

возрастная группа

7-11 лет

Сезон

осенне-зимний

День

понедельник

Неделя

1

Меню 12-ти дневноэнергетического питания (целикал) для учащихся

Информация
Виктор Школу
и бухгалтерия
СШ №31
г. Дзержинск
Приложение №2
от 02.02.2014 г.

№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЗЖ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15/М	Сыр жаренный	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15		
176/М/СЖ	Каша ячневая (из пшенной крупы) с тыквой с маслом, 200/5	205	7,25	6,4	37,8	237,9	0,24	6,25	209,82	0,51	90,67	166,52	53,35	1,54		
209/М	Яичница жареная	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1		
377/М/СЖ	Чай с сахаром и лимоником, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб белопшеничный	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52		
Итого за Завтрак		510	20,11	17,88	75,09	546,59	0,44	9,26	357,64	1,04	324,27	416,15	103,84	5,11		
Обед																
27/М/СЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,15	5,15	3,87	68,22	0,06	66,1	186,76	2,92	26,53	23,83	16,73	0,81		
88/М/СЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	2,14	4,77	9,49	90,27	0,07	32,54	225,7	1,56	43,74	53,11	23,04	0,84		
232/М/Ц	Рыба запеченная с соусом томатным, 90/30	120	16,9	4,16	13,5	162,8	0,15	8,59	340,3	1,88	56,0	289,99	70,74	1,29		
125/М/СЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4		
342/М/СЖ	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0,24	0,13	15,14	64,06	0,01	5	1,15	0,1	10,67	7,93	6,75	0,63		
	Хлеб белопшеничный	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13		
Итого за Обед		860	29,01	23,80	100,85	744,77	0,69	143,03	792,45	6,97	261,52	568,75	203,12	7,1		
Полдник																
	Ряженка	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2		
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5		24	16,5	13,5	3,3		
	Печенье кюшкетное	20	0,72	4,62	11,24	89,42										
Итого за Полдник		370	7,32	10,22	34,34	261,92	0,09	15	7,5	0,3	272	200,5	41,5	3,5		
Итого за день		1740	56,44	51,90	210,28	1553,28	1,22	167,29	1157,59	8,31	867,79	1185,4	348,56	15,71		

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
7.1/М	Подарников из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06		10,2	18	8,4	0,3	
21.0/М/С/Ж	Омлет приготовленный с маслом сливочным, 100/5	105	9,46	12,11	2,45	156,70	0,06	0,52	200,3	0,48		86,05	162,53	13,50	1,68	
37.8/М/С/Ж	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06		72,48	58,64	12,24	0,91	
	Хлеб бездрожжевой	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24	0,2	0,2	0,32		120,78	137,61	56,7	2,4	
33.8/М	Апельсин	130	1,17	0,26	10,53	55,9	0,05	78	10,4	0,26		44,2	29,9	16,9	0,39	
Итого за Завтрак		585	19,03	17,83	66,03	511,82	0,39	85,35	229,72	1,18		333,71	406,68	107,74	5,68	
Обед																
67/М/С/Ж	Винегрет овощной	60	1,05	4,12	5,64	64,33	0,04	7,05	184,97	1,86		15,93	31,31	14,39	0,58	
10.2/М/С/Ж	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне	200	6,7	5,42	15,42	137,48	0,27	9,5	161,52	1,93		27,56	89,23	30,16	1,92	
2.79/М/Ц	Тфтели из пшена с соусом томатным, 90/20	110	12,42	9,58	8,39	170,65	0,07	6	225,2	1,90		21,88	137,84	29,87	1,20	
12.8/М/С/Ж	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	0,2		40,8	100,78	35,13	1,3	
34.2/М/С/Ж	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2		5,33	3,2	1,4	0,11	
	Хлеб бездрожжевой	80	5,42	3,54	33,01	191,26	0,21		0,18	0,20		107,36	122,32	50,4	2,13	
Итого за Обед		800	29,14	26,72	99,51	761,85	0,77	54,16	600,02	6,37		218,86	484,68	161,35	7,24	
Полдник																
37.6/М/С/Ж	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5			5,28	8,24	4,4	0,85	
33.8/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3		24	16,5	13,5	3,3	
	Печенье рассыпное	20	1	3,6	12,4	88										
Итого за Полдник		370	1,80	4,22	38,15	203,91	0,05	15,1	8	0,3		29,28	24,74	17,9	4,15	
Итого за день		1755	49,97	48,77	203,69	1477,58	1,21	154,61	837,74	7,85		581,85	916,1	286,39	17,07	

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																	
71М	Поджаренная из перца сладкого	100	1,3	0,1	4,9		26	0,08	200	250	0,7		8	16	7	0,5	
253МЦ	Мясо тушеное (говядина)	90	11,44	9,12	2,36		139,98	0,1	10,85	153,2	2,87		14,87	129,18	26,93	1,63	
171М/ССЖ	Каши гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62		187,05	0,22		23,5	0,45		11,94	150,65	100,07	3,37	
376М	Чай с шиповником, 200/1	200	0,3	0,06	12,5		53,93		30,1	25,01	0,11		7,08	8,75	4,91	0,94	
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75		143,5	0,16		0,12	0,2		71,52	88,05	35,3	1,52	
Итого за Завтрак		590	23,42	16,98	74,13		550,46	0,56	240,95	451,83	4,33		113,41	392,63	174,21	7,96	
Обед																	
43М/ССЖ	Салат овощной	100	1,39	5,18	4,09		69,45	0,04	30,25	51,25	2,52		31,15	32,33	18,37	0,74	
101М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,66	3	20,22		122,42	0,08	10	162,44	1,04		12,43	71,94	23,81	0,74	
289М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	20,41	11,94	29,34		305,62	0,28	50,3	550,3	2,32		52,24	263,69	69,78	2,58	
342М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/1	200	0,2	0,08	12,44		52,69	0,01	40	3,4	0,14		7,53	6,6	6,2	0,29	
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61		191,26	0,21		0,18	0,28		107,36	122,32	50,4	2,13	
Итого за Обед		820	31,08	23,74	99,70		741,44	0,62	130,55	767,57	6,3		210,71	496,82	168,56	6,48	
Полдник																	
	Кефир	200	5,8	5	8		106	0,08	1,4	40			240	180	28	0,2	
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5		144	0,06	15	30	0,6		12	42	63	0,9	
	Печенье из гречневой муки	20	3,02	1,16	3,82		37,52	0,03	0,29	1,52	0,59		10,01	17,8	11,23	0,39	
Итого за Полдник		370	11,07	6,91	43,32		287,52	0,17	16,69	71,52	1,19		262,01	239,8	102,23	1,49	
Итого за день		1780	65,57	47,63	217,15		1519,42	1,35	388,19	1290,92	11,82		586,13	1129,31	445	15,93	

День:
 Неделя:
 Четверг

№ реч.	Прож. лиц, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
219/МЦ	Сырники из творога с соусом ягодным, 120/30	150	19,97	12,59	27,77	312,88	0,08	4,27	77,25	0,35	182,82	255,09	36,7	0,67		
378/М/ССЖ	Чай с мятой, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91		
	Хлеб батонный	40	2,98	1,79	18,24	102,69	0,12	0,09	0,09	0,15	54,52	66,16	26,16	1,14		
338/М	Гречка	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45		
Итого за Завтрак		540	25,37	16,25	75,20	561,72	0,25	12,6	93,16	1,16	338,32	403,89	93,1	6,17		
Обед																
24/М/ССЖ	Салат из свеклы, помидоров и огурцов	100	1,01	6,15	3,82	75,97	0,05	17	67,54	3,04	18,14	31,47	16,67	0,73		
88/М/ССЖ	Щи из свеклы с картофелем и сметаной, 200/10	210	2,14	4,77	9,49	90,27	0,07	32,54	225,7	1,56	43,74	53,11	23,04	0,84		
232/М/Ц	Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 90/30	120	21,20	9,55	11,21	217,78	0,24	8,97	359,7	3,04	36,3	228,25	45,44	1,09		
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3		
342/М/ССЖ	Компот из яблок, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13		
	Хлеб батонный	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4		
Итого за Обед		870	34,02	28,45	99,26	798,52	0,79	89,77	679,73	8,22	267,51	557,22	182,18	6,49		
Полдник																
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85		
338/М	Гречка	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45		
	Печенье песочное	20	0,72	4,62	11,24	89,42										
Итого за Полдник		370	1,52	5,09	37,74	205,33	0,03	7,6	3,5	0,6	33,78	32,24	22,4	4,3		
Итого за день		1780	60,91	49,79	212,20	1565,57	1,07	109,97	776,39	9,98	639,61	993,35	297,68	16,96		

День:
Неделя:

Питание

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15		
174М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 190/5/5	200	4,88	5,99	40,53	236,03	0,06	1,04	40,1	0,27	102,96	128,03	29,38	0,5		
209М	Рисо варенье	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1		
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52		
Итого за Завтрак		505	17,74	17,47	77,82	544,72	0,26	4,05	187,92	0,8	336,56	377,66	79,97	4,07		
Обед																
43М	Салат из овощей с курицей	60	0,78	2,16	2,55	33,06	0,02	14,49	26,28	1,04	15,42	17,98	9,62	0,38		
102М/ССЖ	Ом. картофельный с бобовыми (горохом), на говяжьих бульоне	200	6,7	5,42	15,42	137,48	0,27	9,5	161,52	1,93	27,56	89,23	30,16	1,92		
255М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	90	11,44	9,12	2,36	139,98	0,1	10,85	153,2	2,87	14,87	129,18	26,93	1,63		
171М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	0,04		22,5	0,25	5,81	76,63	25,06	0,51		
342М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11		
	Хлеб безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,15		0,15	0,25	91,38	107,37	43,04	1,85		
Итого за Обед		760	27,36	23,92	99,81	731,08	0,62	37,84	365,25	6,54	160,37	423,29	136,21	6,4		
Полдник																
338М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45		
	Равенга	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2		
	Печенье рисовое	20	1	3,6	12,4	88										
Итого за Полдник		370	8,35	8,90	32,95	254,5	0,1	90	12	0,3	299	218,5	47,5	0,65		
Итого за день		1 635	53,45	50,29	210,58	1530,3	0,98	131,89	565,17	7,64	795,93	1019,45	263,68	11,12		

День:
Неделя:
суббота

№ реп.	Продукты, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
71/М	Подфаршированные из пера сладкого	60	0,78	0,06	2,94	15,6	0,05	120	150	0,42	4,8	9,6	4,2	0,3		
228/М/ССЖ	Рыба приправленная (минтай) с маслом сливочным, 100/5	105	17,55	6,80	0,11	132,08	0,12	0,55	47,0	0,41	47,02	286,63	60,61	0,90		
311/М/ССЖ	Картофель отварной в молоке	150	3,43	7,05	21,92	165,33	0,16	25,39	46,35	0,24	51,52	102,13	33,06	1,18		
376/М/ССЖ	Чай с лимоном, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94		
338/М	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1		
	Хлеб белопшеничный	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52		
		665	26,90	16,59	70,72	548,44	0,55	214,04	278,48	1,58	216,04	492,16	149,08	4,94		
Итого за Завтрак																
Обед																
18/М/ССЖ	Салат заправленный с огурцами	100	0,99	3,14	2,12	40,25	0,02	5,5	5,5	1,38	10,45	16,79	7,77	0,28		
82/М/Ц	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10	210	1,67	6,67	10,12	107,85	0,05	17,34	184,9	2,41	39,7	46,59	20,56	0,95		
254/М/Ц	Печень жареная с маслом	90	19,14	8,31	9,53	191,31	0,32	34,65	86,37	1,01	11,39	336,4	20,68	7,27		
171/М/ССЖ	Капша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22		23,5	0,45	11,94	150,65	100,07	3,37		
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91		
	Хлеб белопшеничный	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13		
		830	33,72	27,10	98,90	780,41	0,83	61,49	885,08	5,61	187,57	677,15	203,08	14,91		
Итого за Обед																
Полдник																
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85		
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Печенье из гречневой муки	20	3,02	1,16	3,82	37,52	0,03	0,29	1,52	0,59	10,01	17,8	11,23	0,39		
Итого за Полдник																
		370	3,82	1,78	29,57	153,43	0,08	15,39	9,52	0,89	39,29	42,54	29,13	4,54		
Итого за день																
		1865	64,44	45,47	199,19	1482,28	1,46	290,92	9141,08	8,08	443,8	1211,85	381,29	24,39		

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03	
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9	
214/М/ССЖ	Омлет с жареном	150	9,25	8,21	6,91	139,61	0,1	4,26	1764,9	0,71	79,94	177,73	40,47	2,09	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85	
	Хлеб бездрожжевой	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13	
338/М	Рыбное	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Завтрак		690	16,65	19,82	70,20	536,88	0,42	44,36	1951,08	2,09	232,98	353,79	128,82	9,3	
Обед															
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,28	3,11	3,9	48,91	0,04	16,2	209,9	1,43	23,05	28,57	13,01	0,42	
97/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбой (горбуша), 200/30	230	9,19	4,66	15,88	142,36	0,19	19,52	173,2	1,54	22,48	131,66	35,47	1,15	
323/К/ССЖ	Курица по-тайски	250	18,53	12,79	38,29	340,46	0,14	11,85	360,4	0,62	43,31	231,56	53,66	1,75	
342/М/ССЖ	Морс клюквенный, 200/11	200	0,1	0,04	11,72	49,49		3	0,6	0,2	3,13	2,2	3	0,15	
	Хлеб бездрожжевой	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85	
Итого за Обед		800	33,86	23,59	99,58	749,14	0,56	50,57	744,25	4,04	183,35	501,06	148,18	5,32	
Полдник															
	Ацидофилн	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2	
338/М	Рыбное	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
	Печенье кукурузное	20	0,72	4,62	11,24	89,42									
Итого за Полдник		370	7,12	10,22	33,94	265,92	0,13	16,4	47,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5	
Итого за день		1 860	57,63	53,63	203,72	1551,94	1,11	111,33	2742,83	6,43	680,33	1051,35	318,5	18,12	

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Грех пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15		
174/М/ССЖ	Каша вареная молочная из пшениной крупы, 190/5/5	200	8,69	7,78	44,1	281,99	0,25	1,3	46	0,3	136,35	208,3	55,61	1,49		
378/М/ССЖ	Чай с лимоном, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91		
	Хлеб белогрунтовый	40	2,98	1,79	18,24	102,69	0,12		0,09	0,15	54,52	66,16	26,16	1,14		
338/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3		
Итого за Завтрак		555	17,87	15,62	84,18	557,93	0,44	62,24	110,11	0,79	429,35	431,1	112,26	3,99		
Обед																
43/М/ССЖ	Салат овощной	60	1,73	6,01	2,13	69,93	0,03	16,05	42,97	2,39	21,67	31,53	9,97	0,56		
113/М	Свекольник со сметаной, 200/10	210	2,08	3,75	12,14	91,26	0,07	16,42	188,43	1,12	40,19	60,76	26,75	1,32		
260/М/Ц	Гречка из порции	90	13,77	8,01	5,97	154,47	0,1	4,65	19,95	1,88	12,59	151,04	25,93	1,66		
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22		23,5	0,45	11,94	150,65	100,07	3,37		
342/М/ССЖ	Компот из свежих плодов (груша), 200/11	200	0,16	0,12	15,1	62,69	0,01	2	0,8	0,16	7,93	6,4	4,8	0,95		
	Хлеб белогрунтовый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13		
Итого за Обед		790	29,50	26,71	97,57	756,66	0,64	39,12	275,83	6,28	201,68	522,7	217,92	9,99		
Полдник																
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45		
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85		
	Печенье рисовое	20	1	3,6	12,4	88										
Итого за Полдник		370	1,80	4,07	38,90	203,91	0,03	7,6	3,5	0,6	33,78	32,24	22,4	4,3		
Итого за день		1715	49,17	46,40	220,65	1516,5	1,11	108,96	389,44	7,67	664,81	986,04	352,58	18,28		

День: среда
Неделя: 2

№ рещ.	Продукты, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
223/МЦ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	19,22	13,16	26,48	308,23	0,07	4,3	85,3	0,36		178,23	244,71	33,43	0,69	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимонком, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01		8,08	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб безглютеновый	40	2,98	1,79	18,24	102,69	0,12		0,09	0,15		54,52	66,16	26,16	1,14	
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3		24	16,5	13,5	3,3	
Итого за Завтрак		540	23,06	15,58	70,68	529,21	0,24	22,15	93,39	0,82		264,83	337,15	78,33	6,03	
Обед																
207/М/ССЖ	Салат из свежих овощей	60	0,51	4,06	1,94	46,37	0,02	5,7	4,8	1,83		12,05	19,93	8,05	0,32	
107/М/ССЖ	Суп картофельный с пюре из куриного бульона	200	3,89	6,07	13,7	125,24	0,19	10,2	165,56	0,63		13,7	69,51	22,89	0,89	
231/МЦ	Пюре из картофеля	90	19,14	8,22	9,87	192,05	0,16	5,97	11,3	3,53		64,48	309,9	72,27	1,38	
415/К/ССЖ	Рис приправленный с овощами	150	3,46	4,82	32,78	188,83	0,06	4	42,7	0,36		19,26	88,7	31,33	0,78	
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14		7,53	6,6	6,2	0,29	
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28		107,36	122,32	50,4	2,13	
Итого за Обед		780	32,62	26,79	104,34	786,44	0,53	65,87	612,24	6,77		224,38	616,96	191,14	5,79	
Полдник																
	Ребенка	200	6	5	8,4	102	0,04					248	184	28	0,2	
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6		28,5	24	18	3,45	
	Печенье из гречишвы муки	20	3,02	1,16	3,82	37,52	0,03	0,29	1,52	0,59		10,01	17,8	11,23	0,39	
Итого за Полдник		370	9,62	6,61	27,67	210,02	0,1	7,79	4,52	1,19		286,51	225,8	57,23	4,04	
Итого за день		1690	65,30	48,98	202,69	1535,67	0,99	95,81	710,15	8,78		775,72	1179,91	326,7	15,86	

День:
 Неделя: 2

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
14М	Молоко опеченое	10	0,08	7,25	0,13	66,1											
173М/МОСЖ	Каши всякие молочные из гречневой крупы, 190/5/5	200	8,86	7,68	36,69	251,76	0,24	1,3	45,44	0,53	132,22	231,86	108,11	3,29			
378М/МОСЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91			
338М	Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2			
	Хлеб бездрожжевой	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52			
Итого за Завтрак		560	15,20	19,17	86,11	584,01	0,45	12,13	108,38	1,09	294,62	392,55	164,7	7,95			
Обед																	
77М/МОСЖ	Салат картофельный с сельдью	100	5,08	4,74	13,04	115,39	0,1	16	8,4	0,86	23,14	92,57	32,64	1,01			
88М/МОСЖ	Щи из свеклы, капуста с картошкой и сметаной, 200/0	210	2,14	4,77	9,49	90,27	0,07	32,54	225,7	1,56	43,74	53,11	23,04	0,84			
290М/Ц	Гуляш из птицы	100	14,9	11,45	5,54	183,23	0,09	6,5	40,32	2,38	14,1	145,52	21,84	0,87			
6М	Овощи запаренные (кабачки, баклажаны, помидоры)	150	1,63	1,34	7,36	49,79	0,07	24,5	71,3	0,91	26,1	40,85	20,87	0,94			
588М/МОСЖ	Нашпик из шпикования, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51			
	Хлеб бездрожжевой	100	6,73	4,65	41,25	237,94	0,27		0,24	0,36	139,32	152,82	65,12	2,68			
Итого за Обед		860	31,02	27,17	95,39	765,95	0,61	239,54	476,68	6,68	256,33	487,59	166,23	6,85			
Полдник																	
377М/МОСЖ	Чай с сахаром и лимоником, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9			
338М	Печенье песочное	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45			
		20	0,72	4,62	11,24	89,42											
Итого за Полдник		370	1,58	5,10	37,95	207,71	0,03	10,4	3,5	0,61	36,58	33,78	23,24	4,35			
Итого за день		1790	47,80	51,44	219,45	1557,67	1,09	262,07	588,56	8,38	587,53	913,92	354,17	19,15			

День:
Неделя: 2

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			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																	
7.1/М	Подпанировка из пера сладкого	60	0,78	0,06	2,94	15,6	0,05	120	150	0,42	4,8	9,6	4,2	0,3			
254/МЦ	Печень жареная с маслом	90	19,14	8,31	9,53	191,31	0,32	34,65	86,37	1,01	11,39	336,4	20,68	7,27			
143/М/ССЖ	Рыба жареная	150	2,99	5,45	17,56	132,48	0,13	40,25	723,34	2,59	44,63	85,53	41,31	1,39			
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	0,1	0,5			5,28	8,24	4,4	0,85			
	Хлеб белопшеничный	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16	0,12	0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52			
Итого за Завтрак		550	27,15	16,26	66,83	528,3	0,66	195	9510,96	4,22	137,62	527,82	105,89	11,33			
Обед																	
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61			
95/М/ССЖ	Рисовый домашний со сметаной, 200/10	210	1,7	3,76	11,05	85,58	0,08	13,19	172,26	1,03	22,19	51,03	19,75	0,72			
232/МЦ	Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 90/30	120	21,20	9,55	11,21	217,78	0,24	8,97	359,7	3,04	36,3	228,25	45,44	1,09			
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	0,18	28,26	26,6	0,2	40,8	100,78	35,13	1,3			
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок и апельсина, 200/11	200	0,28	0,14	15,05	64,24	0,02	14,5	2,85	0,09	11,13	7,35	4,85	0,64			
	Хлеб белопшеничный	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13			
Итого за Обед		860	33,72	26,13	99,58	776,99	0,76	105,02	764,22	6,97	263,84	542,84	173,52	6,49			
Полдник																	
	Ацидофилин	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2			
338/М	Безан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9			
	Печенье ржовое	20	1	3,6	12,4	88											
Итого за Полдник		370	9,05	9,35	51,90	338	0,14	16,4	70	0,6	252	222	91	1,1			
Итого за день		1780	69,92	51,74	218,31	1643,29	1,56	316,42	10345,18	11,79	653,46	1292,66	370,41	18,92			

День:
 Неделя:

суббота
 2

2															
№ реп.	Презж пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак		4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
219/млЦ	Сырники из творога с соусом молочным сладким, 120/50	170	20,63	14,64	25,91	325,95	0,08	0,85	91,75	0,32	204,19	272,65	34,4	0,58	
376/мл/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94	
338/мл	Хлеб белогорный	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52	
	Манчарок	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	
Итого за Завтрак		520	25,77	17,32	71,66	561,38	0,3	68,95	126,88	0,83	317,79	386,45	85,62	3,14	
Обед															
54/мл/ССЖ	Салат из овощей с йогуртом	100	1,15	5,2	12,32	101,51	0,02	10,2	3,09	2,34	30,48	32,76	17,89	1,72	
99/мл/ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	1,56	3,71	8,84	75,54	0,06	16,44	171,68	1,01	28,8	44,09	17,04	0,63	
256/млЦ	Маесо тушеное (пюре)	90	11,44	9,12	2,36	139,98	0,1	10,85	153,2	2,87	14,87	129,18	26,93	1,63	
171/мл/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22		23,5	0,45	11,94	150,65	100,07	3,37	
342/мл/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11	
Итого за Обед	Хлеб белогорный	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4	
		840	26,73	27,39	102,57	772,34	0,64	40,49	353,27	7,19	212,2	497,49	220,03	9,86	
Полдник															
377/мл/ССЖ	Чай с сахаром и лимоником, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9	
338/мл	Йогурт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
	Печенье из гречневой муки	20	3,02	1,16	3,82	37,52	0,03	0,29	1,52	0,59	10,01	17,8	11,23	0,39	
Итого за Полдник		370	3,88	1,79	29,78	155,81	0,08	18,19	9,52	0,9	42,09	44,08	29,97	4,59	
Итого за день		1730	56,38	46,50	204,01	1489,53	1,02	127,63	489,67	8,92	572,08	928,02	335,62	17,59	