МБОУ Гимназия Перспектива
Основной корпус

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Самарской области
(Управление Роспотребнадзора по Самарской области)

Приложение 2
к СанПин 2.4.5.2409-08

УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____ Стародубова Т.В.

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

Сезон: **Осенний**
Категория: **Дети 7-11 (СанПиН 20)**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Прием 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													
л108	Каша молочная пшенная жидкая	150	5,17	7,91	27,14	200	0,1	0,4	0,03		89,51	119,94	30,06	0,74
Ф00013	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
Ф00015	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		57	0,01	0,09	0,04		139,5	97,5	6,8	0,12
И286	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
л002	Батон Горчичный	30	2,17	0,37	10,21	53								
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 505		**14,3**	**23,86**	**67,59**	**540**	**0,17**	**17,49**	**0,16**	**0,25**	**368,71**	**322,44**	**59,86**	**1,62**
	Обед													
л045	Суп картофельный с горохом, мясом	250	7,88	5,43	17,81	152	0,18	4,84			34,88	118,93	36,52	2,1
л00492	Бедро куриное запеченое	140	40,04	22	0,18	359	0,14		0,05		28,16	243,6	34,8	3,48
л00311	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,12	4,47	32,99	193	0,07		0,01		9,6	40,6	7,25	0,74
л274	Кисель из концентрата	200			13,62	54					0,26			0,04
	Всего в Обед 740		**53,04**	**31,9**	**64,6**	**758**	**0,39**	**4,84**	**0,06**		**72,9**	**403,13**	**78,57**	**6,36**
	Полдник													
Ш320	Венгерка с творогом	100	12,38	17,92	38,64	365	0,01	0,04	0,01		58,48	80,54	8,79	0,21
л294	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	13,85	57		1,1			6,46	8,2	4,5	0,77
	Всего в Полдник 300		**12,62**	**17,97**	**52,49**	**422**	**0,01**	**1,14**	**0,01**		**64,94**	**88,74**	**13,29**	**0,98**
	Хлеб за день													
0002	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,6	29,01	141								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
	Всего в Хлеб за день 120		**8,49**	**1,23**	**47,63**	**236**	**0,08**				**18,48**	**82,48**	**24,54**	**2,04**
	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		**88,45**	**74,97**	**232,3**	**1 955**	**0,65**	**23,47**	**0,23**	**0,25**	**550,94**	**896,79**	**177,78**	**11,2**

1-ая неделя/Вторник

№ 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
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		**24,1**	**29,12**	**38,03**	**513**	**0,09**	**1,42**	**0,11**	**0,4**	**333,49**	**380,1**	**53,03**	**3,04**
	Обед													
Ф00017	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,76	50	0,06	6,6			12,88	35,98	12,48	0,41
л043	Свекольник с мясом, сметаной	250	5,2	8,62	15,58	161	0,06	7,25	0,01		41,58	89,39	30,7	1,72
Л176	Бефстроганов из отварной говядины	100	13,63	15,36	3,01	205	0,04	0,64	0,01	0,11	28,47	138,73	31,15	1,88
л313	Каша гречневая рассыпчатая	125\5	5,49	4,77	26,04	169	0,14		0,01		8,89	120,39	80,06	2,69
л283	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54					0,26			0,04
	Всего в Обед 760		**26,11**	**31,86**	**62,01**	**639**	**0,3**	**14,49**	**0,03**	**0,11**	**92,08**	**384,49**	**154,39**	**6,74**
	Полдник													
И312	Булочка домашняя	100	7,28	11,78	61,33	380	0,15	0,2		1,2	19,02	76,18	28,33	1,42
Ф00631	Кефир	200	8,7	7,5	12	150	0,12	2,1	0,06		360	270	42	0,3
	Всего в Полдник 300		**15,98**	**19,28**	**73,33**	**530**	**0,27**	**2,3**	**0,06**	**1,2**	**379,02**	**346,18**	**70,33**	**1,72**
	Хлеб за день													
0002	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,6	29,01	141								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
	Всего в Хлеб за день 120		**8,49**	**1,23**	**47,63**	**236**	**0,08**				**18,48**	**82,48**	**24,54**	**2,04**
	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		**74,68**	**81,5**	**221**	**1 918**	**0,74**	**18,21**	**0,2**	**1,71**	**848,98**	**1 193,24**	**303,82**	**13,73**

№ 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	165	4,38	8,34	21,03	176	0,09	9,87	0,03		94,95	125,07	34,74	1,02
л368	Бутерброд с ветчиной	49\21	12,27	9,39	9,7	172					9,68	116,58	15,23	1,13
л269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,77	3,93	25,95	154	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
Ш00680	Печенье	100	2,48	4,07	18,12	119	0,03	0,13			12	24,9	7,6	0,57
	Всего в Завтрак 535		**22,9**	**25,73**	**74,8**	**621**	**0,15**	**11**	**0,05**	**0,01**	**238,57**	**380,68**	**64,27**	**3,23**
	Обед													
л030	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,05	1,99	37	0,01	3	0,17	1,39	23,32	16,82	7,45	0,73
л047	Суп картофельный с макаронными изделиями	240\10	4,6	5,61	12,51	119	0,06	3,8	0,01		13,66	62,69	16,71	0,93
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	150	2,32	3,32	22,66	130	0,02		0,02		3,14	46,42	15,16	0,31
0376	Компот из кураги	200	0,43	0,02	27,1	113		0,4						
	Всего в Обед 800		**25,55**	**31,88**	**75,67**	**695**	**0,19**	**8,3**	**0,23**	**1,39**	**89,36**	**344,38**	**76,75**	**5,06**
	Полдник													
л335	Пирожки сладкие, печенные из сдобного теста	100	7,14	7,1	66,2	358	0,08	0,09	0,04		21,66	72,56	12,39	1,44
Л400	Молоко кипячёное	200	6,78	6,04	11,22	126		3,03						
	Всего в Полдник 300		**13,92**	**13,14**	**77,42**	**484**	**0,08**	**3,12**	**0,04**		**21,66**	**72,56**	**12,39**	**1,44**
	Хлеб за день													
0002	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,6	29,01	141								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
	Всего в Хлеб за день 120		**8,49**	**1,23**	**47,63**	**236**	**0,08**				**18,48**	**82,48**	**24,54**	**2,04**
	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		**70,85**	**71,98**	**275,52**	**2 036**	**0,49**	**22,41**	**0,32**	**1,4**	**393,98**	**880,1**	**179,46**	**11,96**

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		250	5,08	6,07	10,67	118	0,05	3,7	0,01		21,66	81,84	20,13	1,03
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		150	3,07	4,8	20,43	137	0,14	18,16	0,02		36,98	86,6	27,75	1
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	**710**		**22,02**	**15,95**	**49,73**	**431**	**0,28**	**89,8**	**0,04**		**102,27**	**346,5**	**83,36**	**6,15**
	Полдник														
Лл00678	Рулет с маком		100	8,32	16,57	42,5	352	0,08	0,13	0,02		221,68	175,37	59,97	1,83
л0309	Сок яблочный		200	0,75		15,15	64		3						
	Всего в Полдник	**300**		**9,07**	**16,57**	**57,65**	**416**	**0,08**	**3,13**	**0,02**		**221,68**	**175,37**	**59,97**	**1,83**
	Хлеб за день														
0002	Хлеб пшеничный		60	4,77	0,6	29,01	141								
0001	Хлеб ржаной		60	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
л002	Батон Горчичный		30	2,17	0,37	10,21	53								
	Всего в Хлеб за день	**150**		**10,66**	**1,61**	**57,84**	**289**	**0,08**				**18,48**	**82,48**	**24,54**	**2,04**
	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			**61,13**	**50,75**	**226,52**	**1 606**	**0,56**	**423,13**	**0,14**		**551,89**	**847,84**	**210,86**	**15,48**

№ 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								
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 Завтрак 550		**17,86**	**14,61**	**67,73**	**474**	**0,05**	**3,35**	**0,02**	**0,4**	**187,45**	**147,94**	**29,22**	**1,36**
	Обед													
Лл051	Суп полевой с мясом, сметаной	250	7,12	9,72	22,66	207	0,12	8,61	0,01		28,67	129,6	32,92	1,6
л00549	Рагу овощное	180	3,41	10,74	14,11	167	0,09	19,86	0,01		59	77,89	34,24	1,18
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
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 775		**22,26**	**29,43**	**64,32**	**612**	**0,23**	**39,67**	**0,05**		**105,87**	**298,11**	**88,14**	**3,82**
	Полдник													
003	Вафли	100	3,38	17,86	54,69	393								
Л272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	Всего в Полдник 300		**8,98**	**24,24**	**62,87**	**506**	**0,08**	**1,4**	**0,04**		**240**	**180**	**28**	**0,2**
	Хлеб за день													
0002	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,6	29,01	141								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
	Всего в Хлеб за день 120		**8,49**	**1,23**	**47,63**	**236**	**0,08**				**18,48**	**82,48**	**24,54**	**2,04**
	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		**57,59**	**69,52**	**242,55**	**1 828**	**0,44**	**44,42**	**0,11**	**0,4**	**577,71**	**708,53**	**171,43**	**7,62**

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													
л0168(2	Каша рисовая молочная вязкая	150	3,5	7,24	24,19	176	0,03	0,4	0,03		82,77	89,8	18,89	0,27
л376	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	45	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7		0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
л287	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 525		**12,05**	**18,5**	**56,76**	**441**	**0,11**	**11,86**	**0,04**	**0,5**	**369,09**	**261,99**	**49,19**	**0,96**
	Обед													
л0053	соленый огурец	60	0,26	0,04	0,51	3	0,01	0,7			7,08	7,31	4,26	0,18
л049	Суп картофельный с рыбой с крупой	250/15	6,2	3,88	15,26	121	0,12	5,52	0,01		18,8	91,35	27,68	0,91
л00493	Индейка тушеная в соусе с овощами	100	14,79	19,54	4,98	255	0,05	1,85	0,01		15,67	147,32	19,79	1,23
л00311	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,12	4,47	32,99	193	0,07		0,01		9,6	40,6	7,25	0,74
л283	Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54					0,26			0,04
	Всего в Обед 735		**26,38**	**27,92**	**67,36**	**625**	**0,25**	**8,07**	**0,03**		**51,41**	**286,58**	**58,98**	**3,1**
	Полдник													
Ф00679	Слойка с повидлом	100	3,98	7,37	31,7	208	0,07				12,5	40	14,33	0,78
л294	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	13,85	57		1,1			6,46	8,2	4,5	0,77
	Всего в Полдник 300		**4,22**	**7,42**	**45,55**	**265**	**0,07**	**1,1**			**18,96**	**48,2**	**18,83**	**1,55**
	Хлеб за день													
0002	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,6	29,01	141								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
	Всего в Хлеб за день 120		**8,49**	**1,23**	**47,63**	**236**	**0,08**				**18,48**	**82,48**	**24,54**	**2,04**
	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		**51,13**	**55,08**	**217,29**	**1 567**	**0,51**	**21,03**	**0,07**	**0,5**	**483,85**	**679,24**	**153,06**	**7,85**

2-ая неделя/Вторник

№ 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													
Лл021	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,6	5,34	2,03	59	0,02	16,39			11,09	11,3	8,45	0,41
л063	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	4,73	6,81	8,36	114	0,06	12,01	0,01		39,81	69,84	21,25	1,02
л189	Котлеты, биточки, шницели,запеченые с соусом	80/30	12,54	12,92	5,55	189	0,06	0,28	0,02		30,66	150,86	23,19	2,11
Ш129	Пюре из гороха	150	13,38	5,18	30,67	223	0,4		0,01		70,97	199,47	64,47	4,11
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 740		**31,73**	**33,09**	**60,23**	**666**	**0,56**	**94,68**	**0,04**		**160,71**	**433,69**	**119,57**	**10,96**
	Полдник													
0458	Ватрушка с повидлом	100	13,2	6,77	41,4	280	0,13	0,03	0,01		75,54	148,37	30,67	1,37
л274	Кисель из концентрата	200			13,62	54					0,26			0,04
	Всего в Полдник 300		**13,2**	**6,77**	**55,02**	**334**	**0,13**	**0,03**	**0,01**		**75,8**	**148,37**	**30,67**	**1,41**
	Хлеб за день													
0002	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,6	29,01	141								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
	Всего в Хлеб за день 120		**8,49**	**1,23**	**47,63**	**236**	**0,08**				**18,48**	**82,48**	**24,54**	**2,04**
	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		**74,97**	**67,72**	**201,48**	**1 719**	**0,84**	**96,33**	**0,15**	**0,4**	**518,84**	**971,79**	**218,24**	**17,47**

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													
л106	Каша манная молочная вязкая	150	9,33	10,04	55,4	350	0,07	0,3	0,01	1,03	112,39	114,09	19,21	0,64
л3681	Бутерброд с колбасой п/к	30/20	5,8	8,9	9,86	143					7,39	48,29	4,7	0,63
л270	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 500		**18,5**	**22,38**	**94,08**	**651**	**0,13**	**16,82**	**0,05**	**1,23**	**242,37**	**260,23**	**47,59**	**2,16**
	Обед													
И007	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6	2,15	67	0,01	11,38		2,7	25,19	18,59	8,62	0,34
л048	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, запечённая с овощами	110	8,02	8,49	7,27	137		10,87						
л00516	Рис отварной	150	2,32	3,32	22,66	130	0,02		0,02		3,14	46,42	15,16	0,31
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 805		**21,19**	**24,66**	**65,57**	**567**	**0,14**	**38,8**	**0,03**	**3,06**	**47,41**	**188,21**	**56,5**	**2,44**
	Полдник													
л0458	рогалик с повидлом	100	13,2	6,77	41,4	280	0,13	0,03	0,01		75,54	148,37	30,67	1,37
л272	Снежок	200	5,26	5,63	7,46	102		0,64						
	Всего в Полдник 300		**18,46**	**12,4**	**48,86**	**382**	**0,13**	**0,67**	**0,01**		**75,54**	**148,37**	**30,67**	**1,37**
	Хлеб за день													
0002	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,6	29,01	141								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
	Всего в Хлеб за день 120		**8,49**	**1,23**	**47,63**	**236**	**0,08**				**18,48**	**82,48**	**24,54**	**2,04**
	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		**66,63**	**60,67**	**256,13**	**1 836**	**0,48**	**56,29**	**0,09**	**4,29**	**409,71**	**679,28**	**160,83**	**8,21**

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 молоко цельное сгущенное		30	1,35	1,5	10,19	60	0,01	0,08			55,79	39,85	5,92	
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
л286	Кофейный напиток		200			13,62	54					0,26			0,04
	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		60	0,26	0,04	0,51	3	0,01	0,7			7,08	7,31	4,26	0,18
л062	Борщ с мясом		10\230\10	4,95	5,97	13,33	127	0,06	8,99	0,01		39,35	79,87	26,69	1,38
Лл211	Плов из отварной птицы		220	41,36	46,57	77,64	895	0,2	3,18	0,12		60,43	453,57	97,43	4,21
0376	Компот из кураги		200	0,43	0,02	27,1	113		0,4						
	Всего в Обед	**705**		**47**	**52,6**	**118,58**	**1 138**	**0,27**	**13,27**	**0,13**		**106,86**	**540,75**	**128,38**	**5,77**
	Полдник														
л288	Молоко кипяченое		200	5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17
Ф00657	Пирожок печеный из дрожжевого теста (простой)		100	5,78	2,34	57,56	274	0,1	0,16			18,8	59,2	23,8	1,1
	Всего в Полдник	**300**		**11,37**	**8,72**	**66,94**	**391**	**0,14**	**0,66**	**0,02**		**219,66**	**201,16**	**44,8**	**1,27**
	Хлеб за день														
0002	Хлеб пшеничный		60	4,77	0,6	29,01	141								
0001	Хлеб ржаной		60	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
л002	Батон Горчичный		30	2,17	0,37	10,21	53								
	Всего в Хлеб за день	**150**		**10,66**	**1,61**	**57,84**	**289**	**0,08**				**18,48**	**82,48**	**24,54**	**2,04**
	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			89,1	**77,78**	**312,41**	**2 308**	**0,58**	**38,22**	**0,25**	**0,34**	**609,16**	**1 101,29**	**243,37**	**11,4**

№ 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
л354	Соус сметанный	50	0,43	1,78	1,36	23		0,01	0,01		7,84	6,49	0,93	0,03
л089	апельсины	100	0,38	0,35	8,92	40	0,02	66			14,08	9,57	7,83	1,91
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 510		**12,35**	**19,83**	**110,23**	**596**	**0,19**	**67,66**	**0,03**	**3,43**	**164,11**	**192,79**	**51,63**	**4,27**
	Обед													
л003	Салат из крабового мяса с кукурузой	75	1,69	3,58	6,9	67	0,01	3,16			10,47	19,04	4,06	0,24
л047	Суп картофельный с макаронными изделиями	240\10	4,6	5,61	12,51	119	0,06	3,8	0,01		13,66	62,69	16,71	0,93
л185	Картофельная запеканка с мясом	215	18,45	21,34	26,37	371	0,19	14,04	0,04		32,93	242,03	51,77	3,53
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 740		**24,88**	**30,56**	**60,32**	**616**	**0,26**	**33**	**0,05**		**57,8**	**328,07**	**76,59**	**4,92**
	Полдник													
003	Вафли	100	3,38	17,86	54,69	393								
Л272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
	Всего в Полдник 300		**8,98**	**24,24**	**62,87**	**506**	**0,08**	**1,4**	**0,04**		**240**	**180**	**28**	**0,2**
	Хлеб за день													
0002	Хлеб пшеничный	60	4,77	0,6	29,01	141								
0001	Хлеб ржаной	60	3,72	0,64	18,62	95	0,08				18,48	82,48	24,54	2,04
	Всего в Хлеб за день 120		**8,49**	**1,23**	**47,63**	**236**	**0,08**				**18,48**	**82,48**	**24,54**	**2,04**
	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		**54,7**	**75,87**	**281,05**	**1 954**	**0,61**	**102,06**	**0,12**	**3,43**	**506,3**	**783,34**	**182,29**	**11,63**
	Итого		**689,21**	**685,83**	**2 466,**	**18 726**	**5,9**	**845,58**	**1,67**	**12,72**	**5 451,36**	**8 741,44**	**2 001,1**	**116,54**
	Среднее за период		**68,92**	**68,58**	**246,63**	**1 873**	**0,59**	**84,56**	**0,17**	**1,27**	**545,14**	**874,14**	**200,11**	**11,65**