

Приложение 1 к приказу № 42/3-од
от 03.02.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ Садриев З.Г.



ГБОУ РШИ С. КАМЫШЛА
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Категория: с 7 до 18 лет

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная (овсяная, с маслом)	200\5	6.83	11.83	10.26	175	0.17	0.52	0.04	0	129.8	202.01	52.58	1.43
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	1.61	58.7	16.13	1.12
15	Сыр (порциями)	20	4.92	6.32	0	76	0.01	0.12	0.05	0.12	186	130	9	0.16
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток смолоком	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
Всего Завтрак			27.12	37.71	56.89	676	0.45	1.94	0.25	0.36	490.99	715.91	142.71	6.84
Второй завтрак														
338	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	200	0.86	0.86	21.07	69	0.06	21.5	0	0.43	34.4	23.65	19.35	4.73
	Кондитерское изделие (вафли)	25	1.93	0.35	9.35	49	0.05	0	0	0	8.25	48.5	14.25	1.13
Всего Второй завтрак			2.79	1.21	30.42	118	0.11	21.5	0	0.43	42.65	72.15	33.6	5.86
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1.31	3.25	6.47	60	0.02	17.1	0	8.43	24.97	28.31	15.09	0.47
96	Рассольник ленинградский со сметаной	300/10	2.42	6.11	14.38	128	0.11	10.06	0	2.82	34.98	68.07	29.01	1.11
289	Рагу из курицы	150/50	14.35	13.39	17.37	248	0.08	12.95	0.01	2.24	42.06	123.66	44.23	2.19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	0.02	0.73	0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед			28.46	24.64	114.87	803	0.51	40.84	0.01	14	180.09	518.28	186.19	10.17
Полдник														
219	Сырники из творога с повидлой	100/30	22.31	25.76	14.44	378	0.07	0.31	0.12	3.5	190.27	270.83	27.28	0.83
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
Всего Полдник			23.31	25.76	34.64	463	0.09	4.31	0.12	3.7	204.27	284.83	35.28	3.63
Ужин														
52	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.85	6.04	18.06	134	0.04	5.53	0	3.27	5.19	59.31	30.83	1.66
287	Голубцы с мясом и рисом (соус сметан с томат)	108/50	10	8.22	16.92	182	0.07	14.19	0.03	0.53	53.41	127.63	34.15	1.2
305	Рис припущенный	200	4.85	5.73	48.89	267	0.03	0	0	0.36	3.22	80.8	25.34	0.68
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
377	Чай с лимоном	200/15	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36
	Хлеб пшеничный	80	6.8	1.28	29.6	157	0.22	0	0	0	34.4	211.2	61.6	4
Всего Ужин			25.65	32.61	136.87	945	0.4	22.55	0.07	4.17	122.03	542.04	170.45	9.02
Второй ужин														
386	Снежок	200	5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего Второй ужин			5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего в день			112.97	132.49	381.15	3152	1.59	91.38	0.5	22.66	1258.27	2293.29	592.59	60.06

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ККАЛ		С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак														
210	Омлет натуральный	110	10.36	11.69	1.84	154	0.05	0.16	0.13	0	71.03	158.03	12.02	1.78
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
16	Колбаса порциями	50	7.54	20.04	0.14	212	0.14	0	0	0.3	13	101	12.5	1.1
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
Всего Завтрак			28.19	46.69	48.33	728	0.43	1.46	0.19	0.3	247.22	566.13	100.85	7.13
Второй завтрак														
338	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	280	1.12	0.84	28.84	132	0.06	14	0	1.12	53.2	44.8	33.6	6.44
Всего Второй завтрак			1.12	0.84	28.84	132	0.06	14	0	1.12	53.2	44.8	33.6	6.44
Обед														
21	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	100	0.85	5.05	2.58	59	0.15	4.11	0	0.33	23.74	23.22	13.32	0.61
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2.63	3.34	18.47	127	0.14	13.29	0	1.53	35.64	86.67	35.61	1.38
142	Картофель и овощи тушенные в соусе	200/30	4.9	18.88	33.98	324	0.23	29.95	0.04	5.92	48.83	133.6	2	1.8
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100/50	14.79	7.11	7.22	152	0.09	2.98	0.01	0	38.89	196	34.77	1.04
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед			33.89	36.18	127.09	981	0.91	54.33	0.05	7.98	206.7	728.29	174.1	13.33
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
406	Пирожки печенные из дрожжевого теста (свежая капуста)	75	1.92	27.53	146	0.08	0.62	0.01	1.08	18.03	46.52	18.28	0.88	
Всего Полдник			5.71	1.92	47.73	231	0.1	4.62	0.01	1.28	32.03	60.52	26.28	3.68
Ужин														
66	Салат из моркови с изюмом	100	1.26	0.13	22.28	95	0.06	4.03	0	0.36	31.71	56.02	33.36	0.91
203	Макароны отварные с маслом	200/5	7.46	7.91	41.62	267	0.08	0	0.04	1.11	16.6	51.35	11.13	1.11
288	Курица отварная с соусом	100/3	18.5	20.34	0.38	200.58	0.03	1.86	0.08	0.81	44.12	131.58	15.98	1.5
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин			38.42	44.2	112.26	942.58	0.43	7.48	0.18	2.28	282.06	580.61	144.14	8.12
Второй ужин														
386	Ряженка	200	5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего Второй ужин			5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего в день			112.97	140.39	371.71	3161.58	1.96	82.13	0.48	12.96	1039.45	2198.59	503.33	38.87

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Г		ККАЛ	С	А	Е	Са	р	Mg
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом)	200/5	2.63	9.44	8.7	130	0.03	0.51	0.04	0	107.96	78.64	12.12	0.1
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
15	Сыр (порциями)	20	4.92	6.32	0	76	0.01	0.12	0.05	0.12	186	130	9	0.16
379	Кофейный напиток смолоком	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Завтрак			17.84	30.72	55.05	568	0.28	1.93	0.15	0.12	457.15	515.74	97.45	4.51
Второй Завтрак														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1.027	7.77	11.97	123	0.01	0	0	0	1.1	38.72	4.35	0.59
Всего Второй завтрак			2.027	7.77	32.17	208	0.03	4	0	0.2	15.1	52.72	12.35	3.39
Обед														
	Икра кабачковая	100	1.88	7.92	7.77	110	0.01	2.8	0	0	36	32.2	13.1	0.6
82	Борщ с капустой и картофелем м.б. со сметаной	300/10	2.27	5.64	14.82	119	0.06	12.01	0	0	46.13	58.17	25.81	1.31
289	Рагу из курицы	150/50	14.35	13.39	17.37	248	0.08	12.95	0.01	2.24	42.06	123.66	44.23	2.19
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	27.88	115	0.01	0.9	0	0.08	14.18	4.4	5.14	0.95
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед			28.38	28.91	112.48	826	0.44	28.66	0.01	2.32	183.97	493.23	168.68	10.75
Полдник														
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	0.02	0.73	0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7
108	Запеканка из творога с повидлой	200/20	30.63	23.94	57.56	568	0.07	0.58	0.08	0	413.88	447.97	53.2	0.89
Всего Полдник			31.29	24.03	89.57	701	0.09	1.31	0.08	0.51	446.36	471.41	70.66	1.59
Ужин														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1.31	3.25	6.47	60	0.02	17.1	0	8.47	24.97	28.31	15.09	0.47
457	Каша рассыпчатая перловая	150	4.4	4.6	31.5	185	0.04	0	0.03	0.06	18	19	153	0.9
227	Рыба припущенная со сметанным соусом 1	130/30	11.18	2.48	2.62	78	0.06	0.54	0.02	0.3	18.4	128.95	30.63	0.63
378	Чай с молоком	150/50	1.41	1.26	14.79	75	0.04	1.24	0.01	0	117.77	86.33	14.33	
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин			25.42	23.87	85.78	659	0.36	18.88	0.1	8.83	216.55	479.69	275.38	4.12
Второй ужин														
	Молочно-кислое (йогурт)	100	4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
Всего Второй ужин			4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
Всего в день			109.657	116.62	382.79	3024	1.22	55.02	0.35	11.98	1428.25	2095.44	637.57	24.45

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	г) ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	200/5	5.68	10.38	30.42	238	0.09	0.52	0.04	0	116.03	137.35	32.22	0.67
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
16	Сосиска отварная	50	7.54	20.04	0.14	212	0.14	0	0	0.3	13	101	12.5	1.1
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
Всего Завтрак			23.51	45.38	76.91	812	0.47	1.82	0.1	0.3	292.22	545.45	121.05	6.02
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Кондитерское изделие (пряник)	50	2.4	1.4	38.85	167	0.04	0	0	0	4.5	0	0	0
Всего Второй завтрак			3.4	1.4	59.05	252	0.06	4	0	0.2	18.5	14	8	2.8
Обед														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3.02	6.36	23.72	164	0.08	5.78	0	2.93	19.36	39.2	25.29	1.2
167	Суп с макаронными изделиями	250	3.9	2.8	19	117	0.09	6	0.2	0.4	22	21	54	0.9
488	Капуста тушеная с морковью	150	4.1	4.9	7.2	89	0.05	26	0.47	2.5	76	31	61	1.1
288	Курица отварная с маслом сливочным	100/10	23.48	25.82	0.48	328	0.04	2.36	0.1	1.02	56	167	20.28	1.9
377	Чай с лимоном	200/15	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед			44.35	41.7	110.24	994	0.54	42.97	0.77	6.86	233.16	537.4	243.37	11.16
Полдник														
338	Плоды или ягоды свежие (банан)	220	3.3	1.1	46.2	211	0.09	22	0	0.88	17.6	61.6	92.4	1.34
Всего Полдник			3.3	1.1	46.2	211	0.09	22	0	0.88	17.6	61.6	92.4	1.34
Ужин														
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.42	6.03	6.28	85	0.03	5.95	0	2.72	30.72	39.5	18.62	1.07
128	Картофельное пюре с луком пассерованным	200/5	4.46	13.71	29.35	259	0.18	15.12	0.01	0	56.35	127.76	41.77	1.59
268	Котлеты, биточки, шницели (из говядины с маслом)	200/5)1	11.25	16.5	9.76	235	0.05	0.23	0.03	2.43	29.41	128.73	38.03	1.91
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
Всего Ужин			28.33	52.06	93.37	959	0.52	22.89	0.1	5.15	306.11	637.65	182.09	9.17
Второй ужин														
386	Снежок	200	5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего Второй ужин			5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего в день			108.53	152.2	393.23	3375	1.71	93.92	1.02	13.39	1085.83	1956.18	671.27	30.66

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная (пшенная с маслом)	200/5	7.51	11.72	37.05	285	0.19	1.17	0.06	0.21	138.1	184.37	47.6	1.23
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	1.61	58.7	16.13	1.12
15	Сыр (порциями)	20	4.92	6.32	0	76	0.01	0.12	0.05	0.12	186	130	9	0.16
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток смолоком	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
Всего Завтрак			27.8	37.6	83.68	786	0.47	2.59	0.27	0.57	499.29	698.27	137.73	6.64
Второй завтрак														
338	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	200	0.86	0.86	21.07	69	0.06	21.5	0	0.43	34.4	23.65	19.35	4.73
Всего Второй завтрак			0.86	0.86	21.07	69	0.06	21.5	0	0.43	34.4	23.65	19.35	4.73
Обед														
52	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.85	6.04	18.06	134	0.04	5.53	0	3.27	5.19	59.31	30.83	1.66
106	Суп картофельный с рыбными консервами	300	2.63	3.34	18.47	127	0.14	13.29	0	1.53	29.01	85.32	35.22	1.32
265	Плов из говядины	150/50	21.99	22.52	34.69	429	0.08	1.71	0	3.67	18.97	266.85	52.39	3.53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100	0	0.76	21.34	3.44	3.44	0.63
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед			36.87	33.98	136.62	1012	0.55	120.53	0	9.23	120.11	689.72	202.28	12.84
Полдник														
218	Вареники ленивые отварные (сгущенное молоко)	100/20	16.27	8.74	24.86	243	0.01	0.39	0.06	0.36	158.51	183.8	23.6	0.41
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
Всего Полдник			17.27	8.74	45.06	328	0.03	4.39	0.06	0.56	172.51	197.8	31.6	3.21
Ужин														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	71	0.04	9.44	0	0.49	27.18	30.1	16.51	0.76
145	Картофель тушеный с луком	200	4.18	14.1	28.14	260	0.2	23.98	0	5.66	44.26	112.92	38.22	1.62
226	Рыба отварная (минтай) с маслом 1	100	9.23	0.33	0.29	41	0.04	0.36	0.01	0	14.86	113.41	16.83	0.37
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин			25.56	36.31	79.46	752	0.54	35.37	0.07	6.15	275.93	598.09	155.23	7.35
Второй ужин														
	Молочно-кислое (йогурт)	100	4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
Всего Второй ужин			4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
Всего в день			113.06	118.81	373.63	3009	1.67	184.62	0.41	16.94	1211.36	1994.49	559.24	34.86

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	5.7	9.95	28.89	228	0.06	0.52	0.04	0	112.75	103.49	17.07	0.35
16	Колбаса порциями	50	7.54	20.04	0.14	212	0.14	0	0	0.3	13	101	12.5	1.1
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	1.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток смолоком	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
Всего Завтрак			23.53	44.95	75.38	802	0.44	1.82	0.1	0.3	278.94	511.59	105.9	5.7
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
428	Булочка "Школьная"	60	5.01	1.92	26.91	145	0.09	0	0	1.32	13.5	46.1	19.4	0.88
Всего Второй завтрак			6.01	1.92	47.11	230	0.11	4	0	1.52	27.5	60.1	27.4	3.68
Обед														
70	Огурцы соленные	100	1.12	0.1	33.5	20	0.02	10.5	0	0.7	10	35	15	0.8
88	Щи из свежей капусты со сметаной	300/10	2.12	5.94	9.48	108	0.07	18.93	0	2.82	59.1	58.8	26.55	0.99
279	Тефтели(говядина) соус сметанный с томатом	60/50	8.32	6.02	10.06	128	0.07	0.71	0.04	0	25.85	101.61	18.29	1.81
145	Картофель тушеный с луком	200	4.18	14.1	28.14	260	0.2	23.98	0	5.66	44.26	112.92	38.22	1.62
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	0.02	0.73	0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед			26.12	28.05	157.83	883	0.66	54.85	0.04	9.69	217.29	606.57	195.92	11.62
Полдник														
338	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	280	1.12	0.84	28.84	132	0.06	14	0	1.12	53.2	44.8	33.6	6.44
Всего Полдник			1.12	0.84	28.84	132	0.06	14	0	1.12	53.2	44.8	33.6	6.44
Ужин														
63	Салат из моркови с курагой	100	1.7	1.39	16.51	85	0.01	1.91	0	14.4	41.4	63.46	44.37	1
288	Курица отварная с маслом сливочным	100/10	23.48	25.82	0.48	328	0.04	2.36	0.1	1.02	56	167	20.28	1.9
203	Макароны отварные с маслом	200/5	7.46	7.91	41.62	267	0.08	0	0.04	1.11	16.6	53.35	11.13	1.11
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин			48.92	55.54	106.87	1123	0.42	5.86	0.3	16.77	325.63	702.27	164.25	9.61
Второй ужин														
386	Ряженка	200	5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего Второй ужин			5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего в день			111.34	141.86	423.49	3317	1.72	80.77	0.49	29.4	1120.8	2085.41	551.43	37.22

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ККАЛ		С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	30.63	23.94	57.56	568	0.07	0.58	0.08	0	413.88	447.97	53.2	0.89
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	1.61	58.7	16.13	1.12
15	Сыр (порциями)	20	4.92	6.32	0	76	0.01	0.12	0.05	0.12	186	130	9	0.16
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток смолоком	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
Всего Завтрак			45.84	45.22	103.91	1006	0.32	2	0.19	0.12	753.07	885.07	138.53	5.3
Второй завтрак														
338	Плоды или ягоды свежие (банан)	220	3.3	1.1	46.2	211	0.09	22	0	0.88	17.6	61.6	92.4	1.34
	Кондитерские изделия (шоколад)	25	1.27	7.77	11.97	123	0.01	0	0	0	1.1	38.72	4.35	0.59
Всего Второй завтрак			4.57	8.87	58.17	334	0.1	22	0	0.88	18.7	100.32	96.75	1.93
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1.4	10.04	7.29	125	0.04	9.63	0	4.5	31.24	43.27	19.53	0.83
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) м.б.	300	6.59	6.32	19.83	178	0.28	7	0	2.92	51.21	105.72	42.69	2.46
259	Жаркое по-домашнему из говядины	150/50	18.51	20.67	18.95	337	0.14	7.73	0	3.54	34.86	235.14	48.55	4.41
348	Компот из кураги	200	0.78	0.05	27.63	115	0.02	0.6	0	0.82	32.32	21.9	17.56	0.48
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед			37	38.88	118.34	989	0.76	24.96	0	11.78	195.23	680.83	208.73	13.88
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
406	Пирожки печенные из дрожевого теста (свеж) капуста	75	4.71	1.92	27.53	146	0.08	0.62	0.01	1.08	18.03	46.52	18.28	0.88
Всего Полдник			5.71	1.92	47.73	231	0.1	4.62	0.01	1.28	32.03	60.52	26.28	3.68
Ужин														
50	Салат из зеленого горошка	50	0.82	2.06	3.65	36	0.02	3.43	0	0.94	14.17	20.81	9.2	0.65
302	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	200/5	12.04	8.53	54.1	341	0.29	0	0	0.85	20.75	285.5	190.16	6.38
239	Тефтели рыбные (минтай, соус сметанный с помидом)	100/30	3.93	14.24	17.1	212	0.06	0.76	0	0	48.86	85.16	21.4	1.12
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин			27.99	40.65	122.83	969	0.63	5.78	0.06	1.79	273.41	733.13	304.43	12.75
Второй ужин														
	Молочно-кислое (йогурт)	100	4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
Всего Второй ужин			4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
Всего в день			125.81	136.86	458.72	3591	1.93	59.6	0.27	15.85	1381.56	2542.52	787.77	37.63

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции Б	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Ж	У	г	ккал	В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом)	200/5	2.63	9.44	8.7	130	0.03	0.51	0.04	0	107.96	78.64	12.12	0.1
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
16	Колбаса порциями	50	7.54	20.04	0.14	212	0.14	0	0	0.3	13	101	12.5	1.1
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
Всего Завтрак			20.46	44.44	55.19	704	0.41	1.81	0.1	0.3	284.15	486.74	100.95	5.45
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Кондитерское изделие (вафли)	25	1.93	0.35	9.35	49	0.05	0	0	0	8.25	48.5	14.25	1.13
Всего Второй завтрак			2.93	0.35	29.55	134	0.07	4	0	0.2	22.25	62.5	22.25	3.93
Обед														
29	Салат из свежих овощей	100	1.04	5.39	3.55	67	0.04	7.64	0	0	26.99	31.22	16.64	0.59
108	Суп картофельный с клецками	300	4.26	5.5	22.5	173	0.12	6.9	0	0	5	23	3	1.4
125	Картофель отварной	200/5	3.95	7.59	30.65	207	0.17	16.48	0.02	0	19.72	106.21	41.26	1.64
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100/50	14.79	7.11	7.22	152	0.09	2.98	0.01	0	38.89	196	34.77	1.04
377	Чай с лимоном	200/15	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего обед			33.89	27.41	123.76	895	0.7	36.83	0.03	0.01	150.4	635.63	178.47	10.73
Полдник														
338	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	200	0.86	0.86	21.07	69	0.06	21.5	0	0.43	34.4	23.65	19.35	4.73
Всего Полдник			0.86	0.86	21.07	69	0.06	21.5	0	0.43	34.4	23.65	19.35	4.73
Ужин														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.65	4.12	7.29	73	0.05	6.86	0	1.88	28.33	41.61	18.39	1.31
305	Рис припущенный	200	4.85	5.73	48.89	267	0.03	0	0	0.36	3.22	80.8	25.34	0.68
251	Поджарка (говядина)	50/15	13.88	18.07	2.67	228	0.04	1.38	0	3.48	24.36	150.95	22.92	2.3
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин			36.66	48.34	107.11	1011	0.41	9.83	0.16	5.96	267.54	691.82	155.12	9.89
Второй ужин														
	Молочно-кислое (йогурт)	100	4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
Всего Второй ужин			4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
Всего в день			99.5	122.72	344.42	2875	1.67	74.21	0.3	6.9	867.86	1982.99	489.19	34.82

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Ж	У	В	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/15	7.25	12.08	29.96	258	0.17	0.5	0.04	0	127.42	206.12	61.6	1.45
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	1.61	58.7	16.13	1.12
15	Сыр (порциями)	20	4.92	6.32	0	76	0.01	0.12	0.05	0.12	186	130	9	0.16
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток смолоком	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
	Всего Завтрак		22.46	33.36	76.31	696	0.42	1.92	0.15	0.12	466.61	643.22	146.93	5.86
Второй завтрак														
338	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	280	1.12	0.84	28.84	132	0.06	14	0	1.12	53.2	44.8	33.6	6.44
	Всего Второй завтрак		1.12	0.84	28.84	132	0.06	14	0	1.12	53.2	44.8	33.6	6.44
Обед														
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1.75	6.18	9.25	100	0.08	13.04	0	2.72	15.91	47.32	18.72	0.75
115	Суп с рисовой крупой	300	0.85	5.76	2.27	62	0.01	1.77	0	2.7	25.65	14.73	6.21	0.33
488	Капуста тушенная с морковью	150	4.1	4.9	7.2	89	0.05	26	0.47	2.5	76	31	61	1.1
268	Котлеты, биточки, шницели (из говядины) с макаронами	200/5	16.5	9.76	235	0.05	0.23	0.03	2.43	29.41	128.73	38.03	1.91	0.7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	0.02	0.73	0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
	Всего Обед		26.58	29.05	95.88	753	0.41	28.73	0.5	8.14	209.14	472.7	203.1	9.74
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
219	Сырники из творога с повидлой	100/30	22.31	25.76	14.44	378	0.07	0.31	0.12	3.5	190.27	270.83	27.28	0.83
	Всего полдник		22.31	25.76	14.44	378	0.07	0.31	0.12	3.5	190.27	270.83	27.28	0.83
Ужин														
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	1.57	6.02	8.79	96	0.05	32.9	0	16	31.96	33.86	16.64	0.57
128	Картофельное пюре с луком пассерованным	200/15	4.46	13.71	29.35	259	0.18	15.12	0.01	0	56.35	127.76	41.77	1.59
288	Курица отварная с соусом	100/3	18.5	20.34	0.38	200.58	0.03	1.86	0.08	0.81	44.12	131.58	15.98	1.5
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Всего Ужин		35.73	55.89	86.5	935.58	0.52	51.47	0.15	16.81	322.06	634.86	158.06	8.26
Второй ужин														
386	Снежок	200	5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
	Всего Второй ужин		5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
	Всего в день		91.38	122.1	233.12	2345.58	1.09	94.75	0.82	29.57	992.91	1641.43	265.3	25.44

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции Б	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Ж	У	К	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак														
210	Омлет натуральный	110	10.36	11.69	1.84	154	0.05	0.16	0.13	0	71.03	158.03	12.02	1.78
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
16	Колбаса порциями	50	7.54	20.04	0.14	212	0.14	0	0	0.3	13	101	12.5	1.1
379	Кофейный напиток смолоком	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Завтрак			28.19	46.69	48.33	728	0.43	1.46	0.19	0.3	247.22	566.13	100.85	7.13
Второй завтрак														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Кондитерское изделие (пряник)	50	2.4	1.4	38.85	167	0.04	0	0	0	4.5	0	0	0
Всего Второй завтрак			2.4	1.4	38.85	167	0.04	0	0	0	4.5	0	0	0
Обед														
70	Огурцы соленные	100	1.12	0.1	33.5	20	0.02	10.5	0	0.7	10	35	15	0.8
106	Суп картофельный с рыбными консервами	300	2.63	3.34	18.47	127	0.14	13.29	0	1.53	29.01	85.32	35.22	1.32
317	Овощи в молочном соусе	200	4.12	3.78	17.66	121	0.1	16.31	0.02	0.4	84.2	103.12	41.92	1.17
299	Суфле из кур	55/5	7.81	1.75	1.44	143	0.02	0.38	0.05	0.18	41.49	65.95	8	0.73
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	27.88	115	0.01	0.9	0	0.08	14.18	4.4	5.14	0.95
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед			25.56	10.93	143.59	760	0.57	41.38	0.07	2.89	224.48	568.59	185.68	10.67
Полдник														
338	Плоды или ягоды свежие (банан)	220	3.3	1.1	46.2	211	0.09	22	0	0.88	17.6	61.6	92.4	1.34
Всего полдник			3.3	1.1	46.2	211	0.09	22	0	0.88	17.6	61.6	92.4	1.34
Ужин														
67	Винегрет овощной	100	1.4	10.04	7.29	125	0.04	9.63	0	4.5	31.24	43.27	19.53	0.83
265	Плов из говядины	150/50	21.99	22.52	34.69	429	0.08	1.71	0	3.67	18.97	266.85	52.39	3.53
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин			34.59	48.38	89.96	934	0.38	12.93	0.06	8.17	239.84	651.78	155.59	8.96
Второй ужин														
386	Ряженка	200	5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего Второй ужин			5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего в день			99.68	119.06	374.39	2835	1.54	78.01	0.37	12.24	951.88	2008.18	558.88	28.27

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	5.7	9.95	28.89	228	0.06	0.52	0.04	0	112.75	103.49	17.07	0.35
15	Сыр (порциями)	20	4.92	6.32	0	76	0.01	0.12	0.05	0.12	186	130	9	0.16
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	1.61	58.7	16.13	1.12
Всего Завтрак			20.91	31.23	75.24	666	0.31	1.94	0.15	0.12	451.94	540.59	102.4	4.76
Второй завтрак														
338	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	200	0.86	0.86	21.07	69	0.06	21.5	0	0.43	34.4	23.65	19.35	4.73
Всего Второй завтрак			0.86	0.86	21.07	69	0.06	21.5	0	0.43	34.4	23.65	19.35	4.73
Обед														
	Икра кабачковая	100	1.88	7.92	7.77	110	0.01	2.8	0	0	36	32.2	13.1	0.6
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	300/10	4.27	6.14	17	153	0.11	8.04	0	2.91	65.01	119.4	41.34	2.07
302	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	200/5	12.04	8.53	54.1	341	0.29	0	0	0.85	20.75	285.5	190.16	6.38
264	Говядина тушенная в сметане	50/50	15.27	22.1	1.9	264	0.03	0.32	0.03	2.66	32.04	170.43	22.7	2.26
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	0.02	0.73	0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед			43.84	46.58	157.42	1235	0.74	11.89	0.03	6.93	231.88	905.77	365.16	17.71
Полдник														
440	Булочка "Творожная"	100	7.8	6.12	47.8	278	0.14	0	0	2.82	22.6	78.4	30	1.46
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
Всего Полдник			8.8	6.12	68	363	0.16	4	0	3.02	36.6	92.4	38	4.26
Ужин														
71	Свежие огурцы	100	0.7	0.1	1.9	12	0.04	4.9	0	0.1	17	30	14	0.5
128	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/5	4.34	12.82	25.18	242	0.2	24.92	0.06	0.34	58.32	121.84	38.36	1.44
234	Котлеты или биточки рыбные (минтай) 1	100	11.82	14.05	14.53	233	0.07	0.6	0.02	4.65	67.53	171.33	37.73	1.35
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
377	Чай с лимоном	200/15	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин			29.19	43.87	87.49	873	0.54	33.25	0.22	5.34	216.46	621.47	159.62	8.77
Второй ужин														
	Молочно-кислое (йогурт)	100	4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
Всего Второй ужин			4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
Всего в день			108.3	129.98	416.96	3268	1.83	72.82	0.26	15.84	1080.4	2266.53	697.58	40.32

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6.56	5.69	21.55	180	0.11	99	0.04	0.45	195.6	164.25	32.01	0.78
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	1.61	58.7	16.13	1.12
15	Сыр (порциями)	20	4.92	6.32	0	76	0.01	0.12	0.05	0.12	186	130	9	0.16
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток смолоком	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
Всего Завтрак			21.77	26.97	67.9	618	0.36	100.42	0.15	0.57	534.79	601.35	117.34	5.19
Второй завтрак														
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1.027	7.77	11.97	123	0.01	0	0	0	1.1	38.72	4.35	0.59
Всего Второй завтрак			1.027	7.77	11.97	123	0.01	0	0	0	1.1	38.72	4.35	0.59
Обед														
63	Салат из моркови с курагой	100	1.7	1.39	16.51	85	0.01	1.91	0	14.4	41.4	63.46	44.37	1
88	Щи из свежей капусты со сметаной	300/10	2.12	5.94	9.48	108	0.07	18.93	0	2.82	59.1	58.8	26.55	0.99
199	Пюре из гороха с маслом	200/5	18.18	9.14	46.7	340	0.66	0	0.04	0.7	126.28	284.1	82.26	6.28
260	Гуляш из говядины	50/50	14.55	16.79	2.89	221	0.03	0.92	0	2.61	21.81	154.15	22.03	3.06
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88	0.01	100	0	0.76	21.34	3.44	3.44	0.63
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед			46.95	35.34	140.98	1076	1.06	121.76	0.04	21.29	315.53	838.75	259.05	17.66
Полдник														
22	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом	200/20	28.47	22.28	72.95	607	0.16	0.97	0.13	0.97	399.17	441.79	59.37	1.79
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
Всего Полдник			29.47	22.28	93.15	692	0.18	4.97	0.13	1.17	413.17	455.79	67.37	4.59
Ужин														
21	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	100	0.85	5.05	2.58	59	0.15	4.11	0	0.33	23.74	23.22	13.32	0.61
126	Картофель отварной с луком	200/15	4.45	10.02	29.87	240	0.23	30.88	0	4.41	39.17	131.22	44.66	1.91
294	Котлеты рубленные из курицы (соус сметанный)	50/30	8.34	9.85	10.01	162	0.06	0.45	0.04	1.56	37.34	46.82	12.08	0.92
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин			24.84	40.74	90.44	841	0.7	37.03	0.1	6.3	289.88	542.92	153.73	8.04
Второй ужин														
386	Снежок	200	5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего Второй ужин			5.64	10.56	7.46	147	0.03	0.24	0.05	0	218.24	160.08	24.36	0.17
Всего в день			129.697	143.66	411.9	3497	2.34	264.42	0.47	29.33	1772.71	2637.61	626.2	36.24

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)	200/5	7.25	12.08	29.96	258	0.17	0.52	0.04	0	127.42	206.12	61.6	1.45
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	1.61	58.7	16.13	1.12
15	Сыр (порциями)	20	4.92	6.32	0	76	0.01	0.12	0.05	0.12	186	130	9	0.16
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток смолоком	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
Всего Завтрак			27.54	37.96	76.59	759	0.45	1.94	0.25	0.36	488.61	720.02	151.73	6.86
Второй завтрак														
399	Блинчики (сгущенное молоко)	100/20	6.52	3.71	40.47	221	0.12	0.1	0.02	1.52	83.5	106.74	25.37	1.11
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
Всего Второй завтрак			7.52	3.71	60.67	306	0.14	4.1	0.02	1.72	97.5	120.74	33.37	3.91
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.67	9.39	7.19	132	0.02	5.78	0.04	2.33	161.7	109.27	22.99	1.29
113	Суп лапша домашняя	300	3.08	6.65	13.94	139	0.06	0.6	0.02	3.09	34.26	46.2	12.81	0.78
128	Картофельное пюре с луком пассерованным	200/5	4.46	13.71	29.35	259	0.18	15.12	0.01	0	56.35	127.76	41.77	1.59
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100/50	14.79	7.11	7.22	152	0.09	2.98	0.01	0	38.89	196	34.77	1.04
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед			40.8	42.2	119.92	1035	0.69	26.07	0.1	5.42	489.02	878.59	214.08	10.88
Полдник														
338	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	280	1.12	0.84	28.84	132	0.06	14	0	1.12	53.2	44.8	33.6	6.44
Всего Полдник			1.12	0.84	28.84	132	0.06	14	0	1.12	53.2	44.8	33.6	6.44
Ужин														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0.12	5.1	11.17	90	0.03	16.87	0	15.4	33.49	29.35	16	0.98
203	Макароны отварные с маслом	200/5	7.46	7.91	41.62	267	0.08	0	0.04	1.11	16.6	51.35	11.13	1.11
260	Гуляш из говядины	50/50	14.55	16.79	2.89	221	0.03	0.92	0	2.61	21.81	154.15	22.03	3.06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	0.02	0.73	0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин			29.91	42.17	118.09	972	0.36	18.52	0.08	19.63	141.79	475.39	128.95	9.97
Второй ужин														
	Молочно-кислое (йогурт)	100	4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
Всего Второй ужин			4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
Всего в день			111.59	128.2	411.85	3266	1.72	64.87	1.05	28.25	1379.24	2322.19	574.78	38.15

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная (пшенная с маслом)	200/5	7.51	11.72	37.05	285	0.19	1.17	0.06	0.21	138.1	184.37	47.6	1.23
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	1.61	58.7	16.13	1.12
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
379	Кофейный напиток смолоком	200	3.17	2.68	15.95	101	0.04	1.3	0.02	0	125.78	90	14	0.13
Всего Завтрак			22.88	31.28	83.68	710	0.46	2.47	0.22	0.45	313.29	568.27	128.73	6.48
Второй завтрак														
420	Колбасные или мясные изделия запеченные в тесте	100	9.6	13.84	26.9	271	0.14	0	0	1.51	269.36	104.46	24.19	1.5
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	85	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
Всего Второй завтрак			10.6	13.84	47.1	356	0.16	4	0	1.71	283.36	118.46	32.19	4.3
Обед														
	Салат из курузы консервированной	50	1.03	3.19	8.25	66	0.01	2.26	0	0	2.41	23.5	0	0.2
98	Суп крестьянский с крупой	300	1.78	5.9	7.31	92	0.05	11.85	0	2.76	43.05	40.29	17.01	0.69
488	Капуста тушеная с морковью	150	4.1	4.9	7.2	89	0.05	26	0.47	2.5	76	31	61	1.1
288	Курица отварная с соусом	100/3	18.5	20.34	0.38	200.58	0.03	1.86	0.08	0.81	44.12	131.58	15.98	1.5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	133	0.02	0.73	0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
	Хлеб ржаной	60	4.62	0.84	22.44	116	0.12	0	0	0	19.8	116.4	34.2	2.7
Всего Обед			35.79	36.22	99.79	814.58	0.44	42.7	0.55	6.58	243.66	524.61	191.85	9.89
Полдник														
338	Плоды или ягоды свежие (банан)	220	3.3	1.1	46.2	211	0.09	22	0	0.88	17.6	61.6	92.4	1.34
Всего Полдник			3.3	1.1	46.2	211	0.09	22	0	0.88	17.6	61.6	92.4	1.34
Ужин														
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	1.57	6.02	8.79	96	0.05	32.9	0	16	31.96	33.86	16.64	0.57
125	Картофель отварной с маслом	200/5	3.95	7.59	30.65	207	0.17	16.48	0.02	0	19.72	106.21	41.26	1.64
226	Рыба отварная (минтай) с маслом 1	100	9.23	0.33	0.29	41	0.04	0.36	0.01	0	14.86	113.41	16.83	0.37
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	119	0.06	1.59	0.02	0	152.22	124.56	21.34	0.48
1	Бутерброд с маслом	40	2.02	11.32	8.2	143	0.04	0	0.04	0	11.61	58.7	16.13	1.12
	Хлеб пшеничный	60	5.1	0.96	22.2	118	0.16	0	0	0	25.8	158.4	46.2	3
Всего Ужин			25.95	29.76	87.71	724	0.52	51.33	0.09	16	256.17	595.14	158.4	7.18
Второй ужин														
	Молочно-кислое (йогурт)	100	4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
Всего Второй ужин			4.7	1.32	7.74	62	0.02	0.24	0.01	0	109.12	82.65	13.05	0.09
Всего в день			103.22	113.52	372.22	2877.58	1.69	122.74	0.87	25.62	1223.2	1950.73	616.62	29.28