный	70	7.99	1.41	33.67	179	0.19				15.4	68.73	20.45	1.7
И405	Хлеб ржаной	50	3.1	0.53	15.52	79	0.06				50.46	35.49	5.25	0.08
И287	Кофейный напиток	200	1.4	1.6	17.35	89	0.01	0.12	0.01	0.05	222.24	812.1	255.07	15.77
Всего в Обед			43.68	47.27	130.16	1120	0.6	33.59	0.05	9.44				
Полдник											21.12	19.14	10.44	2.61
И288	Кисломолочный продукт	180	0.75		20.57	85	0.01	1.6						
И387	Сочник	100	1.43	7.89	17.15	145					21.12	19.14	10.44	2.61
Всего в Полдник			2.18	7.89	37.72	230	0.01	1.85						
Ужин											8.45	34.92	6.2	0.63
И124/1	Гречка отварная	150	4.73	4.54	29.49	178	0.04		0.01		0.65	27.53	112.06	21.29
И172	Рыба тушеная с овощами	200	14.53	8.03	5.74	160	0.06	0.13			40.22	233.07	67.04	4.37
И380/1	Бутерброд с маслом	115	8.09	11.7	33.81	273	0.19		0.04		107.89	101.09	18.83	0.62
И270/1	Какао Несвик с молоком	200	3.54	3.43	23.82	140	0.03	0.52	0.01		4.27	6.43	3.3	0.72
И300	Чай с лимоном	200	0.12		12.04	49		0.02						
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

