МБОУ Гимназия Перспектива
Основной корпус

Приложение 2
к СанПин 2.4.5.2409-08

Главный специалист-эксперт Бакурова О.А.

Утверждаю:
Директор _____ Стародубова Т.В.

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

Сезон: **Осенний**
Категория: **Дети 12 и старше(СанПиН20**
Диета:

**1-ая неделя/Понедельник**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| И089 | Плоды или ягоды свежие (Яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
| л376 | Бутерброды с сыром (1-й вариант) | 50 | 6,72 | 9,92 | 10,31 | 158 | 0,01 | 0,13 | 0,04 | | 186,66 | 109,62 | 10,12 | 0,21 |
| Лл287 | Кофейный напиток с молоком (1-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 |
| л108 | Каша молочная пшенная жидкая | 200 | 6,9 | 10,55 | 36,19 | 267 | 0,13 | 0,53 | 0,04 | | 119,35 | 159,92 | 40,08 | 0,99 |
| | **Всего в Завтрак 550** | | **15,42** | **22,47** | **74,25** | **559** | **0,18** | **16,78** | **0,12** | **0,25** | **372,47** | **316,03** | **64,45** | **1,88** |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| л045 | Суп картофельный с горохом, мясом | 300 | 9,46 | 6,52 | 21,37 | 182 | 0,22 | 5,81 | | | 41,86 | 142,72 | 43,82 | 2,52 |
| л00492 | Бедро куриное запеченое | 140 | 40,04 | 22 | 0,18 | 359 | 0,14 | | 0,05 | | 28,16 | 243,6 | 34,8 | 3,48 |
| Лл00311 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180/10 | 6,15 | 5,36 | 39,59 | 231 | 0,08 | | 0,01 | | 11,52 | 48,72 | 8,7 | 0,89 |
| л274 | Кисель из концентрата | 200 | | | 13,62 | 54 | | | | | 0,26 | | | 0,04 |
| | **Всего в Обед 820** | | **55,65** | **33,88** | **74,76** | **826** | **0,44** | **5,81** | **0,06** | | **81,8** | **435,04** | **87,32** | **6,93** |
| | Хлеб за день | | | | | | | | | | | | | |
| 0001 | Хлеб пшеничный | 180 | 14,38 | 2,53 | 60,61 | 323 | 0,35 | | | | 68,11 | 413,42 | 120,58 | 7,83 |
| 0001 | Хлеб ржаной | 120 | 7,44 | 1,27 | 37,24 | 190 | 0,16 | | | | 36,96 | 164,95 | 49,07 | 4,07 |
| | **Всего в Хлеб за день 300** | | **21,82** | **3,8** | **97,85** | **513** | **0,51** | | | | **105,07** | **578,37** | **169,65** | **11,9** |
| | Соль,специи за день | | | | | | | | | | | | | |
| л0268 | Соль | 8 | | | | | | | | | 25,91 | | 1,53 | 0,2 |
| | **Всего в Соль,специи за день 8** | | | | | | | | | | **25,91** | | **1,53** | **0,2** |
| | **Всего в день** | | **92,88** | **60,15** | **246,86** | **1 898** | **1,13** | **22,59** | **0,18** | **0,25** | **585,25** | **1 329,44** | **322,95** | **20,91** |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| И132 | Омлет натуральный | 65 | 5,82 | 9,02 | 1,52 | 111 | 0,02 | 0,19 | 0,04 | 0,29 | 36,13 | 46,26 | 5,01 | 0,39 |
| л205 | Сосиски отварные | 65 | 6,62 | 16,04 | 1,57 | 180 | | 0,03 | | 0,4 | 21,25 | 87,55 | 10,61 | 1,08 |
| л0077 | Йогурт | 150 | 7,05 | 1,98 | 11,6 | 92 | 0,04 | 0,36 | 0,01 | | 163,68 | 123,98 | 19,58 | 0,13 |
| л298 | Чай с молоком (2-й вариант) | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87 | 0,02 | 0,9 | 0,02 | | 102,01 | 81,05 | 15,6 | 0,94 |
| л002 | Батон Горчичный | 30 | 2,17 | 0,37 | 10,21 | 53 | | | | | | | | |
| | **Всего в Завтрак 510** | | **24,45** | **29,96** | **38,17** | **523** | **0,08** | **1,48** | **0,07** | **0,69** | **323,07** | **338,84** | **50,8** | **2,54** |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| л00017 | Салат из горошка зеленого консервированного | 100 | 2,8 | 4,58 | 5,7 | 76 | 0,08 | 4,4 | | | 18,88 | 52,08 | 18,12 | 0,6 |
| л043 | Свекольник с мясом, сметаной | 300 | 6,24 | 10,34 | 18,7 | 193 | 0,07 | 8,7 | 0,01 | | 49,9 | 107,27 | 36,84 | 2,06 |
| Л176 | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 13,63 | 15,36 | 3,01 | 205 | 0,04 | 0,64 | 0,01 | 0,11 | 28,47 | 138,73 | 31,15 | 1,88 |
| лл313 | Каша гречневая рассыпчатая | 175/5 | 7,6 | 6,6 | 36,06 | 234 | 0,19 | | 0,01 | | 12,31 | 166,69 | 110,85 | 3,72 |
| л283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 13,62 | 54 | | | | | 0,26 | | | 0,04 |
| | **Всего в Обед 880** | | **30,27** | **36,88** | **77,09** | **762** | **0,38** | **13,74** | **0,03** | **0,11** | **109,82** | **464,77** | **196,96** | **8,31** |
| | Хлеб за день | | | | | | | | | | | | | |
| 0001 | Хлеб пшеничный | 180 | 14,38 | 2,53 | 60,61 | 323 | 0,35 | | | | 68,11 | 413,42 | 120,58 | 7,83 |
| 0001 | Хлеб ржаной | 120 | 7,44 | 1,27 | 37,24 | 190 | 0,16 | | | | 36,96 | 164,95 | 49,07 | 4,07 |
| | **Всего в Хлеб за день 300** | | **21,82** | **3,8** | **97,85** | **513** | **0,51** | | | | **105,07** | **578,37** | **169,65** | **11,9** |
| | Соль,специи за день | | | | | | | | | | | | | |
| л0268 | Соль | 8 | | | | | | | | | 25,91 | | 1,53 | 0,2 |
| | **Всего в Соль,специи за день 8** | | | | | | | | | | **25,91** | | **1,53** | **0,2** |
| | **Всего в день** | | **76,54** | **70,64** | **213,11** | **1 798** | **0,97** | **15,22** | **0,1** | **0,8** | **563,87** | **1 381,98** | **418,94** | **22,95** |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| л109 | Каша овсяная из "Геркулеса" с яблоком | 215 | 5,71 | 10,87 | 27,4 | 229 | 0,12 | 12,86 | 0,04 | | 123,73 | 162,97 | 45,26 | 1,33 |
| л368 | Бутерброд с ветчиной | 30/30 | 10,07 | 7,54 | 9,24 | 145 | | | | | 7,74 | 93,26 | 12,18 | 0,9 |
| с269 | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 2,97 | 3,04 | 18,42 | 113 | 0,03 | 0,52 | 0,01 | | 106,59 | 86,85 | 14,68 | 0,29 |
| л00680 | Печенье | 56 | 7,05 | 10,38 | 21,48 | 208 | 0,06 | | | | 25,52 | 78,3 | 17,4 | 1,83 |
| | **Всего в Завтрак 531** | | **25,8** | **31,83** | **76,54** | **695** | **0,21** | **13,38** | **0,05** | | **263,58** | **421,38** | **89,52** | **4,35** |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| лл047 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 5,52 | 6,73 | 15,01 | 143 | 0,07 | 4,56 | 0,01 | | 16,39 | 75,23 | 20,05 | 1,12 |
| л189 | Котлеты, биточки, шницели,запеченые с соусом | 110 | 17,24 | 17,77 | 7,63 | 260 | 0,08 | 0,39 | 0,03 | | 42,16 | 207,43 | 31,89 | 2,9 |
| л00516 | Рис отварной | 200 | 3,09 | 4,42 | 30,21 | 173 | 0,03 | | 0,02 | | 4,19 | 61,89 | 20,21 | 0,41 |
| Л280 | Компот из кураги | 200 | 0,33 | | 22,66 | 92 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,11 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
| | **Всего в Обед 910** | | **27,03** | **34** | **78,82** | **729** | **0,21** | **10,22** | **0,35** | **2,43** | **153,44** | **406,21** | **109,77** | **12,81** |
| | Хлеб за день | | | | | | | | | | | | | |
| 0001 | Хлеб пшеничный | 180 | 14,38 | 2,53 | 60,61 | 323 | 0,35 | | | | 68,11 | 413,42 | 120,58 | 7,83 |
| 0001 | Хлеб ржаной | 120 | 7,44 | 1,27 | 37,24 | 190 | 0,16 | | | | 36,96 | 164,95 | 49,07 | 4,07 |
| | **Всего в Хлеб за день 300** | | **21,82** | **3,8** | **97,85** | **513** | **0,51** | | | | **105,07** | **578,37** | **169,65** | **11,9** |
| | Соль,специи за день | | | | | | | | | | | | | |
| л0268 | Соль | 8 | | | | | | | | | 25,91 | | 1,53 | 0,2 |
| | **Всего в Соль,специи за день 8** | | | | | | | | | | **25,91** | | **1,53** | **0,2** |
| | **Всего в день** | | **74,65** | **69,62** | **253,22** | **1 937** | **0,93** | **23,61** | **0,4** | **2,43** | **548** | **1 405,96** | **370,47** | **29,25** |

**1-ая неделя/Четверг**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| л141 | Лакомка творожная | 140 | 18,58 | 15,83 | 28,08 | 329 | 0,06 | 0,2 | 0,08 | | 151,29 | 221,5 | 23,47 | 0,82 |
| л286 | Кофейный напиток | 200 | | | 13,62 | 54 | | | | | 0,26 | | | 0,04 |
| И089 | Плоды или ягоды свежие (Бананы) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 330 | | | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| | **Всего в Завтрак 540** | | **19,38** | **16,63** | **61,3** | **471** | **0,12** | **330,2** | **0,08** | | **183,55** | **243,5** | **41,47** | **5,26** |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| л042 | Рассольник Домашний с мясом,сметаной | 280/10/10 | 6,09 | 7,28 | 12,8 | 141 | 0,06 | 4,44 | 0,01 | | 25,99 | 98,21 | 24,15 | 1,24 |
| л172 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 70/40 | 13,4 | 2,24 | 5,01 | 94 | 0,08 | 1,94 | 0,01 | | 35,45 | 175,84 | 33,26 | 0,8 |
| л00525 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,52 | 165 | 0,17 | 21,79 | 0,03 | | 44,38 | 103,92 | 33,3 | 1,2 |
| л00628 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,48 | 2,84 | 13,62 | 82 | 0,01 | 66 | | | 8,18 | 2,22 | 2,22 | 3,31 |
| | **Всего в Обед 790** | | **23,65** | **18,12** | **55,95** | **482** | **0,32** | **94,17** | **0,05** | | **114** | **380,18** | **92,93** | **6,55** |
| | Хлеб за день | | | | | | | | | | | | | |
| 0001 | Хлеб пшеничный | 180 | 14,38 | 2,53 | 60,61 | 323 | 0,35 | | | | 68,11 | 413,42 | 120,58 | 7,83 |
| 0001 | Хлеб ржаной | 120 | 7,44 | 1,27 | 37,24 | 190 | 0,16 | | | | 36,96 | 164,95 | 49,07 | 4,07 |
| | **Всего в Хлеб за день 300** | | **21,82** | **3,8** | **97,85** | **513** | **0,51** | | | | **105,07** | **578,37** | **169,65** | **11,9** |
| | Соль,специи за день | | | | | | | | | | | | | |
| л0268 | Соль | 8 | | | | | | | | | 25,91 | | 1,53 | 0,2 |
| | **Всего в Соль,специи за день 8** | | | | | | | | | | **25,91** | | **1,53** | **0,2** |
| | **Всего в день** | | **64,85** | **38,55** | **215,1** | **1 466** | **0,95** | **424,37** | **0,13** | | **428,53** | **1 202,05** | **305,58** | **23,91** |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| л053 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 195 | 0,05 | 0,45 | 0,02 | 0,39 | 179,4 | 138,15 | 23,98 | 0,46 |
| Лл2 | Пицца | 100 | 10,81 | 6,95 | 27,76 | 217 | | | | | | | | |
| л294 | Чай с лимоном | 200 | 0,24 | 0,05 | 13,85 | 57 | | 1,1 | | | 6,46 | 8,2 | 4,5 | 0,77 |
| | **Всего в Завтрак 550** | | **18,03** | **14,65** | **66,27** | **469** | **0,05** | **1,55** | **0,02** | **0,39** | **185,86** | **146,35** | **28,48** | **1,23** |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Лл051 | Суп полевой с мясом, сметаной | 300 | 8,54 | 11,66 | 27,19 | 248 | 0,14 | 10,33 | 0,01 | | 34,4 | 155,52 | 39,5 | 1,92 |
| Л00446 | Суфле из отварного мяса с рисом | 145 | 11,6 | 8,94 | 13,07 | 179 | 0,02 | | 0,03 | | 17,5 | 86,6 | 17,2 | 0,84 |
| л00549 | Рагу овощное | 180 | 3,41 | 10,74 | 14,11 | 167 | 0,09 | 19,86 | 0,01 | | 59 | 77,89 | 34,24 | 1,18 |
| И279 | Компот из смородины | 200 | 0,31 | 0,07 | 18,09 | 74 | | 15 | | 0,15 | 9,21 | 7,72 | 6,97 | 0,37 |
| | **Всего в Обед 825** | | **23,86** | **31,41** | **72,46** | **668** | **0,25** | **45,19** | **0,05** | **0,15** | **120,11** | **327,73** | **97,91** | **4,31** |
| | Хлеб за день | | | | | | | | | | | | | |
| 0001 | Хлеб пшеничный | 180 | 14,38 | 2,53 | 60,61 | 323 | 0,35 | | | | 68,11 | 413,42 | 120,58 | 7,83 |
| 0001 | Хлеб ржаной | 120 | 7,44 | 1,27 | 37,24 | 190 | 0,16 | | | | 36,96 | 164,95 | 49,07 | 4,07 |
| | **Всего в Хлеб за день 300** | | **21,82** | **3,8** | **97,85** | **513** | **0,51** | | | | **105,07** | **578,37** | **169,65** | **11,9** |
| | Соль,специи за день | | | | | | | | | | | | | |
| л0268 | Соль | 8 | | | | | | | | | 25,91 | | 1,53 | 0,2 |
| | **Всего в Соль,специи за день 8** | | | | | | | | | | **25,91** | | **1,53** | **0,2** |
| | **Всего в день** | | **63,71** | **49,86** | **236,58** | **1 650** | **0,81** | **46,74** | **0,07** | **0,54** | **436,95** | **1 052,45** | **297,57** | **17,64** |

**1-ая неделя/Суббота**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | 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 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| И025 | Салат из свеклы с изюмом | 100 | 1,42 | 10,06 | 16,28 | 161 | 0,05 | 6,59 | | 4,58 | 53,27 | 64,62 | 57,25 | 3,63 |
| л0042 | Шницель из курицы | 120 | 32,64 | 18,42 | 0,15 | 297 | 0,12 | | 0,04 | | 22,95 | 198,53 | 28,36 | 2,84 |
| л00158 | Картофель отварной | 180 | 3,66 | 5 | 28,9 | 175 | 0,19 | 26,38 | 0,02 | | 19,44 | 100,2 | 36,84 | 1,63 |
| л294 | Чай с лимоном | 200 | 0,24 | 0,05 | 13,85 | 57 | | 1,1 | | | 6,46 | 8,2 | 4,5 | 0,77 |
| ло11 | Тортик | 38 | 3,18 | 4,67 | 9,66 | 93 | | | | | 11,48 | 35,24 | 7,83 | 0,83 |
| | **Всего в Завтрак** 638 | | **41,14** | **38,2** | **68,84** | **783** | **0,36** | **34,07** | **0,06** | **4,58** | **113,6** | **406,79** | **134,78** | **9,7** |
| | Хлеб за день | | | | | | | | | | | | | |
| 0001 | Хлеб пшеничный | 180 | 14,38 | 2,53 | 60,61 | 323 | 0,35 | | | | 68,11 | 413,42 | 120,58 | 7,83 |
| 0001 | Хлеб ржаной | 120 | 7,44 | 1,27 | 37,24 | 190 | 0,16 | | | | 36,96 | 164,95 | 49,07 | 4,07 |
| | **Всего в Хлеб за день** 300 | | **21,82** | **3,8** | **97,85** | **513** | **0,51** | | | | **105,07** | **578,37** | **169,65** | **11,9** |
| | Соль,специи за день | | | | | | | | | | | | | |
| л0268 | Соль | 8 | | | | | | | | | 25,91 | | 1,53 | 0,2 |
| | **Всего в Соль,специи за день** 8 | | | | | | | | | | **25,91** | | **1,53** | **0,2** |
| | **Всего в день** | | **62,96** | **42** | **166,69** | **1 296** | **0,87** | **34,07** | **0,06** | **4,58** | **244,58** | **985,16** | **305,96** | **21,8** |

**2-ая неделя/Понедельник**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | 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 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| л114 | Каша рисовая молочная вязкая | 200 | 4,76 | 6,55 | 28,45 | 192 | 0,04 | 0,55 | 0,01 | | 112,9 | 121,83 | 25,77 | 0,34 |
| л376 | Бутерброды с сыром (1-й вариант) | 50 | 6,72 | 9,92 | 10,31 | 158 | 0,01 | 0,13 | 0,04 | | 186,66 | 109,62 | 10,12 | 0,21 |
| 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 |
| Л03 | Мандарины | 130 | 0,53 | 0,18 | 5,16 | 24 | 0,03 | 10,64 | | | 21,56 | 10,35 | 6,7 | 0,06 |
| | **Всего в Завтрак 580** | | **13,41** | **18,25** | **61,27** | **463** | **0,09** | **11,44** | **0,06** | **0,05** | **371,58** | **277,29** | **47,84** | **0,69** |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| л0053 | соленый огурец | 100 | 0,74 | 0,11 | 1,46 | 9 | 0,03 | 2 | | | 20,23 | 20,89 | 12,17 | 0,51 |
| л049 | Суп картофельный с рыбой с крупой | 300 | 7,44 | 4,66 | 18,31 | 145 | 0,14 | 6,62 | 0,01 | | 22,56 | 109,62 | 33,22 | 1,09 |
| л493 | Индейка тушеная в соусе с овощами | 110 | 17,46 | 21,16 | 5,6 | 283 | 0,06 | 1,06 | 0,01 | | 18,87 | 173,94 | 21,49 | 1,34 |
| Лл00311 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180/10 | 6,15 | 5,36 | 39,59 | 231 | 0,08 | | 0,01 | | 11,52 | 48,72 | 8,7 | 0,89 |
| л283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 13,62 | 54 | | | | | 0,26 | | | 0,04 |
| | **Всего в Обед 890** | | **31,79** | **31,29** | **78,58** | **721** | **0,31** | **9,68** | **0,03** | | **73,44** | **353,17** | **75,58** | **3,88** |
| | Хлеб за день | | | | | | | | | | | | | |
| 0001 | Хлеб пшеничный | 180 | 14,38 | 2,53 | 60,61 | 323 | 0,35 | | | | 68,11 | 413,42 | 120,58 | 7,83 |
| 0001 | Хлеб ржаной | 120 | 7,44 | 1,27 | 37,24 | 190 | 0,16 | | | | 36,96 | 164,95 | 49,07 | 4,07 |
| | **Всего в Хлеб за день 300** | | **21,82** | **3,8** | **97,85** | **513** | **0,51** | | | | **105,07** | **578,37** | **169,65** | **11,9** |
| | **Всего в день** | | **67,02** | **53,34** | **237,7** | **1 697** | **0,91** | **21,12** | **0,1** | **0,05** | **550,08** | **1 208,83** | **293,07** | **16,47** |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| л132 | Омлет натуральный | 65 | 5,47 | 8,18 | 1,38 | 101 | 0,03 | 0,13 | 0,08 | | 46,55 | 87,52 | 7,24 | 0,89 |
| л205 | Сосиски отварные | 65 | 6,62 | 16,04 | 1,57 | 180 | | 0,03 | | 0,4 | 21,25 | 87,55 | 10,61 | 1,08 |
| л0077 | Йогурт | 150 | 7,05 | 1,98 | 11,6 | 92 | 0,04 | 0,36 | 0,01 | | 163,68 | 123,98 | 19,58 | 0,13 |
| л294 | Чай с лимоном | 200 | 0,24 | 0,05 | 13,85 | 57 | | 1,1 | | | 6,46 | 8,2 | 4,5 | 0,77 |
| л002 | Батон Горчичный | 30 | 2,17 | 0,37 | 10,21 | 53 | | | | | | | | |
| | **Всего в Завтрак** 510 | | **21,55** | **26,62** | **38,61** | **483** | **0,07** | **1,62** | **0,09** | **0,4** | **237,94** | **307,25** | **41,93** | **2,87** |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| л021 | Салат из свежих помидоров с перцем | 100 | 0,67 | 5,93 | 2,27 | 65 | 0,03 | 18,21 | | | 12,32 | 12,56 | 9,39 | 0,45 |
| л063 | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 5,68 | 8,17 | 10,03 | 137 | 0,07 | 14,41 | 0,01 | | 47,77 | 83,81 | 25,5 | 1,22 |
| л189 | Котлеты, биточки, шницели,запеченые с соусом | 110 | 17,24 | 17,77 | 7,63 | 260 | 0,08 | 0,39 | 0,03 | | 42,16 | 207,43 | 31,89 | 2,9 |
| И130 | Пюре из гороха с маслом | 180 | 20,25 | 4,5 | 44,64 | 288 | 0,52 | 0,03 | 0,01 | 0,63 | 65,66 | 155,43 | 58,05 | 5,23 |
| л00628 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,48 | 2,84 | 13,62 | 82 | 0,01 | 66 | | | 8,18 | 2,22 | 2,22 | 3,31 |
| | **Всего в Обед** 890 | | **44,31** | **39,21** | **78,19** | **832** | **0,71** | **99,04** | **0,05** | **0,63** | **176,09** | **461,45** | **127,04** | **13,12** |
| | Хлеб за день | | | | | | | | | | | | | |
| 0001 | Хлеб пшеничный | 180 | 14,38 | 2,53 | 60,61 | 323 | 0,35 | | | | 68,11 | 413,42 | 120,58 | 7,83 |
| 0001 | Хлеб ржаной | 120 | 7,44 | 1,27 | 37,24 | 190 | 0,16 | | | | 36,96 | 164,95 | 49,07 | 4,07 |
| | **Всего в Хлеб за день** 300 | | **21,82** | **3,8** | **97,85** | **513** | **0,51** | | | | **105,07** | **578,37** | **169,65** | **11,9** |
| | Соль,специи за день | | | | | | | | | | | | | |
| л0268 | Соль | 8 | | | | | | | | | 25,91 | | 1,53 | 0,2 |
| | **Всего в Соль,специи за день** 8 | | | | | | | | | | **25,91** | | **1,53** | **0,2** |
| | **Всего в день** | | **87,68** | **69,63** | **214,65** | **1 828** | **1,29** | **100,66** | **0,14** | **1,03** | **545,01** | **1 347,07** | **340,15** | **28,09** |

**2-ая неделя/Среда**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | 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 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 0168 | Каша вязкая манная молочная | 200/5/5 | 8,54 | 8,32 | 38,74 | 264 | 0,09 | 0,83 | 0,03 | | 179,27 | 159,24 | 26,55 | 0,5 |
| л3681 | Бутерброд с колбасой п/к | 30/20 | 6,17 | 10,11 | 10,84 | 159 | | | | | 8,4 | 55,5 | 5,4 | 0,72 |
| И270 | Какао с молоком (2-й вариант) | 200 | 2,97 | 3,04 | 18,42 | 113 | 0,03 | 0,52 | 0,01 | | 106,59 | 86,85 | 14,68 | 0,29 |
| И089 | Плоды или ягоды свежие (Яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
| | **Всего в Завтрак 560** | | **18,08** | **21,87** | **78,4** | **581** | **0,15** | **17,35** | **0,07** | **0,2** | **310,26** | **312,59** | **55,63** | **2,11** |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| И007 | Салат из квашеной капусты с луком | 100 | 1,6 | 10 | 3,58 | 111 | 0,02 | 18,97 | | 4,5 | 41,98 | 30,98 | 14,36 | 0,57 |
| И048 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/35 | 9,76 | 6,82 | 19,01 | 175 | 0,11 | 5,35 | 0,01 | 0,36 | 18,38 | 119,18 | 28,95 | 1,59 |
| Л267 | Рыба, запеченная с овощами | 110 | 8,02 | 8,49 | 7,27 | 137 | | 10,87 | | | | | | |
| л00516 | Рис отварной | 180 | 2,78 | 3,98 | 27,19 | 156 | 0,03 | | 0,02 | | 3,77 | 55,7 | 18,19 | 0,37 |
| л279 | Компот из смородины | 200 | 0,13 | 0,03 | 14,48 | 59 | | 11,2 | | | 0,7 | 4,02 | 3,78 | 0,2 |
| | **Всего в Обед 875** | | **22,29** | **29,32** | **71,53** | **638** | **0,16** | **46,39** | **0,03** | **4,86** | **64,83** | **209,88** | **65,28** | **2,73** |
| | Хлеб за день | | | | | | | | | | | | | |
| 0001 | Хлеб пшеничный | 180 | 14,38 | 2,53 | 60,61 | 323 | 0,35 | | | | 68,11 | 413,42 | 120,58 | 7,83 |
| 0001 | Хлеб ржаной | 120 | 7,44 | 1,27 | 37,24 | 190 | 0,16 | | | | 36,96 | 164,95 | 49,07 | 4,07 |
| | **Всего в Хлеб за день 300** | | **21,82** | **3,8** | **97,85** | **513** | **0,51** | | | | **105,07** | **578,37** | **169,65** | **11,9** |
| | Соль,специи за день | | | | | | | | | | | | | |
| л0268 | Соль | 8 | | | | | | | | | 25,91 | | 1,53 | 0,2 |
| | **Всего в Соль,специи за день 8** | | | | | | | | | | **25,91** | | **1,53** | **0,2** |
| | **Всего в день** | | **62,19** | **54,99** | **247,78** | **1 732** | **0,82** | **63,74** | **0,1** | **5,06** | **506,07** | **1 100,84** | **292,09** | **16,94** |

**2-ая неделя/Четверг**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | 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 |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Лл153 | Пудинг творожный запеченный | 145 | 18,12 | 12,91 | 31 | 313 | 0,04 | 0,21 | 0,06 | 0,04 | 158,2 | 220,56 | 24,71 | 1,18 |
| Лл0055 | молоко сгущенное<br>молоко цельное сгущенное | 30 | 1,35 | 1,5 | 10,19 | 60 | 0,01 | 0,08 | | | 55,79 | 39,85 | 5,92 | |
| л286 | Кофейный напиток | 200 | | | 13,62 | 54 | | | | | 0,26 | | | 0,04 |
| И089 | Плоды или ягоды свежие (Груши) | 150 | 0,6 | 0,45 | 14,25 | 63 | 0,05 | 24 | 0,05 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 0,9 |
| | **Всего в Завтрак 525** | | **20,07** | **14,86** | **69,06** | **490** | **0,1** | **24,29** | **0,11** | **0,34** | **238,25** | **276,91** | **44,13** | **2,12** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| л0053 | соленый огурец | 100 | 0,74 | 0,11 | 1,46 | 9 | 0,03 | 2 | | | 20,23 | 20,89 | 12,17 | 0,51 |
| л062 | Борщ с мясом ,сметаной | 300 | 5,78 | 6,11 | 15,83 | 142 | 0,07 | 10,79 | 0,01 | | 42,68 | 92,71 | 31,61 | 1,64 |
| Лл211 | Плов из отварной птицы | 250 | 47 | 52,92 | 88,23 | 1 017 | 0,23 | 3,62 | 0,13 | | 68,67 | 515,42 | 110,71 | 4,79 |
| Л280 | Компот из кураги | 200 | 0,33 | | 22,66 | 92 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,11 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
| | **Всего в Обед 850** | | **53,86** | **59,14** | **128,17** | **1 259** | **0,34** | **16,69** | **0,15** | **0,11** | **183,42** | **662,64** | **179,69** | **14,11** |
| | Хлеб за день | | | | | | | | | | | | | |
| 0001 | Хлеб пшеничный | 180 | 14,38 | 2,53 | 60,61 | 323 | 0,35 | | | | 68,11 | 413,42 | 120,58 | 7,83 |
| 0001 | Хлеб ржаной | 120 | 7,44 | 1,27 | 37,24 | 190 | 0,16 | | | | 36,96 | 164,95 | 49,07 | 4,07 |
| | **Всего в Хлеб за день 300** | | **21,82** | **3,8** | **97,85** | **513** | **0,51** | | | | **105,07** | **578,37** | **169,65** | **11,9** |
| | Соль,специи за день | | | | | | | | | | | | | |
| л0268 | Соль | 8 | | | | | | | | | 25,91 | | 1,53 | 0,2 |
| | **Всего в Соль,специи за день 8** | | | | | | | | | | **25,91** | | **1,53** | **0,2** |
| | **Всего в день** | | **95,75** | **77,8** | **295,08** | **2 262** | **0,94** | **40,98** | **0,26** | **0,45** | **552,65** | **1 517,92** | **395** | **28,33** |

**2-ая неделя/Пятница**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| лл304 | Блины | 160 | 11,3 | 17,65 | 86,1 | 476 | 0,17 | 0,55 | 0,02 | 3,43 | 135,73 | 168,53 | 38,37 | 1,56 |
| 0354 | Соус сметанный | 50 | 0,43 | 1,78 | 1,36 | 23 | | 0,01 | 0,01 | | 7,84 | 6,49 | 0,93 | 0,03 |
| И294 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 62 | | 2,9 | | 0,01 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,9 |
| л089 | Плоды или ягоды свежие (апельсины) | 100 | 1,22 | 0,29 | 16,47 | 73 | 0,05 | 25,6 | | | 47,52 | 32,77 | 21,17 | 0,61 |
| | **Всего в Завтрак 510** | | **13,02** | **19,73** | **119,24** | **634** | **0,22** | **29,06** | **0,03** | **3,44** | **199,14** | **217,58** | **65,71** | **3,1** |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| л003 | Салат из крабового мяса с кукурузой | 100 | 2,25 | 4,77 | 9,2 | 89 | 0,01 | 4,21 | | | 13,96 | 25,39 | 5,41 | 0,32 |
| л047 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 5,52 | 6,73 | 15,01 | 143 | 0,07 | 4,56 | 0,01 | | 16,39 | 75,23 | 20,05 | 1,12 |
| л185 | Картофельная запеканка с мясом | 250 | 21,45 | 24,81 | 30,66 | 431 | 0,22 | 16,33 | 0,05 | | 38,29 | 281,43 | 60,2 | 4,11 |
| л00596 | Компот из черной смородины | 200 | 0,14 | 0,03 | 14,54 | 59 | | 12 | | | 0,74 | 4,31 | 4,05 | 0,22 |
| | **Всего в Обед 850** | | **29,37** | **36,35** | **69,41** | **723** | **0,31** | **37,1** | **0,06** | | **69,38** | **386,36** | **89,72** | **5,76** |
| | Хлеб за день | | | | | | | | | | | | | |
| 0001 | Хлеб пшеничный | 180 | 14,38 | 2,53 | 60,61 | 323 | 0,35 | | | | 68,11 | 413,42 | 120,58 | 7,83 |
| 0001 | Хлеб ржаной | 120 | 7,44 | 1,27 | 37,24 | 190 | 0,16 | | | | 36,96 | 164,95 | 49,07 | 4,07 |
| | **Всего в Хлеб за день 300** | | **21,82** | **3,8** | **97,85** | **513** | **0,51** | | | | **105,07** | **578,37** | **169,65** | **11,9** |
| | Соль,специи за день | | | | | | | | | | | | | |
| л0268 | Соль | 8 | | | | | | | | | 25,91 | | 1,53 | 0,2 |
| | **Всего в Соль,специи за день 8** | | | | | | | | | | **25,91** | | **1,53** | **0,2** |
| | **Всего в день** | | **64,21** | **59,88** | **286,51** | **1 870** | **1,04** | **66,16** | **0,09** | **3,44** | **399,5** | **1 182,31** | **326,61** | **20,96** |

2-ая неделя/Суббота

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Лл137 | Рагу из овощей (с кабачками, с соусом сметанным) | 200/5 | 0,71 | 5,68 | 3,29 | 67 | 0,02 | 6,39 | 0,01 | | 17,83 | 21,18 | 9,84 | 0,31 |
| л205 | сарделька отварная | 130 | 13,95 | 22,88 | 1,8 | 269 | 0,04 | | 0,01 | | 30,22 | 148,84 | 18,1 | 2,04 |
| л00158 | Картофель отварной | 145/5 | 3,05 | 4,17 | 24,08 | 146 | 0,16 | 21,98 | 0,02 | | 16,2 | 83,5 | 30,7 | 1,36 |
| л294 | Чай с лимоном | 200 | 0,24 | 0,05 | 13,85 | 57 | | 1,1 | | | 6,46 | 8,2 | 4,5 | 0,77 |
| Л06 | Пряники | 50 | 8,81 | 12,98 | 26,85 | 260 | | | | | 31,9 | 97,87 | 21,75 | 2,29 |
| | **Всего в Завтрак** **630** | | **26,76** | **45,75** | **69,87** | **799** | **0,22** | **29,47** | **0,04** | | **102,61** | **359,6** | **84,89** | **6,77** |
| | Хлеб за день | | | | | | | | | | | | | |
| 0001 | **Хлеб пшеничный** | 180 | 14,38 | 2,53 | 60,61 | 323 | 0,35 | | | | 68,11 | 413,42 | 120,58 | 7,83 |
| 0001 | **Хлеб ржаной** | 120 | 7,44 | 1,27 | 37,24 | 190 | 0,16 | | | | 36,96 | 164,95 | 49,07 | 4,07 |
| | **Всего в Хлеб за день** **300** | | **21,82** | **3,8** | **97,85** | **513** | **0,51** | | | | **105,07** | **578,37** | **169,65** | **11,9** |
| | Соль,специи за день | | | | | | | | | | | | | |
| л0268 | Соль | 8 | | | | | | | | | 25,91 | | 1,53 | 0,2 |
| | **Всего в Соль,специи за день** 8 | | | | | | | | | | **25,91** | | **1,53** | **0,2** |
| | **Всего в день** | | **48,58** | **49,56** | **167,72** | **1 312** | **0,73** | **29,47** | **0,04** | | **233,59** | **937,97** | **256,07** | **18,87** |
| | **Итого** | | **861,03** | **696,03** | **2 780,** | **20 747** | **11,39** | **888,72** | **1,66** | **18,63** | **5 594,08** | **14 651,9** | **3 924,4** | **266,14** |
| | **Среднее за период** | | **71,75** | **58** | **231,75** | **1 729** | **0,95** | **74,06** | **0,14** | **1,55** | **466,17** | **1 221** | **327,04** | **22,18** |