Основной корпус

Приложение 2
к СанПин 2.4.5.2409-08

МБОУ Гимназия Перспектива

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ Стародубова Т.В.

СОГЛАСОВАНО:

_____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Весенний**

Категория: **Дети 7-11 (СанПиН 20)**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
114	Каша рисовая молочная вязкая	155	10,31	3,69	5,07	22,05	149	0,03	0,42	0,01		87,5	94,41	19,97	0,26
365	Масло сливочное (порциями)	10	6,50	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
366	Сыр (порциями)	15	13,76	6,96	8,85		109	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
286	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	7,89	2,79	3,19	19,71	119	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
0002	Батон Горчичный	30	2,43	2,17	0,37	10,21	53								
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	15,00	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6
	Всего в Завтрак	**510**	**55,89**	**16,11**	**25,08**	**62,47**	**541**	**0,1**	**18,18**	**0,14**	**0,47**	**527**	**360,31**	**58,27**	**1,35**
	Обед														
13	Свежий огурец	50	5,01	0,38	0,04	1,18	7	0,01	2			10,12	18,27	6,09	0,26
49	Суп картофельный с рыбой с крупой	250/15	16,62	6,2	3,88	15,26	121	0,12	5,52	0,01		18,8	91,35	27,68	0,91
301	Индейка тушеная в соусе с овощами	60\40	45,08	15,87	19,24	5,09	257	0,05	0,96	0,01		17,15	158,13	19,54	1,22
205	Макаронные изделия отварные	150/5	6,14	5,7	4,67	27,33	174	0,06		0,02		5,02	38,41	21,82	1,14
283	Компот из смеси сухофруктов	200	3,38			13,62	54					0,26			0,04
	Всего в Обед	**755**	**76,23**	**28,15**	**27,83**	**62,48**	**613**	**0,24**	**8,48**	**0,04**		**51,35**	**306,16**	**75,13**	**3,57**
	Полдник														
458	рогалик с повидлом	100	7,33	13,2	6,77	41,4	280	0,13	0,03	0,01		75,54	148,37	30,67	1,37
274	Кисель из концентрата	200	2,21			13,62	54					0,26			0,04
	Всего в Полдник	**300**	**9,54**	**13,2**	**6,77**	**55,02**	**334**	**0,13**	**0,03**	**0,01**		**75,8**	**148,37**	**30,67**	**1,41**

	Хлеб за день														
001	Хлеб пшеничный	60	1,09	4,79	0,84	20,2	108	0,12				22,7	137,81	40,19	2,61
0001	Хлеб ржаной	60	1,10	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
	Всего в Хлеб за день	**120**	**2,19**	**8,51**	**1,48**	**38,82**	**203**	**0,2**				**41,18**	**220,28**	**64,73**	**4,64**
	Соль,специи за день														
268	Соль	8	0,10									25,91		1,53	0,2
	Всего в Соль,специи за день	**8**	**0,10**									**25,91**		**1,53**	**0,2**
	Всего в день		**143,95**	**65,97**	**61,16**	**218,79**	**1 690**	**0,67**	**26,69**	**0,19**	**0,47**	**721,25**	**1 035,13**	**230,33**	**11,18**

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
132	Омлет натуральный	65	13,76	5,82	9,02	1,52	111	0,02	0,19	0,04	0,29	36,13	46,26	5,01	0,39
205	Сосиски отварные	65	21,10	5,74	13,9	1,36	156		0,03		0,35	18,42	75,88	9,2	0,94
294	Чай с лимоном	200	3,42	0,07	0,01	15,31	62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Йогурт	150	30,00	7,05	1,98	11,6	92	0,04	0,36	0,01		163,68	123,98	19,58	0,13
0002	Батон Горчичный	30	2,43	2,17	0,37	10,21	53								
	Всего в Завтрак	**510**	**70,71**	**20,85**	**25,28**	**40**	**474**	**0,06**	**3,48**	**0,05**	**0,65**	**226,28**	**255,91**	**39,03**	**2,36**
	Обед														
22	салат из свежих помидор с зеленью	60	7,16	0,6	3,26	1,94	40	0,02	5,69			8,76	12,76	9,77	0,44
66	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	250/10 /10	14,94	4,86	6,37	8,88	112	0,06	12,55	0,01		40,34	71,62	22,55	1,09
189	Котлеты, биточки, шницели,запеченые с соусом	80	26,07	12,54	12,92	5,55	189	0,06	0,28	0,02		30,66	150,86	23,19	2,11
313	Каша гречневая рассыпчатая	145/5	6,36	5,49	4,77	26,04	169	0,14		0,01		8,89	120,39	80,06	2,69
375	Компот из черной смородины	200	4,38	0,14	0,03	14,54	59		12			0,74	4,31	4,05	0,22
	Всего в Обед	**740**	**58,91**	**23,63**	**27,36**	**56,95**	**569**	**0,28**	**30,52**	**0,04**		**89,39**	**359,93**	**139,62**	**6,55**
	Полдник														
307	Булочка "Веснушка"	100	10,48	7,68	7,35	58,83	332	0,15	0,08		1,18	22,5	83,45	30,97	1,57
400	Молоко кипяченое	200	12,64	6,11	5,44	10,11	113	0,08	2,73	0,04		252,8	189,6	29,47	0,21
	Всего в Полдник	**300**	**23,12**	**13,79**	**12,79**	**68,94**	**445**	**0,23**	**2,82**	**0,04**	**1,18**	**275,3**	**273,05**	**60,43**	**1,78**
	Хлеб за день														
0001	Хлеб пшеничный	60	1,09	4,79	0,84	20,2	108	0,12				22,7	137,81	40,19	2,61
0001	Хлеб ржаной	60	1,10	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
	Всего в Хлеб за день	**120**	**2,19**	**8,51**	**1,48**	**38,82**	**203**	**0,2**				**41,18**	**220,28**	**64,73**	**4,64**
	Соль,специи за день														
268	Соль	8	0,10									25,91		1,53	0,2
	Всего в Соль,специи за день	**8**	**0,10**									**25,91**		**1,53**	**0,2**
	Всего в день		**155,03**	**66,78**	**66,91**	**204,72**	**1 690**	**0,77**	**36,81**	**0,13**	**1,83**	**658,06**	**1 109,17**	**305,34**	**15,53**

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
109	Каша овсяная из "Геркулеса" с яблоком	150/10/5	11,37	4,38	8,34	21,03	176	0,09	9,87	0,03		94,95	125,07	34,74	1,02
368	Бутерброд с колбасой п/к	30/20	13,44	5,8	8,9	9,86	143					7,39	48,29	4,7	0,63
006	Пряники	100	17,06	7,05	10,38	21,48	208					25,52	78,3	17,4	1,83
270	Какао с молоком (2-й вариант)	200	7,63	2,97	3,04	18,42	113	0,03	0,52	0,01		106,59	86,85	14,68	0,29
	Всего в Завтрак	**515**	**49,50**	**20,2**	**30,66**	**70,79**	**640**	**0,12**	**10,39**	**0,04**		**234,45**	**338,51**	**71,52**	**3,77**
	Обед														
17	Салат из свежих огурцов с зеленью салат из свежих огурцов с зеленью	60	7,96	0,44	3,22	1,36	36	0,01	2,45			13,04	20,28	6,95	0,3
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	8,93	4,6	5,61	12,51	119	0,06	3,8	0,01		13,66	62,69	16,71	0,93
172	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/40	37,53	13,4	2,24	5,01	94	0,08	1,94	0,01		35,45	175,84	33,26	0,8
315	Рис отварной	150	7,87	3,57	5,1	34,86	200	0,03		0,02		4,83	71,41	23,32	0,47
388	Напиток из плодов шиповника	200	7,03	0,48	2,84	13,62	82	0,01	66			8,18	2,22	2,22	3,31
	Всего в Обед	**770**	**69,32**	**22,49**	**19,01**	**67,35**	**531**	**0,2**	**74,19**	**0,04**		**75,17**	**332,44**	**82,46**	**5,81**
	Полдник														
461	Рулет с маком	100	16,58	8,32	16,57	42,5	352	0,08	0,13	0,02		221,68	175,37	59,97	1,83
401	Кефир	200	9,61	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	Всего в Полдник	**300**	**26,19**	**14,12**	**21,57**	**50,5**	**452**	**0,16**	**1,53**	**0,06**		**461,68**	**355,37**	**87,97**	**2,03**
	Хлеб за день														
0002	Хлеб пшеничный	60	3,27	4,77	0,6	29,01	141								
0001	Хлеб ржаной	60	1,10	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
	Всего в Хлеб за день	**120**	**4,37**	**8,49**	**1,23**	**47,63**	**236**	**0,08**				**18,48**	**82,48**	**24,54**	**2,04**
	Соль,специи за день														
268	Соль	8	0,10									25,91		1,53	0,2
	Всего в Соль,специи за день	**8**	**0,10**									**25,91**		**1,53**	**0,2**
	Всего в день		**149,48**	**65,29**	**72,47**	**236,27**	**1 858**	**0,56**	**86,11**	**0,14**		**815,7**	**1 108,79**	**268**	**13,85**

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
153	Пудинг творожный запеченный	145	13,09	18,12	12,91	31	313	0,04	0,21	0,06	0,04	158,2	220,56	24,71	1,18
	молоко сгущенное молоко цельное сгущенное	30	4,03	1,35	1,5	10,19	60	0,01	0,08			55,79	39,85	5,92	
286	Кофейный напиток	200	1,42			13,62	54					0,26			0,04
368	Бананы	200	51,86	3	1	42	190	0,08	20			16	56	84	1,2
	Всего в Завтрак	**575**	**70,40**	**22,47**	**15,41**	**96,81**	**617**	**0,13**	**20,29**	**0,06**	**0,04**	**230,25**	**316,41**	**114,63**	**2,42**
	Обед														
13	помидор свежий порционно	50	5,18	0,38	0,04	1,18	7	0,01	2			10,12	18,27	6,09	0,26
44	Суп из овощей с мясом	250	19,21	5,96	11,59	10,61	171	0,08	8,52	0,02		33,38	88,14	23,79	1,22
301	Голень куриная запеченая с соусом	120/20	32,61	28,08	17,33	5,71	291	0,12	0,35	0,04	0,07	35,38	182,03	29,47	2,63
129	Пюре из гороха	150	8,03	14,5	6,47	33,24	249	0,44		0,02		77,09	216,37	69,84	4,45
290	Напиток клюквенный	200	1,26	0,11		21,07	85		0,75		0,2	2,66	1,72	1,2	0,15
	Всего в Обед	**770**	**66,29**	**49,03**	**35,43**	**71,81**	**803**	**0,65**	**11,62**	**0,08**	**0,27**	**158,63**	**506,53**	**130,39**	**8,71**
	Полдник														
003	Вафли	100	19,09	3,4	17,87	54,68	392								
294	Чай с лимоном	200	3,42	0,07	0,01	15,31	62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Всего в Полдник	**300**	**22,51**	**3,47**	**17,88**	**69,99**	**454**		**2,9**		**0,01**	**8,05**	**9,79**	**5,24**	**0,9**
	Хлеб за день														
0002	Хлеб пшеничный	60	3,27	4,77	0,6	29,01	141								
0001	Хлеб ржаной	60	1,10	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
0002	Батон Горчичный	30	2,43	2,17	0,37	10,21	53								
	Всего в Хлеб за день	**150**	**6,80**	**10,66**	**1,61**	**57,84**	**289**	**0,08**				**18,48**	**82,48**	**24,54**	**2,04**
	Соль,специи за день														
268	Соль	8	0,10									25,91		1,53	0,2
	Всего в Соль,специи за день	**8**	**0,10**									**25,91**		**1,53**	**0,2**
	Всего в день		**166,10**	**85,62**	**70,32**	**296,44**	**2 163**	**0,86**	**34,81**	**0,14**	**0,32**	**441,32**	**915,21**	**276,33**	**14,27**

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
304	Блины	160	26,44	11,3	17,65	86,1	476	0,17	0,55	0,02	3,43	135,73	168,53	38,37	1,56
354	Соус сметанный	50	1,74	0,43	1,78	1,36	23		0,01	0,01		7,84	6,49	0,93	0,03
298	Чай с молоком (2-й вариант)	200	5,69	2,79	2,55	13,27	87	0,02	0,9	0,02		102,01	81,05	15,6	0,94
89	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	150	15,30	1,83	0,44	24,71	110	0,08	38,4			71,28	49,16	31,76	0,91
	Всего в Завтрак	**560**	**49,17**	**16,35**	**22,42**	**125,44**	**696**	**0,27**	**39,86**	**0,05**	**3,43**	**316,86**	**305,23**	**86,66**	**3,44**
	Обед														
5	салат из пекинской капусты сосвежим огурцом	60	9,36	0,6	3,24	1,28	37	0,01	2,93			24,44	18,6	12,38	0,3
43	Свекольник с мясом, сметаной	250	16,68	5,2	8,62	15,58	161	0,06	7,25	0,01		41,58	89,39	30,7	1,72
276	Жаркое по-домашнему	220	38,65	16,4	16,64	21,04	300	0,17	11,12	0,01		25,99	205,15	45,81	3,01
280	Компот из кураги	200	9,05	0,33		22,66	92	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Всего в Обед	**730**	**73,74**	**22,53**	**28,5**	**60,56**	**590**	**0,25**	**21,58**	**0,03**	**0,11**	**143,85**	**346,77**	**114,09**	**12,2**
	Полдник														
319	Сдоба обыкновенная ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100	8,52	7,85	6,12	58,83	322	0,15	0,03		1,2	21,37	79,05	30,52	1,52
	Всего в Полдник	**100**	**8,52**	**7,85**	**6,12**	**58,83**	**322**	**0,15**	**0,03**		**1,2**	**21,37**	**79,05**	**30,52**	**1,52**
	Хлеб за день														
0001	Хлеб пшеничный	60	1,09	4,79	0,84	20,2	108	0,12				22,7	137,81	40,19	2,61
0001	Хлеб ржаной	60	1,10	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
	Всего в Хлеб за день	**120**	**2,19**	**8,51**	**1,48**	**38,82**	**203**	**0,2**				**41,18**	**220,28**	**64,73**	**4,64**
	Соль,специи за день														
268	Соль	8	0,10									25,91		1,53	0,2
	Всего в Соль,специи за день	**8**	**0,10**									**25,91**		**1,53**	**0,2**
	Всего в день		**133,72**	**55,24**	**58,52**	**283,66**	**1 811**	**0,87**	**61,47**	**0,08**	**4,74**	**549,18**	**951,33**	**297,53**	**22**

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
108	Каша молочная пшенная жидкая	150	10,71	5,17	7,91	27,14	200	0,1	0,4	0,03		89,51	119,94	30,06	0,74
365	Масло сливочное (порциями)	10	6,50	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
366	Сыр (порциями)	15	13,76	6,96	8,85		109	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
287	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	7,89	1,4	1,6	17,35	89	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
0002	Батон Горчичный	30	2,43	2,17	0,37	10,21	53								
89	Плоды или ягоды свежие (Груши)	100	16,80	0,4	0,3	9,5	42	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6
	Всего в Завтрак	**505**	**58,09**	**16,2**	**26,23**	**64,3**	**559**	**0,15**	**17,28**	**0,15**	**0,47**	**458,17**	**330,33**	**59,61**	**1,77**
	Обед														
13	помидор свежий порционно	50	5,18	0,38	0,04	1,18	7	0,01	2			10,12	18,27	6,09	0,26
45	Суп картофельный с зеленым горошком, мясом	240\10	20,12	4,82	4,27	11,69	104	0,09	6,48			19,22	78,06	23,74	1,12
301	Бедро куриное запеченое	140	39,47	40,04	22	0,18	359	0,14		0,05		28,16	243,6	34,8	3,48
205	Макаронные изделия отварные с маслом	125\5	5,73	4,44	3,87	28,59	167	0,06		0,01		8,32	35,19	6,28	0,64
274	Кисель из концентрата	200	2,21			13,62	54					0,26			0,04
	Всего в Обед	**770**	**72,71**	**49,68**	**30,18**	**55,26**	**691**	**0,3**	**8,48**	**0,06**		**66,08**	**375,12**	**70,91**	**5,54**
	Полдник														
458	Ватрушка с повидлом	100	9,90	13,2	6,77	41,4	280	0,13	0,03	0,01		75,54	148,37	30,67	1,37
294	Чай с лимоном	200	3,42	0,07	0,01	15,31	62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Всего в Полдник	**300**	**13,32**	**13,27**	**6,78**	**56,71**	**342**	**0,13**	**2,93**	**0,01**	**0,01**	**83,59**	**158,16**	**35,91**	**2,27**
	Хлеб за день														
0001	Хлеб пшеничный	60	1,09	4,79	0,84	20,2	108	0,12				22,7	137,81	40,19	2,61
0001	Хлеб ржаной	60	1,10	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
	Всего в Хлеб за день	**120**	**2,19**	**8,51**	**1,48**	**38,82**	**203**	**0,2**				**41,18**	**220,28**	**64,73**	**4,64**
	Соль,специи за день														
268	Соль	8	0,10									25,91		1,53	0,2
	Всего в Соль,специи за день	**8**	**0,10**									**25,91**		**1,53**	**0,2**
	Всего в день		**146,41**	**87,66**	**64,67**	**215,1**	**1 795**	**0,78**	**28,69**	**0,22**	**0,48**	**674,94**	**1 083,9**	**232,69**	**14,43**

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
132	Омлет натуральный	65	13,76	5,82	9,02	1,52	111	0,02	0,19	0,04	0,29	36,13	46,26	5,01	0,39
205	Сосиски отварные	65	19,05	6,62	16,04	1,57	180		0,03		0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
	Йогурт	100	20,00	14,57	4,09	23,98	191	0,06	0,74	0,02		338,27	256,22	40,46	0,27
294	Чай с лимоном	200	2,81	0,24	0,05	13,85	57		1,1			6,46	8,2	4,5	0,77
0002	Батон Горчичный	30	2,43	2,17	0,37	10,21	53								
006	Пряники	50	8,53	8,81	12,98	26,85	260					31,9	97,87	21,75	2,29
	Всего в Завтрак	**510**	**66,58**	**38,23**	**42,55**	**77,98**	**852**	**0,08**	**2,06**	**0,06**	**0,69**	**434,01**	**496,11**	**82,33**	**4,8**
	Обед														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	7,74	0,55	2,71	1,76	34	0,01	4,37			11,9	17,5	8,92	0,4
62	Борщ с мясом ,сметаной	10/250 /5	15,70	4,82	5,09	13,19	118	0,06	8,99	0,01		35,57	77,26	26,34	1,37
180	Гуляш из говядины	100	29,69	14,49	15,56	3,99	214	0,05	1,1			11,19	140,82	18,64	2,05
313	Каша гречневая рассыпчатая	145/5	6,36	5,49	4,77	26,04	169	0,14		0,01		8,89	120,39	80,06	2,69
283	Компот из смеси сухофруктов	200	3,38			13,62	54					0,26			0,04
	Всего в Обед	**760**	**62,87**	**25,35**	**28,13**	**58,6**	**589**	**0,26**	**14,46**	**0,02**		**67,82**	**355,97**	**133,96**	**6,56**
	Полдник														
320	Венгерка с творогом	100	10,89	12,38	17,92	38,64	365	0,01	0,04	0,01		58,48	80,54	8,79	0,21
288	Молоко кипяченое	200	12,60	5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17
	Всего в Полдник	**300**	**23,49**	**17,97**	**24,3**	**48,02**	**482**	**0,05**	**0,54**	**0,03**		**259,34**	**222,5**	**29,79**	**0,38**
	Хлеб за день														
0001	Хлеб пшеничный	60	1,09	4,79	0,84	20,2	108	0,12				22,7	137,81	40,19	2,61
0001	Хлеб ржаной	60	1,10	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
	Всего в Хлеб за день	**120**	**2,19**	**8,51**	**1,48**	**38,82**	**203**	**0,2**				**41,18**	**220,28**	**64,73**	**4,64**
	Соль,специи за день														
268	Соль	8	0,10									25,91		1,53	0,2
	Всего в Соль,специи за день	**8**	**0,10**									**25,91**		**1,53**	**0,2**
	Всего в день		**155,23**	**90,06**	**96,46**	**223,42**	**2 126**	**0,59**	**17,06**	**0,11**	**0,69**	**828,25**	**1 294,85**	**312,33**	**16,58**

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
107	Каша манная молочная жидкая	150/5	8,72	4,54	5,89	22,75	162	0,04	0,22	0,01	0,38	82,39	70,63	11,29	0,27
368	Бутерброд с колбасой п/к	30/20	13,44	6,17	10,11	10,84	159					8,4	55,5	5,4	0,72
270	Какао с молоком (2-й вариант)	200	7,63	2,97	3,04	18,42	113	0,03	0,52	0,01		106,59	86,85	14,68	0,29
89	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	150	15,30	1,83	0,44	24,71	110	0,08	38,4			71,28	49,16	31,76	0,91
	Всего в Завтрак	**550**	**45,09**	**15,51**	**19,48**	**76,72**	**544**	**0,15**	**39,14**	**0,02**	**0,38**	**268,66**	**262,14**	**63,13**	**2,19**
	Обед														
	Салат из редиса со свежим огурцом	50	6,71	0,46	4,44	1,38	47		3,7			16,02	16,18	5,44	0,34
51	Суп полевой с мясом, сметаной	250	15,37	7,12	9,72	22,66	207	0,12	8,61	0,01		28,67	129,6	32,92	1,6
172	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/40	37,53	13,4	2,24	5,01	94	0,08	1,94	0,01		35,45	175,84	33,26	0,8
321	Пюре картофельное	150	12,91	3,07	4,8	20,43	137	0,14	18,16	0,02		36,98	86,6	27,75	1
376	Компот из кураги	200	8,80	0,43	0,02	27,1	113		0,4						
	Всего в Обед	**760**	**81,32**	**24,48**	**21,22**	**76,58**	**599**	**0,34**	**32,81**	**0,04**		**117,12**	**408,22**	**99,37**	**3,74**
	Полдник														
464	Печенье	100	14,32	12,59	18,54	38,36	371	0,11				45,57	139,82	31,07	3,27
	Всего в Полдник	**100**	**14,32**	**12,59**	**18,54**	**38,36**	**371**	**0,11**				**45,57**	**139,82**	**31,07**	**3,27**
	Хлеб за день														
0002	Хлеб пшеничный	60	3,27	4,77	0,6	29,01	141								
0001	Хлеб ржаной	60	1,10	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
	Всего в Хлеб за день	**120**	**4,37**	**8,49**	**1,23**	**47,63**	**236**	**0,08**				**18,48**	**82,48**	**24,54**	**2,04**
	Всего в день		**145,10**	**61,07**	**60,47**	**239,29**	**1 750**	**0,68**	**71,95**	**0,06**	**0,38**	**449,83**	**892,65**	**218,11**	**11,24**

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
141	Лакомка творожная	140	16,38	18,58	15,83	28,08	329	0,06	0,2	0,08		151,29	221,5	23,47	0,82
89	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	200	31,06	0,8	0,8	19,6	88	0,06	330			32	22	18	4,4
286	Кофейный напиток	200	1,42			13,62	54					0,26			0,04
	Всего в Завтрак	**540**	**48,86**	**19,38**	**16,63**	**61,3**	**471**	**0,12**	**330,2**	**0,08**		**183,55**	**243,5**	**41,47**	**5,26**
	Обед														
002	соленый огурец	38.75	1,94	0,26	0,04	0,51	3	0,01	0,7			7,08	7,31	4,26	0,18
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	8,93	4,6	5,61	12,51	119	0,06	3,8	0,01		13,66	62,69	16,71	0,93
189	Котлеты, биточки, шницели	80	26,08	10,68	11,72	5,74	177	0,06	0,13		0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
321	Пюре картофельное	150	12,91	3,07	4,8	20,43	137	0,14	18,16	0,02		36,98	86,6	27,75	1
388	Напиток из плодов шиповника	200	7,03	0,48	2,84	13,62	82	0,01	66			8,18	2,22	2,22	3,31
	Всего в Обед	**715**	**56,89**	**19,09**	**25,01**	**52,81**	**518**	**0,28**	**88,79**	**0,03**	**0,65**	**93,43**	**270,88**	**72,23**	**6,35**
	Полдник														
003	Вафли	53	10,12	1,8	9,47	28,98	208								
294	Чай с лимоном	200	3,42	0,07	0,01	15,31	62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
89	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	15,00	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6
	Всего в Полдник	**353**	**28,54**	**2,27**	**9,88**	**54,69**	**315**	**0,03**	**18,9**	**0,03**	**0,21**	**24,05**	**20,79**	**14,24**	**1,5**
	Хлеб за день														
0002	Хлеб пшеничный	60	3,27	4,77	0,6	29,01	141								
0001	Хлеб ржаной	60	1,10	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
0002	Батон Горчичный	30	2,43	2,17	0,37	10,21	53								
	Всего в Хлеб за день	**150**	**6,80**	**10,66**	**1,61**	**57,84**	**289**	**0,08**				**18,48**	**82,48**	**24,54**	**2,04**
	Соль,специи за день														
268	Соль	8	0,10									25,91		1,53	0,2
	Всего в Соль,специи за день	**8**	**0,10**									**25,91**		**1,53**	**0,2**
	Всего в день		**141,19**	**51,39**	**53,12**	**226,64**	**1 593**	**0,51**	**437,89**	**0,14**	**0,86**	**345,42**	**617,64**	**154,01**	**15,35**

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
307	котлеты или биточки рубленые из мяса кур запеченые	80	26,82	8,76	7,59	5,04	123	0,05	0,28	0,02		28,25	103,16	16,59	1,15
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,61	5,12	4,47	32,99	193	0,07		0,01		9,6	40,6	7,25	0,74
294	Чай с лимоном	200	2,81	0,24	0,05	13,85	57		1,1			6,46	8,2	4,5	0,77
89	апельсины	100	11,00	0,38	0,35	8,92	40	0,02	66			14,08	9,57	7,83	1,91
0002	Батон Горчичный	30	2,43	2,17	0,37	10,21	53								
	Всего в Завтрак	**560**	**49,67**	**16,67**	**12,83**	**71,01**	**466**	**0,14**	**67,38**	**0,03**		**58,39**	**161,53**	**36,17**	**4,57**
	Обед														
18	Салат из свежих помидоров, огурцов, перца болгарского	80	11,04	0,83	3,6	2,82	46	0,03	23,94			14,99	20,86	11,3	0,53
66	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	250/10/10	14,94	4,86	6,37	8,88	112	0,06	12,55	0,01		40,34	71,62	22,55	1,09
193	Плов из отварной говядины	220	66,45	26,76	22,76	37,08	460	0,12	2,23		0,84	33,98	302,17	50,42	3,04
279	Компот из смородины	200	3,68	0,13	0,03	14,48	59		11,2			0,7	4,02	3,78	0,2
	Всего в Обед	**750**	**96,11**	**32,59**	**32,76**	**63,26**	**677**	**0,21**	**49,92**	**0,01**	**0,84**	**90,01**	**398,67**	**88,05**	**4,85**
	Полдник														
458	рогалик с джемом	100	7,77	6,4	3,52	52,27	267	0,1	0,05			21,33	71,43	23,58	1,47
	ряженка	200	18,45	5,64	10,56	7,46	147	0,03	0,24	0,05		218,24	160,08	24,36	0,17
	Всего в Полдник	**300**	**26,22**	**12,04**	**14,08**	**59,73**	**414**	**0,13**	**0,29**	**0,05**		**239,57**	**231,51**	**47,94**	**1,64**
	Хлеб за день														
0001	Хлеб пшеничный	180	3,27	14,38	2,53	60,61	323	0,35				68,11	413,42	120,58	7,83
0001	Хлеб ржаной	120	2,20	7,44	1,27	37,24	190	0,16				36,96	164,95	49,07	4,07
	Всего в Хлеб за день	**300**	**5,47**	**21,82**	**3,8**	**97,85**	**513**	**0,51**				**105,07**	**578,37**	**169,65**	**11,9**
	Соль,специи за день														
268	Соль	8	0,10									25,91		1,53	0,2
	Всего в Соль,специи за день	**8**	**0,10**									**25,91**		**1,53**	**0,2**
	Всего в день		**177,57**	**83,12**	**63,46**	**291,84**	**2 070**	**0,99**	**117,59**	**0,09**	**0,84**	**518,95**	**1 370,09**	**343,34**	**23,16**
	Итого		**1 513,78**	**712,21**	**667,57**	**2 436,**	**18 545**	**7,26**	**919,07**	**1,32**	**10,61**	**6 002,9**	**10 378,7**	**2 638**	**157,59**
	Среднее за период			**71,22**	**66,76**	**243,62**	**1 854**	**0,73**	**91,91**	**0,13**	**1,06**	**600,29**	**1 037,88**	**263,8**	**15,76**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**15,36**	**32,4**	**52,55**									

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.