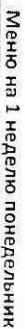




Е МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-Х НЕДЕЛЬНОЕ)
По сборнику рецептов блока
Под ред. М. П. Моргильного 2005 г.



David

285	Мар-фруктовый с уксусом	100/180	20,36	13,29	4,61	226	0,05	1,29	0,01	0	11,23	22,70	39,4	7,01
389	Сок-фруктовый (завод, упак	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб-пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб-ржано-пшеничный	30	1,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	Всего в Ужин	700	41,37	45,16	121,01	874,80	0,12	18,12	59,14	1,34	92,25	461,66	148,97	10,88
386	Раженка 2,5%-жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	Всего в 1 неделю понедельник	3070	117,03	110,23	411,29	3060,3	0,99	71,28	157,73	4,39	934,97	1359,12	507,87	20,01

Меню на 1 неделю вторник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0			
210	Омлет натуральный	106/10	10,86	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0	45	60	0,02	3,91			
195	Плов с фруктами	200	4,52	14,19	73,37	439	0,05	0,52	0,04	0	449,82	108,5	53,31	2,74			
375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83,0	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0	0,40			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30				
	Всего в Завтрак	631	26,99	38,11	134,71	994,00	0,39	1,48	59,10	0,8	587,68	290,73	83,33	7,05			
	2-й Завтрак																
	Булочка сдобная	60/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,03	2	22	100,3	18				
385	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4	0,2			
	Всего в 2-й завтрак	260	10,73	5,83	34,23	232,8	0,1	1	0,13	2	226	244,3	40,4	0,2			
	Обед																
70	Помидоры соленные	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06	0,52			
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,27	4,29	14,5	106	0,04	2,5	0,05	0	46,99	58,52	2	2,19			
229	Рыба-горбуша тушеная в томате с овощами	100/100	14,4	7,35	6,52	155,2	0,03	1,02	0,94	0	48,71	29,04	58,78	1,04			
312	Пюре картофельное	200	3,93	5,32	26,18	168	0,16	3,56	0,02	0,2	43,81	108,24	37,03	0,28			
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10,0	0,01	0	16,0	11,00	9,00	2,2			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,6	0,01	0,67	17,2	105,6	10				
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,6	39,6	130	12				
	Всего в обед	1120	34,76	19,47	123,04	804,82	0,4	20,7	1,06	2,47	233,0	466,00	141,87	6,23			
	Подник																
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56			
	Всего в подник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56			
	Ужин																
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0			
71	Орехи свежие	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10,0	0	0	23,0	42,00	14,00	0,56			
290	Птица тушеная в соусе	100/100	22,40	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0	70,13	172,75	29,88	2,21			
171	Каша рассыпчатая гречнев с маслом	200/10	11,26	7,32	53,56	325	0,3	0	0,03	0	17,71	246,94	4,74	2,74			
389	Сок фруктовый (завод, упаковка)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4				
	Всего в Ужин	830	47,31	36,08	160,81	1068,05	0,47	15,4	112,81	1,34	184,91	600,99	85,62	8,31			

2-й ужин		Исход. фруктов и ягодный 2. %													
жирности		200/шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	2,0	1,9	28	0,2	
Всего в 2-й ужин		200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	2,0	1,9	28	0,2	
Всего в 1 неделю вторник		3241	126,31	105,22	476,15	3278,59	1,96	54,89	173,2	6,71	1495,75	1809,25	393,2	37,94	

Меню на 1 неделю среда

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	В2	В3	В4	В5	В6	В7	В8	В9	В10	Са	Р	Мg	К								
Меню на 1 неделю среда																												
	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15														
	14 Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0														
	15 Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,00	0	132,0	75,00	5,25	0,15														
	182 Каша жидкая молочная пшеничная	250/10/10	8,23	6,36	44,26	307	0,04	1,61	0,01	0	137,5	102,00	17,50	0,70														
375/377	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	13,62	55	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	0	0	1,42														
	Хлеб пшеничный	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30															
	Всего в Завтрак	607	22,01	21,41	102,38	728,60	0,08	5,99	98,05	0,81	322,36	279,08	52,75	2,27														
	2-й Завтрак	200/30	7,89	9,12	38,72	254,6	0,02	0,01	0,01	0	111,4	49,48	10,21	0,64														
	382 Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0	122,0	90,00	14,00	0,56														
	Всего в 2-й завтрак	430	11,41	12,84	64,21	399,8	0,06	1,31	0,02	0	233,4	139,48	24,21	1,2														
	Обед																											
	75 Икра свекольная	100	2,3	6,8	14	132	0,02	2	0,07	0	200	118	14	0,59														
	103 Суп картофельный с макаронами	300	6,12	7,57	11,57	150,2	0,01	3,98	0,02	0	20,61	34,84	15,46	0,61														
	291 Плов из птицы	100/200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	0	56,38	249,13	59,38	2,74														
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0														
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	0														
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,01	0,01	0,67	17,2	105,6	10															
	Всего в обед	1020	46,44	37,94	153,16	1156,35	0,24	7,84	60,13	1,93	342,39	637,57	112,64	3,94														
	Подник																											
	338 Бананы	200/шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56														
	Всего в подник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56														
	Ужин																											
	14 Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0														
	70 Огурцы соленые	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06	0,52														
	286 Перец фаршированный с мясом и рисом	130/30	20,67	12,58	116,46	662	0,16	61,91	0,02	0	29,24	310,69	89,89	0,64														
	310 Картофель отварной	193/7	2,63	5,06	20,44	138	0,12	10,99	0,02	0	13,14	70,08	27,51	2,74														
	389 Сок фруктовый (закод. упаковка.)	200/шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8														
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25															
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4															
	Всего в Ужин	780	37,17	28,20	213,25	1257,92	0,35	80,59	59,07	1,34	137,09	543,67	167,46	6,7														
	2-й Ужин																											
	386 Раженка 2,5% жирности	200/шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2														
	Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2														
	Всего в 1 неделю среда	3237	123,55	106,12	556,36	3721,59	1,33	112,09	217,37	4,18	1299,45	1807,03	399,04	17,87														

1 No pen.

№ п/п	Примечание	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0				
210	Омлет на курином	106/10	10,86	12,37	1,4	160	0,3	0,1	0,02	0	45	60	0,02	3,91				
204	Макаронные изделия с сыром	150/30/7	2,63	3,06	20,24	138	0,12	10,99	0,02	0	13,14	70,08	27,51	2,74				
375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0	0,40				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,98	30					
	Всего в Завтрак	618	25,10	23,98	81,78	693,00	0,46	11,95	59,08	0,8	151,00	252,31	57,53	7,05				
	2-й Завтрак																	
379	Печенье	50	3,76	5,9	10	116	0,04		0,04	1,8	12	40	8	1,06				
	Кофейный напиток с молоком	200	6,52	2,84	35,49	245,2	0,04	1,30	0,01	0	110,0	76,00	14,00	0,56				
	Всего в 2-й завтрак	250	10,28	8,74	45,49	361,2	0,08	1,30	0,05	1,8	122,0	116,0	22,0	1,62				
	Обед																	
71	Оррцы свежие	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10,0	0	0	23,0	42,00	14,00	0,56				
102	Суп картофельный с горохом	300	1,29	3,11	8,65	76,9	0	3,38	0,02	0	17,96	31,6	13,89	0,65				
234	Биточки из трески	100/5	9,94	3,78	5,97	149	0,08	0,51	0,01	0	48,87	168,52	38,16	6,98				
312	Пюре картофельное	200	3,93	5,32	26,18	168	0,16	3,56	0,02	0,2	43,81	108,24	37,03	0,28				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0	0,01	0,67	17,2	105,6	10					
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,6	39,6	130	12					
	Всего в обед	1025	28,3	24,59	149,27	810,8	0,4	18,1	0,09	2,47	199,0	586,06	126,88	8,47				
	Полдник																	
338	Яблоки свежие	200/1 шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56				
	Всего в полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56				
	Ужин																	
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0				
131	Горошек зеленый отварной	100	7,86	21,4	41,67	201,00	0,01	12,13	0,10	0	6,95	165,6	62,43	1,07				
290	Птица тушенная в соусе	100/100	22,40	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0	70,13	172,75	29,88	2,21				
321	Капуста тушенная	200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,06	80,64	0,34	0,3	92,62	62,3	30,7	1,18				
389	Сок фруктовый (завод, упаковка)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,07	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4					
	Всего в Ужин	820	47,17	53,96	135,23	1022,67	0,21	98,15	113,22	1,64	243,77	543,95	160,01	7,26				
	2-й Ужин																	
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	5,3	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2				
	Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2				
	Всего в 1 неделю четверг	3113	117,37	122	435,13	3066,59	1,75	145,81	172,54	6,81	980,02	1705,55	408,4	28,16				

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0		
1	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54,00	0,01	0,11	29,00	0	132,0	75,00	5,25	0,15		
181	Каша жидкая молочная на манной крупе	250/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0	110,0	82,00	14,00	0,56		
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0	15,0	55	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0	0,40		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	0		
	Всего в завтрак	600	20,37	20,04	94,91	666,80	0,08	2,41	98,06	0,8	294,86	259,08	49,25	1,11		
223	2-й Завтрак															
223	Запеканка из творога	200/30	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	0	111,4	49,48	10,21	0,64		
383	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4	0,2		
	Всего в 2-й завтрак	430	12,12	12,14	39,23	305,2	0,12	1,01	0,11	0	315,4	193,48	32,61	0,84		
	Обед															
72	Икра баклажанная	100	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0	10,82	24,32	7,1	0,59		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	5,87	9,91	8,98	145,7	0	3,88	0,01	0	35,6	60,6	21,52	1,29		
260	Гуляш	100/100	15,38	15,25	4,61	226	0,05	1,29	0,01	0	11,23	152,76	49,54	7,01		
171	Каша рассыпчатая перловая с маслом	200/10	8,71	7,32	45,8	284	0,3	0,2	0,03	0	1,48	183,77	0,03	2,74		
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10,0	0,01	0	16,0	11,00	9,00	2,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	10		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	13,83		
	Всего в обед	1130	44,32	38,15	137,52	1070,2	0,44	18,2	0,12	1,93	131,9	613,05	109,19	13,83		
	Полдник															
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56		
	Всего в полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56		
	Ужин															
133	Кукуруза отварная	100	7,86	21,4	41,67	201	0,01	12,13	0,10	0	6,95	169,6	62,43	1,07		
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0		
295	Котлеты рубленые из бройлера-цыпл	100/5	13,67	18,92	5,79	249	0,07	1,01	0,02	0	14,69	134,19				

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0		
1	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54,00	0,01	0,11	29,00	0	132,0	75,00	5,25	0,15		
181	Каша жидкая молочная на манной крупе	250/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0	110,0	82,00	14,00	0,56		
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0	15,0	55	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0	0,40		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	0		
	Всего в Завтрак	600	20,37	20,04	94,91	666,80	0,08	2,41	98,06	0,8	294,86	259,08	49,25	1,11		
223	2-й Завтрак															
223	Запеканка из творога	200/30	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	0	111,4	49,48	10,21	0,64		
383	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4	0,2		
	Всего в 2-й завтрак	430	12,12	12,14	39,23	305,2	0,12	1,01	0,11	0	315,4	193,48	32,61	0,84		
	Обед															
72	Икра баклажанная	100	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0	10,82	24,32	7,1	0,59		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	5,87	9,91	8,98	145,7	0	3,88	0,01	0	35,6	60,6	21,52	1,29		
260	Гуляш	100/100	15,38	15,25	4,61	226	0,05	1,29	0,01	0	11,23	152,76	49,54	7,01		
171	Каша рассыпчатая перловая с маслом	200/10	8,71	7,32	45,8	284	0,3	0,2	0,03	0	1,48	183,77	0,03	2,74		
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10,0	0,01	0	16,0	11,00	9,00	2,2		
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	10		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	13,83		
	Всего в обед	1130	44,32	38,15	137,52	1070,2	0,44	18,2	0,12	1,93	131,9	613,05	109,19	13,83		
	Полдник															
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56		
	Всего в полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56		
	Ужин															
133	Кукуруза отварная	100	7,86	21,4	41,67	201	0,01	12,13	0,10	0	6,95	169,6	62,43	1,07		
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0		
295	Котлеты рубленые из бройлера-цыпл	100/5	13,67	18,92	5,79	249	0,07	1,01	0,02	0	14,69	134,19	22,29	1,5		
310	Картофель отварной с маслом	193/7	2,63	5,06	20,44	138	0,12	10,99	0,02	0	13,14	70,08	27,51	2,74		
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1	0	40,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	4,8		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	4,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	4,8		
	Всего в Ужин	725	34,23	55,85	142,63	1035,80	0,26	28,83	59,17	1,34	108,85	513,17	149,23	8,11		
	2-й Ужин															
386	Раженка 2,5%жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2		
	Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2		
	Всего в 1 неделю пятница	3285	117,56	131,91	437,65	3256,92	1,5	66,77	157,56	4,17	1115,25	1786,01	382,26	27,65		

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	1	2	В1	С	А	Е	3	а	Р	Ca	Fe	18
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	20	0,10	75,00	0	0	0	5,00	0	1,00	2,00	0	0	0	0
182	Каша жидкая молочная пшеница	250/100/10	8,23	1,86	4,26	305,5	0,04	1,51	0,01	0	0	137,5	102,0	17,50	0,7	0,7	0,7
375/378	6. Бутерброды с колбасой	20/30	4,4	1,2	0,1	98	0,2	0	0	0	0	8,0	58,0	7,00	0,56	0,56	0,56
	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83	0,02	0,26	0,02	0,03	0,8	40,26	20,15	0	0,40	0,40	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	4,4	237	0,02	0,6	0,02	0,03	0,8	51,6	100,08	30	30	30	30
	Всего в Завтрак	635	24,24	18,41	103,76	701,5	0,08	2,47	5,05	0,8	230,36	224,23	47,5	1,10			
	2-й завтрак																
338	Конфеты шоколадные	45	1,8	17,78	24,39	256	0,5	14,96	0,03	0	12,6	42,75	17,23	13,98	3,56	3,56	3,56
	Бананы	200/шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,03	0	24,21	17,23	13,98	3,56	3,56	3,56	3,56
	Всего в 2-й завтрак	245	2,52	18,51	39,75	328,92	0,5	14,96	0,03	0	36,81	59,98	13,98	3,56	3,56	3,56	3,56
	Обед																
71	Помидоры свежие	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10,0	0,02	0	23,0	42,00	14,00	0,56	0,56	0,56	0,56
101	Суп картофельный с крупной перловой	300	6,11	7,12	10,38	150,2	0,01	3,98	0,02	0	20,2	33,04	15,30	0,6	0,6	0,6	0,6
312	Картофельное пюре	200	3,93	5,32	26,18	168	0,16	3,56	0,02	0,2	43,81	108,24	37,03	0,28	0,28	0,28	0,28
227	Рыба-скумбрия припущенная	100/5	14	17,67	0,47	217	0,01	0,19	0,15	0	48,77	43,21	179,93	1,04	1,04	1,04	1,04
349	Компот из плодов шиповника	200	1,04	0	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0	50,02	20,61	30,02	0,59	0,59	0,59	0,59
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	10	10	10	10
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	12	12	12	12
	Всего в обед	1025	38,22	32,49	157,46	979,2	0,26	19,03	0,25	2,13	242,6	427,7	298,28	3,07	3,07	3,07	3,07
	Полдник																
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	60/1	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0	27,16	121,9	24,11	0,59	0,59	0,59	0,59
382	Какао с молоком	700	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0	122,0	90,00	14,00	0,56	0,56	0,56	0,56
	Всего в полдник	260	17,23	8,62	112,33	591,2	0,22	3,34	0,02	0	149,16	211,9	38,11	1,15	1,15	1,15	1,15
	Ужин																
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	5,00	0	1,00	2,00	0	0	0	0	0
197/307	Фасоль отварная с луком	100	7,67	6,35	24,07	184	0,02	1,2	0,02	0	8,37	15,66	3,78	2,74	2,74	2,74	2,74
259	Жаркое по-домашнему	100/250	21,81	23,81	28,51	669	0,27	6,2	0,02	0	38,65	455,47	82,2	0,64	0,64	0,64	0,64
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	95,7	8	2,8	2,8	2,8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	25	25	25	25
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	4	4	4	4
	Всего в Ужин	770	42,63	40,63	127,31	1300,8	0,35	12,1	5,07	1,34	121,09	610,43	122,98	6,18	6,18	6,18	6,18
	2-й Ужин																
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2	0,2	0,2	0,2
	Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2	0,2	0,2	0,2
	Всего в 1 неделю суббота	3135	130,64	123,66	548,61	4007,62	1,51	49,12	118,52	4,37	1020,02	1724,24	548,35	15,26	15,26	15,26	15,26

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
14	Масло сливочное 72,5% жир	40	0	8,40	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0		
15	Сыр российский	15	3,48	4,13	0	54,60	0,01	0,11	39,00	0	132,0	75,00	5,25	0,15		
181	Каша вязкая молочная "Геркулес"	250/10/10	4,85	5,71	14,13	131	0,09	0,65	0,02	0	139,2	141,13	32,07	0,56		
375/375	Чай с сахаром	200/15	0,10	0	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0	0,40		
	Хлеб пшеничный	40	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30			
	Всего в Завтрак	600	18,63	20,26	74,43	552,6	0,14	1,76	98,07	0,8	324,06	318,21	67,32	1,11		
	2-й Завтрак															
338	Яблоки свежие	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56		
	Всего в 2-й завтрак	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56		
	Обед															
70	Помидоры соленные	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06	0,52		
103	С/п картофельный с макаронными и/д	300	6,12	7,57	11,57	150,2	0,01	3,98	0,02	0	20,61	34,84	15,46	0,61		
287	Голубцы с мясом и рисом с соусом томатным	108/50	20,67	12,58	116,46	662	0,16	61,91	0,02	0	29,24	310,69	89,89	0,64		
171	Каша рассыпчатая пшеничная	200/10	8,71	7,32	45,8	284	0,17	0,2	0,02	0	1,48	183,77	0,03	2,32		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0		
	Хлеб ржанор-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10			
	Всего в обед	1088	48,86	29,88	258,43	1509,22	0,39	69,88	0,1	1,93	137,37	733,5	142,24	4,09		
	Полдник															
400/401	Олады	150/20	23,51	16,25	131,2	765	0,13	0,52	0,02	0	160,66	178,16	28,68	2,19		
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1	0	0	5,47	2,45	1,58	0,59		
	Всего в полдник	370	23,64	16,27	153,43	855	0,14	1,52	0,02	0	166,13	180,61	30,26	2,78		
	Ужин															
209	Яйца вареные	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0	0,01	0	15,00	30	0,01	1,00		
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0		
234	Биточки из рыбы-трески	100/5	9,94	8,78	5,97	149	0,08	0,51	0,01	0	48,87	168,62	38,16	6,98		
143	Рагу из овощей	200/5	4,25	10	27,53	217	0,12	5,2	0,04	0	53,15	98,78	45,68	0,59		
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4			
	Всего в Ужин	670	32,01	24,5	108,41	789,8	0,28	10,41	0,09	1,34	190,09	434,7	120,85	11,37		
	2-й Ужин															
385	Ребенка 2,5% жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2		
	Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2		
	Всего в 1 неделю воскресенье	3128	129,66	96,64	618,06	3885,54	1,55	99,93	98,38	4,17	1081,86	1874,25	402,65	23,11		
	Всего за неделю	22209	862,12	795,78	3483,25	24277,15	10,59	599,89	1095,3	34,8	7927,32	12065,45	3042,27	170,00		

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	1	2	В1	С	А	Е	1	2	3	Мg	Fe		Ca	P			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	0	1,00	2,00	0								
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54,00	0,01	0,11	39,00	0	0	132,0	75,00	5,25								
182	Каша жидкая молочная с крупой/рис/	250/10/10	7,23	12,62	36,65	289	0,07	0,66	0,05	0	0	142,9	131,26	21,65								
375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,10	83,0	0,02	0,66	0,01	0	0	40,26	20,15	0								
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	0,8	51,6	100,08	30								
	Всего в завтрак	600	22,32	28,60	96,15	738,60	0,12	1,63	98,09	0,8	0,8	367,76	328,49	56,9								
222	2-й Завтрак																					
222	Пудинг из творога запеченный	200/30	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	0	0	111,4	49,48	10,21								
389	Кофейный напиток с молоком	200	6,52	2,84	35,49	245,2	0,04	1,30	0,01	0	0	110,0	76,00	14,00								
	Всего в 2-й завтрак	430	13,04	10,08	65,42	445,6	0,06	1,31	0,02	0	0	221,4	125,48	24,21								
	Обед																					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,43	3,12	7,06	69,43	0,03	16,04	0	0	0	42,04	28,56	14,30								
102	Суп картофельный с фасолью	300	1,29	8,11	8,65	76,9	0	3,38	0,02	0	0	17,96	31,6	13,89								
284	Картофельная запеканка с мясом	100/180/5	14,71	18,18	25,79	302	0,01	10,77	0,13	0	0	22,56	43,78	38,47								
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10,0	0,01	0	0	16,0	11,00	9,00								
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	0,01	1,26	39,6	130	12								
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,81	79	0,11	0,01	0,01	0,67	17,2	105,6	10									
	Всего в обед	1005	30,87	31,83	115,72	813,83	0,2	40,79	0,2	1,93	1,93	155,36	350,54	97,66								
338	Полдник																					
	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	0	24,21	17,23	13,98								
	Всего в Полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	0	24,21	17,23	13,98								
	Ужин																					
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	0	1,00	2,00	0								
52	Салат из отварной свеклы	100	1,1	3,21	3,8	51	0,06	2	0,05	0	0	15	26	20								
261	Печень тушеная в соусе красном осн.	100/75	23,6	16,1	15	324	0,3	22,2	0,08	0	0	52	418	30								
171	Каша рассыпчатая гречневая	200/10	11,26	7,32	53,56	325	0,3	0	0,03	0	0	17,71	246,94	4,74								
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	0,2	14	14	8								
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	0,72	45,87	95,7	25								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	0,42	13,2	27,6	4								
	Всего в Ужин	805	49,11	37,1	147,09	1147,80	0,72	28,9	59,19	1,34	1,34	158,78	830,24	91,74								
385	2-й Ужин																					
	Йогурт фруктовое-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	5,3	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	0,1	240	190	28								
	Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	0,1	240	190	28								
	Всего в 2 недели понедельник	3240	121,86	113,34	447,74	3324,75	1,7	88,99	157,6	4,17	4,17	1167,51	1841,98	312,49								

№ р-ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак																			
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0				2,00	0		
6	Бутерброды с колбасой	20/30	4,4	11,2	0,1	98	0,2	0	0	0	8,9	59,0	7,00				59,0	7,00	0,5	
181	Каша жидкая молочная	250/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0	110,9	82,00	14,00				82,00	14,00	0,5	
375/178	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0				20,15	0	0,4	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,5	100,08	30				100,08	30		
	Всего в завтрак	635	22,6	28,24	95,01	738,20	0,27	2,16	59,05	0,8	210,86	262,23	51,00				262,23	51,00	1,52	
	2-й Завтрак																			
221	Сырники из творога с морковью	200/30	19,83	24,77	30,88	426	0,07	0,86	0,05	0	111,4	49,48	10,21				49,48	10,21	0,64	
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0	122	90,00	14,00				90,00	14,00	0,56	
	Всего в 2-й завтрак	430	23,35	28,49	56,37	571,2	0,11	2,16	0,06	0	233,4	139,48	24,21				139,48	24,21	1,2	
	Обед																			
70	Огуры соленые	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06				23,6	13,06	0,52	
103	Суп картофельный с клецками	300	1,1	7,31	7,8	71,7	0	0,0	3,3	0,02	17,6	29,6	13,30				29,6	13,30	0,6	
289	Ролл из птицы	100/200	19,1	22,94	20,89	396	0,16	10,6	0,01	0	35,14	231	45,54				231	45,54	6,89	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8				0	1,8	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12				130	12		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,6	0,01	0,67	17,2	105,6	10				105,6	10		
	Всего в обед	1020	33,56	32,66	113,29	880,72	0,3	14,19	3,35	1,95	138,78	519,8	95,70				519,8	95,70	8,01	
	Полдник																			
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98				17,23	13,98	3,56	
	Всего в полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98				17,23	13,98	3,56	
	Ужин																			
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0				2,00	0		
72	Икра баклажанная	100	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0	10,82	24,32	7,1				24,32	7,1	0,59	
268	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13				166,38	32,13	1,50	
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200/10	8,71	7,32	45,8	284	0,17	0,2	0,02	0	1,48	183,77	0,03				183,77	0,03	2,32	
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8				14	8		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25				95,7	25	2,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4				27,6	4		
	Всего в ужин	730	38,33	32,59	140,14	1009,55	0,35	7,04	87,82	1,34	130,12	513,77	76,26				513,77	76,26	7,21	
	2-й Ужин																			
	Йогурт фруктово-апельсиновый 2,5%	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28				190	28	0,2	
386	Всего в 2-й ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28				190	28	0,2	
	Всего в 2 неделю среда	3215	86,03	127,71	428,17	3378,59	1,63	41,91	150,38	4,19	977,37	1642,51	289,15				1642,51	289,15	21,7	

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция*	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)		Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	у	с	а	е	ка	р	mg	Fe									
	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	1. Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0	0							
	2. Омлет натуральный	10	10,6	12,37	1,34	160	0,3	0,1	0,02	0,45	60	0,02	3,91	0							
	20. Макароны изделия отварные с маслом	200/10	12,01	12,64	33,28	297	0,01	0,34	0,07	0	277,65	249,13	0,03	2,74							
	375/37. Чай с молоком	150/10/15	1,41	1,43	15,0	83,0	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0	0,40							
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	5,1,6	100,08	30									
	Всего в завтрак	641	34,48	36,56	94,62	852,00	0,35	1,3	59,13	0,8	415,51	431,36	30,05	7,05							
	2-й Завтрак																				
	Вафли	25	1,03	8,18	13	130	0,01	0,02	0,6	2,5	7	0,5	0,15								
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,02	2,84	35,49	245,2	0,04	1,30	0,01	0	110,0	76,00	14,00	0,56							
	Всего в 2-й завтрак	225	7,55	11,02	48,49	375,2	0,05	1,30	0,03	0,6	112,5	83	14,5	0,71							
	Обед																				
	Икра кабачковая консервированная	100	0,91	3,01	4,69	91	0,03	7,19	0,5	17,43	18,25	7,96	0,2								
102	Суп картофельный с горохом	300	1,29	8,11	8,65	76,9	0	3,38	0,02	0,00	17,96	31,60	13,89	0,55							
234	Би точки рыбные (треска)	100/5	9,94	8,78	5,97	149	0,08	0,51	0,01	0	48,87	168,62	38,16	6,98							
310	Картофель отварной с маслом	193/7	2,63	5,06	20,44	138	0,12	10,99	0,02	0	13,14	70,08	27,51	2,74							
349	Компот из смеси сухофрукты	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	8,6	0	1,8	0								
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	0							
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12								
	Всего в обед	995	27,41	27,28	122,73	857,8	0,27	22,87	0,09	2,43	162,8	469,15	111,32	10,57							
	Полдник																				
	338 Мандарины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	24,21	17,23	13,98	3,56								
	Всего в полдник	230	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	24,21	17,23	13,98	3,56								
	Ужин																				
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0	0							
74	Икра овощная	100	1,0	2,93	4,51	48	0,05	5,5	0,02	0	19,52	23,84	11,34	0,59							
244	Плов из отварной говядины	100/200	16,56	12,66	18,14	248	0,04	0,28	0,02	0	10,56	140,45	25,72	2,02							
379	Сок фруктовый (завард упаковка)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	0,5	0,02	0,2	14	14	8	2,8							
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4								
	Всего в ужин	720	30,71	26,06	97,38	743,8	0,15	10,58	0,134	104,15	293,59	74,11	5,41								
	2-й Ужин																				
	386 Раженка 2,5%жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	26	0,2							
	Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2							
	Всего в 2 неделю четверг	3011	100,48	106,65	386,58	3007,72	1,42	52,41	118,42	5,27	1059,17	1484,33	271,96	27,5							

Меню на 2 неделю пятница

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Н	Са	Р	Мg	К	Fe
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0	0	
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,00	0	132,0	7,00	5,25	0,15	0,15	
173	Каша вязкая молочная "Геркулес"	250/10/10	4,85	5,71	14,93	131	0,09	0,65	0,02	0	139,2	141,13	32,07	0,56	0,56	
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0	0	0,40	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	10,08	30	0	0,40	
	Всего в завтрак	600	18,63	20,26	74,43	552,60	0,14	1,76	98,07	0,8	324,06	318,21	67,32	1,11		
223	Запеканка из творога	200/30	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	0	111,4	4,48	10,21	0,64	0,64	
385	Молочное кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4	0,2	0,2	
	Всего в 2-й завтрак	430	12,12	12,14	39,23	305,2	0,12	1,01	0,11	0	315,4	193,48	32,61	0,84		
71	Помидоры свежие	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10	0	0	23,0	4,00	14,00	0,56	0,56	
88	Шп из свежей капусты с картофелем	300	5,87	9,91	8,98	145,7	0	3,88	0,01	0	35,6	10,6	21,52	1,29	1,29	
260	Гуляш	100/100	15,38	15,25	4,61	226	0,05	1,29	0,01	0	11,23	152,76	49,54	7,01	7,01	
171	Каша распечата пшеничная	200/10	7,1	6,43	41,13	276	0,13	0,16	0,01	0	1,21	142	0,03	2,32	2,32	
349	Копilot из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0	0	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	8,86	8,86	
	Всего в обед	1130	34,39	27,54	122,06	788,6	0,12	15,97	0,06	1,93	135,23	435,96	108,86	3,56	3,56	
	Полдник															
338	Бананы	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	3,56	
	Всего в полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	3,56	
	Ужин															
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0	0	
133	Кукуруза отварная	100	7,86	214	41,67	201	0,01	12,13	0,10	0	6,95	159,6	62,43	1,07	1,07	
229	Рыба горбуша тушен. в томате с овоща	100/100	14,4	7,35	6,52	155,2	0,03	1,02	0,94	0	48,71	29,04	58,78	1,04	1,04	
143	Рагу из овощей	200/5	4,25	10	27,53	217	0,12	5,2	0,04	0	53,15	98,78	45,68	0,59	0,59	
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	95,7	8	2,8	2,8	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	0	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4	0	0	
	Всего в ужин	825	39,66	241,82	150,45	1021	0,22	23,15	60,11	1,34	182,88	426,72	203,89	5,51	5,51	
	2-й Ужин															
386	Молочный фруктово-ягодный 2,5%	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2	0,2	
	Всего в 2-й ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2	0,2	
	Всего в 2 неделю пятница	3385	111,32	307,49	409,53	2846,32	1,2	58,25	158,45	4,17	1221,78	1581,6	454,66	20,07	20,07	

Меню на 2 неделю суббота

№ р-ц	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)											Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
375/176	Завтрак	14 Масло сливочное 72, 5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0,40	0,50	0,40	0,50	0,40	0,50	0,40	0,50	0,40	0,50
		6 Вульфроды с колбасой	20/30	4,4	11,2	0,1	98	0,2	0	0	0	8,0	58,0	7,00											
		182 Каша -идея могона	20/10/10	7,23	12,62	36,65	289	0,07	0,66	0,05	0	112,9	131,2	21,65											
		с крупой (рис)																							
		Чай с сахаром	200/15	0,10	0	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0											
		Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	11,6	100,0	30											
		Всего в завтрак	635	21,93	33,94	96,25	754,00	0,31	1,66	59,10	0,8	203,76	291,34	58,65											
		2-й Завтрак																							
		Конфеты шоколадные	30	1,2	11,85	16,26	171				0,02	8,40	28,50												
		Мандарины	200/шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56										
338	Обед	Всего в 2-й завтрак	230	1,92	12,58	31,62	243,92	0,5	14,96	0,02	0,00	32,61	45,73	13,98	3,56	0,50	0,65	0,28	1,04	2,2	0,7	0,15	0,7	0,15	0,7
		Икра баклажанная	100	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0,00	10,82	24,32	7,1											
		Суп картофельный с горохом	300	1,29	8,11	8,65	76,9	0	3,38	0,02	0,00	17,96	31,60	13,89											
		Пюре картофельное	200	3,93	5,32	26,18	168	0,16	3,56	0,02	0,2	43,81	108,24	37,03											
		227 Рыба-скумбрия припущенная	100/5	1,4	17,67	0,47	217	0,01	0,19	0,15	0,00	48,77	43,21	179,93											
		Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10,0	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00											
		Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,20	105,60	10											
		Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12											
		Всего в обед	1025	33,58	36,77	113,43	876,4	0,26	19,92	0,26	2,13	194,16	453,97	268,95	4,76										
		396	Полдник	Всего в полдник	370	10	8,53	69,36	393,2	0,12	1,38	0,02	0	159,82	135,98										
396 Блины	150/20			6,48	4,81	43,87	248	0,08	0,08	0,01	0,00	37,82	45,98	1,5											
382 Какао с молоком	200			3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00											
Всего в полдник	370			10	8,53	69,36	393,2	0,12	1,38	0,02	0	159,82	135,98	15,5											
Ужин																									
14 Масло сливочное 72 5% жир	10			0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0											
Икра кабачковая (консервированная)	100			0,91	3,01	4,69	91	0,03	7,19	0,01	0,5	17,43	18,25	7,96											
285 Макароны с маслом	100/180			20,36	13,29	4,61	226	0,05	1,29	0,01	0	11,23	152,76	49,54											
389 Сок фруктовый (завод, упаковка)	200/шт			1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8											
Хлеб пшеничный 1 сорт	80			9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25											
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4													
386	2-й Ужин	Всего в ужин	700	34,42	26,77	84,03	764,8	0,14	13,28	59,04	1,84	102,73	300,31	94,5	10,01	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
		386 Раженка 2,5% жирности	200/шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28											
		Всего в 2-й ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28											
		Всего в 2 неделю суббота	3160	107,65	123,59	402,69	3138,32	1,43	52,6	118,54	4,87	933,08	1125,99	479,58	22,68										
		2-й Ужин																							
		Всего в 2-й ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28											
		Всего в 2 неделю суббота	3160	107,65	123,59	402,69	3138,32	1,43	52,6	118,54	4,87	933,08	1125,99	479,58	22,68										
		Всего в 2 неделю суббота	3160	107,65	123,59	402,69	3138,32	1,43	52,6	118,54	4,87	933,08	1125,99	479,58	22,68										
		Всего в 2 неделю суббота	3160	107,65	123,59	402,69	3138,32	1,43	52,6	118,54	4,87	933,08	1125,99	479,58	22,68										

Меню на 2 неделю воскресенье

№ р-ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	Завтрак	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2	0			
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,00	0	132,0	75	5,25	0,15		
182	Каша пшеничная с крупой	250/10/10	8,23	6,96	44,26	306,5	0,04	1,51	0,01	0	137,5	102,00	17,50	0,7		

(Пшено)														
375/378	Чай с молоком	150/0,15	1,41	1,13	15,0	83,0	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,5	51,6	100,08	30	
	Всего в Завтрак	600	23,32	22,84	103,76	756,10	0,09	2,58	98,05	0,8	362,36	299,23	52,75	1,25
	2-й Завтрак													
33	Дисциплины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0,0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в 2-й завтрак	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Обед													
10	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	6,12	7,57	11,57	150,2	0,01	3,98	0,02	0	20,61	34,84	15,46	5,8
17	Каша Распаштат пшеничная	200/10	3,71	7,32	45,8	284	0,17	0,2	0,02	0	1,48	183,77	0,03	2,32
279	Гартели из говядины	100/80	1,74	12,91	15,80	223	0,07	1,13	51,00	0	57,80	141,40	28,40	1,27
34	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	Хлеб ржано-пшеничный	90	3,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
	Всего в обед	1010	39,21	30,12	156,15	1060,1	0,29	6,11	51,08	1,93	145,29	540,61	67,69	4,2
	Полдник													
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	60/1	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0	27,16	121,9	24,11	0,59
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1	0	0	5,47	2,45	1,58	0,59
	Всего в полдник	260	13,84	4,92	109,07	536	0,19	3,04	0,01	0	32,63	124,35	25,69	1,18
	Ужин													
203	Яйца вареные	40/1	1,67	3,45	0,28	51,00	0,02	0	0,01	0	15,00	30	0,01	1,00
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2	0	0
234	Биточки из рыбы-трески	100/5	9,94	8,78	5,97	149	0,08	0,51	0,01	0	48,87	168,62	38,16	6,98
143	Рату из овощей	200/5	1,25	10	27,53	217	0,12	5,2	0,04	0	53,15	98,78	45,68	0,59
389	Сок фруктовый (завод, упаковка)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4	
	Всего в Ужин	670	32,01	24,5	108,41	789,8	0,28	10,51	0,09	1,34	190,09	427	120,85	11,37
	2-й Ужин													
386	Йогурт фруктовое-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	Всего в 2 неделю воскресенье	2940	109,10	83,11	492,75	3214,92	1,35	37,2	4,07	754,58	1408,12	280,96	21,56	
	Всего за неделю	22097	745,42	962,14	2995,25	21884,86	10,34	456,55	972,47	31,41	7312,54	10699,23	2440,83	159,47
	Итого	44306	1607,54	1757,92	6478,5	46162,01	20,93	1056,44	2067,77	66,21	15239,86	22764,68	5483,1	329,47
	Среднее за период	3164,71429	114,82	125,57	462,75	3297,29	1,50	75,46	147,70	4,73	1088,56	1626,05	391,65	23,53

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания Детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2005г

Сборник технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (учебных заведений). – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией В. Т. Лапиной, 2004 г.;