



УТВЕРЖДАЮ
ИП Василий С.С.



**ОСНОВНОЕ 12-ти дневное МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ**

**СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**МОСКВА
ДЕЛИ ПЛЮС
2017**

Понедельник день 1		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)
<i>Завтрак</i>													
181	Каша жидкая молочная (с маслом)	190/10	6,01	7,85	45,10	253,00	0,12	8,00	32,50	123,50	43,90	32,80	0,50
376	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
209	Яйцо вареное	40	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	510	19,26	19,75	81,08	571,75	0,28	14,80	171,50	261,10	270,60	62,00	3,0
<i>Обед</i>													
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	5,27	49,34	0,07	3,26	25,32	26,68	41,85	14,09	1,48
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем (с птицей)	200\25	5,60	4,22	13,55	167,20	0,00	3,08	44,55	84,50	97,73	10,80	0,25
294	Котлета рубленая из птицы (с соусом) 80/20	100	10,10	13,10	2,45	97,95	0,00	2,09	149,40	106,98	106,93	14,04	0,50
309	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,45	0,03	0,00	24,98	27,45	56,99	21,38	0,45
342	Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,12	12,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	835	26,25	26,13	116,70	815,54	0,44	21,0	244,25	375,79	374,20	87,45	4,2
<i>Полдник</i>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	11,20	11,50	10,20	175,00	0,16	0,90	100,00	119,30	143,20	24,60	0,95
	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	350	11,60	11,90	51,80	350,00	0,18	9,50	103,00	163,30	168,20	37,60	1,85
			<u>57,11</u>	<u>57,78</u>	<u>249,58</u>	<u>1737,29</u>	<u>0,9</u>	<u>45,33</u>	<u>518,75</u>	<u>800,19</u>	<u>813,00</u>	<u>187,05</u>	<u>9,06</u>

		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рети. экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)
<i>Вторник день 2</i>													
Завтрак													
279	Котлеты любимые (с соусом)	100/30	12,17	11,25	13,42	271,05	0,06	7,79	94,92	171,17	70,00	34,83	1,24
302	Каша гречневая	150	4,60	7,61	30,64	136,54	0,11	2,34	74,30	20,75	89,85	12,20	0,50
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	65,00	0,00	3,83	0,00	14,20	82,40	1,50	0,36
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	530	19,10	19,11	79,86	582,59	0,29	14,06	169,22	268,62	274,75	59,03	3,00
Обед													
49	Салат витаминный	60	1,56	3,61	5,28	57,42	0,10	5,05	55,13	47,74	31,84	10,46	1,48
96	Рассольник ленинградский (с мясом и сметаной)	200/25/10	4,30	3,88	9,58	125,80	0,04	4,38	71,60	29,15	23,74	7,18	0,06
226	Рыба отварная	100	12,12	13,69	20,66	69,20	0,13	3,75	108,78	105,65	119,54	32,38	0,02
305	Рис припущенный	150	3,64	5,37	30,67	199,95	0,04	3,00	0,00	44,03	101,00	11,68	0,86
349	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	200	0,66	0,09	22,01	132,80	0,02	0,60	0,00	22,32	31,91	5,56	0,48
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	итого:	845	26,51	27,16	116,67	803,17	0,41	20,50	235,5	364,9	374,3	89,3	4,20
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	5,41	8,58	31,01	166,37	0,07	1,58	60,00	27,91	61,09	14,91	0,30
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	350	11,71	12,18	50,71	349,70	0,18	8,78	103,00	162,80	163,20	36,80	1,81
			57,32	58,45	247,24	1735,46	0,88	43,34	507,73	796,31	812,28	185,09	9,0

Среда день 3		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рети.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)
<i>Завтрак</i>													
395	Вареники с творогом с маслом	210/20	11,60	13,20	46,44	315,00	0,15	8,00	123,30	143,04	105,82	36,87	1,53
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	500	18,47	19,35	82,04	555,00	0,28	14,80	162,30	258,64	255,72	61,27	3,0
<i>Обед</i>													
67	Винегрет овощной	60	1,84	6,02	4,37	75,06	0,03	7,03	68,16	28,24	31,27	14,53	1,21
88	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом)	200/25	5,41	4,56	8,32	111,80	0,06	2,78	69,78	69,25	59,00	16,06	0,23
265	Плов с мясом	175	14,62	15,90	45,89	308,00	0,03	1,02	105,00	139,15	179,47	30,33	0,83
б/н	Напиток из ягод (витаминизированный)	200	0,68	0,28	20,76	108,20	0,08	10,00	0,00	21,34	33,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	760	26,78	27,28	120,49	821,06	0,42	21,0	242,94	373,98	369,48	86,36	4,20
<i>Полдник</i>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	50	5,40	8,30	30,00	160,00	0,07	1,60	60,00	29,90	62,20	15,00	0,26
	Йогурт фруктовый	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	350	11,70	11,90	49,70	343,33	0,18	8,80	103,00	164,79	164,31	36,89	1,77
			<u>56,95</u>	<u>58,53</u>	<u>252,23</u>	<u>1719,39</u>	<u>0,88</u>	<u>44,64</u>	<u>508,24</u>	<u>797,41</u>	<u>789,51</u>	<u>184,52</u>	<u>8,98</u>

<i>Четверг день 4</i>		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
	Наименование блюда	Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рети.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
	<i>Завтрак</i>												
181	Каша жидкая молочная (с маслом)	190/10	6,01	7,85	45,10	253,00	0,12	8,00	32,50	123,50	43,90	32,80	0,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
209	Яйцо вареное	40	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	510	19,26	19,75	81,08	571,75	0,28	15	171,50	261,10	270,60	62,00	2,9
	<i>Обед</i>												
45	Салат из белокачаной капусты	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,08	4,08	48,00	48,25	46,56	16,47	1,99
102	Суп картофельный с бобовыми (с мясом)	200/25	4,39	4,22	11,23	114,60	0,04	2,30	42,90	64,70	87,23	18,20	0,75
250	Бефстроганов (в соусе) 50/50	100	16,20	16,78	33,58	305,00	0,17	5,66	73,52	118,77	95,25	4,69	0,22
310	Картофель отварной	150	2,86	4,30	23,01	142,35	0,02	4,80	79,58	71,47	99,93	29,01	0,70
350	Кисель (витаминизированный)	200	0,15	0,08	24,49	114,60	0,01	4,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	835	26,58	27,60	116,74	820,79	0,42	20,96	244,00	370,69	371,71	85,45	4,20
	<i>Полдник</i>												
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	11,20	11,50	10,20	175,00	0,16	0,90	100,00	119,30	143,20	24,60	0,95
	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	350	11,60	11,90	51,80	350,00	0,18	9,50	103,00	163,30	168,20	37,60	1,85
			<u>57,44</u>	<u>59,25</u>	<u>249,62</u>	<u>1742,54</u>	<u>0,88</u>	<u>45,26</u>	<u>518,50</u>	<u>795,09</u>	<u>810,51</u>	<u>185,05</u>	<u>8,93</u>

<i>Пятница день 5</i>		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)
<i>Завтрак</i>													
Б/н	Тефтели мясные с рисом (с соусом) 80/20	100	6,85	9,90	18,60	176,00	0,14	8,20	110,95	117,00	68,00	15,66	1,08
309	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,45	0,03	0,00	24,98	27,45	56,99	21,38	0,45
376	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	<i>итого:</i>	520	19,22	19,55	80,60	584,45	0,30	15,00	174,93	260,05	274,89	61,44	3,0
<i>Обед</i>													
21	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,46	0,09	2,04	24,45	53,48	45,39	9,75	1,51
82	Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной)	200\25\10	8,00	8,50	27,00	143,14	0,03	1,68	72,18	69,73	50,61	5,20	0,33
227	Рыба припущенная	100	9,84	7,96	0,00	128,00	0,02	0,51	48,00	49,72	95,68	25,84	0,43
312	Картофельное пюре	150	4,09	6,40	19,65	183,00	0,05	4,16	88,25	81,63	104,32	16,25	0,38
342	Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,12	12,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	<i>итого:</i>	845	26,83	26,57	117,23	822,20	0,42	20,99	232,88	384,74	366,70	84,18	4,20
<i>Полдник</i>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	5,41	8,58	31,01	166,37	0,07	1,58	60,00	27,91	61,09	14,91	0,30
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	<i>итого:</i>	350	11,71	12,18	50,71	349,70	0,18	8,78	103,00	162,80	163,20	36,80	1,81
			57,76	58,30	248,54	1756,35	0,90	44,77	510,81	807,59	804,80	182,42	9,0

Суббота день 6		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)
<i>Завтрак</i>													
210	Омлет натуральный с зел горошком 130/20	150	7,15	12,42	32,00	215,00	0,02	4,00	112,25	33,50	68,30	20,70	0,92
382	Какао с молоком (витаминизированный)	200	4,08	3,54	20,92	118,60	0,04	8,30	20,00	50,78	83,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Кисломолочный продукт	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,19	91,11	16,89	1,24
	итого:	600	19,16	19,41	83,42	579,93	0,30	15,00	172,25	274,97	274,91	62,09	3,0
<i>Обед</i>													
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,43	4,43	2,56	51,78	0,01	5,05	59,60	53,18	50,88	12,45	1,17
99	Суп крестьянский с крупой (с мясом и сметаной)	200\25\20	5,06	8,90	8,00	102,20	0,01	3,07	74,50	56,85	45,28	10,75	0,43
262	Сердце тушеное в соусе	120	13,24	9,08	2,85	122,00	0,12	5,67	105,94	57,04	89,52	18,48	0,04
305	Рис припущенный	150	3,64	5,37	30,67	199,95	0,04	3,00	0,00	44,03	101,00	11,68	0,86
	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	875	27,59	28,30	117,03	821,93	0,42	21,0	240,04	365,10	366,98	83,36	4,20
<i>Полдник</i>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	50	5,40	8,30	30,00	160,00	0,07	1,60	60,00	29,90	62,20	15,00	0,26
	Йогурт фруктовый	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	350	11,70	11,90	49,70	343,33	0,18	8,80	103,00	164,79	164,31	36,89	1,77
			<u>58,45</u>	<u>59,61</u>	<u>250,15</u>	<u>1745,20</u>	<u>0,90</u>	<u>44,81</u>	<u>515,29</u>	<u>804,86</u>	<u>806,20</u>	<u>182,34</u>	<u>8,96</u>

Понедельник день 7		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.эquiv)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)
<i>Завтрак</i>													
181	Каша жидкая молочная (с маслом)	190/10	6,01	7,85	45,10	253,00	0,12	8,00	32,50	123,50	43,90	32,80	0,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
209	Яйцо вареное	40	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	510	19,26	19,75	81,08	571,75	0,28	15	171,50	261,10	270,60	62,00	3,0
<i>Обед</i>													
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	5,27	49,34	0,07	3,26	25,32	26,68	41,85	14,09	1,48
97	Суп картофельный с сайрой	200/25	5,10	5,22	7,25	107,20	0,01	3,08	88,55	44,50	57,73	5,80	0,45
290	Птица тушеная в соусе 80/20	100	10,86	13,45	9,21	156,83	0,04	2,05	95,92	156,02	145,06	18,91	0,27
309	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,45	0,03	0,00	24,98	27,45	56,99	21,38	0,45
342	Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,12	12,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	835	26,51	27,48	117,16	814,42	0,42	20,99	234,77	384,83	372,33	87,32	4,20
<i>Полдник</i>													
	Хлебулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	11,20	11,50	10,20	175,00	0,16	0,90	100,00	119,30	143,20	24,60	0,95
	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	350	11,60	11,90	51,80	350,00	0,18	9,50	103,00	163,30	168,20	37,60	1,85
			<u>57,37</u>	<u>59,13</u>	<u>250,04</u>	<u>1736,17</u>	<u>0,88</u>	<u>45,29</u>	<u>509,27</u>	<u>809,23</u>	<u>811,13</u>	<u>186,92</u>	<u>9,03</u>

Вторник день 8		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
Наименование блюда		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
Завтрак													
291	Плов из птицы	200	16,60	18,90	47,20	387,50	0,17	10,40	170,00	176,41	133,33	43,50	1,49
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	65,00	0,00	3,83	0,00	14,20	82,40	1,50	0,36
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Огурец свежий	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,01	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
	итого:	510	19,28	19,20	83,95	568,50	0,30	14,78	170,00	261,61	263,23	62,50	3,00
Обед													
49	Салат витаминный	60	1,56	3,61	5,28	57,42	0,10	5,05	55,13	47,74	31,84	10,46	1,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом)	200/25	5,41	4,56	8,32	111,80	0,06	2,78	69,78	69,25	59,00	16,06	0,23
279	Котлеты любимые (с соусом)	100/30	12,17	11,25	13,42	271,05	0,06	7,79	94,92	171,17	70,00	34,83	1,24
302	Каша гречневая	150	4,60	7,61	30,64	136,54	0,11	2,34	74,30	20,75	89,85	12,20	0,50
349	Компот из сухофруктов (витаминизированный)	200	0,66	0,09	22,01	132,80	0,02	0,60	0,00	22,32	31,91	5,56	0,48
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	итого:	865	26,43	27,37	120,27	819,61	0,44	20,46	244,13	378,73	375,10	86,61	4,13
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	5,41	8,58	31,01	166,37	0,07	1,58	60,00	27,91	61,09	14,91	0,30
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	350	11,71	12,18	50,71	349,70	0,18	8,78	103,00	162,80	163,20	36,80	1,81
			<u>57,42</u>	<u>58,75</u>	<u>254,93</u>	<u>1737,81</u>	<u>0,92</u>	<u>44,02</u>	<u>517,13</u>	<u>803,14</u>	<u>801,53</u>	<u>185,91</u>	<u>8,94</u>

Среда день 9		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)
<i>Завтрак</i>													
395	Вареники с картофелем с маслом	210/20	8,22	8,75	37,52	254,40	0,12	3,00	103,30	113,36	115,22	24,27	1,63
382	Какао с молоком (витаминизированный)	200	4,08	3,54	20,92	118,60	0,04	8,30	20,00	50,78	83,00	14,00	0,13
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	500	18,97	18,44	79,04	555,00	0,29	14,80	162,30	268,64	265,72	61,27	3,0
<i>Обед</i>													
67	Винегрет овощной	60	1,84	6,02	4,37	75,06	0,03	7,03	68,16	28,24	31,27	14,53	1,21
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,41	7,01	18,32	111,80	0,02	0,30	99,78	99,25	119,00	21,06	0,53
259	Жаркое по-домашнему	175	14,02	14,09	28,58	303,00	0,03	0,16	73,52	118,57	153,25	20,69	0,81
342	Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,12	12,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	755	26,66	27,80	120,30	822,46	0,42	20,09	241,46	376,24	374,22	83,42	4,10
<i>Полдник</i>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	50	5,40	8,30	30,00	160,00	0,07	1,60	60,00	29,90	62,20	15,00	0,26
	Йогурт фруктовый	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	350	11,70	11,90	49,70	343,33	0,18	8,80	103,00	164,79	164,31	36,89	1,77
			<u>57,33</u>	<u>58,14</u>	<u>249,04</u>	<u>1720,79</u>	<u>0,89</u>	<u>43,69</u>	<u>506,76</u>	<u>809,67</u>	<u>804,25</u>	<u>181,58</u>	<u>8,83</u>

Четверг день 10		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)
<i>Завтрак</i>													
181	Каша жидкая молочная (с маслом)	190\10	6,01	7,85	45,10	253,00	0,12	8,00	32,50	123,50	43,90	32,80	0,50
376	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
209	Яйцо вареное	40	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	510	19,26	19,75	81,08	571,75	0,28	15	171,50	261,10	270,60	62,00	2,98
<i>Обед</i>													
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,08	4,08	48,00	48,25	46,56	16,47	1,99
82	Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной)	200\25\10	8,00	8,50	27,00	143,14	0,03	1,68	72,18	69,73	50,61	5,20	0,33
260	Гуляш из мяса (с соусом) 50/50	100	10,42	10,95	14,66	252,00	0,09	0,06	121,10	136,01	109,18	39,69	0,15
305	Рис припущенный	150	3,64	5,37	30,67	199,95	0,04	3,00	0,00	44,03	101,00	11,68	0,86
б/н	Напиток из ягод (витаминизированный)	200	0,68	0,28	20,76	108,20	0,08	11,80	0,00	21,34	33,44	1,44	0,47
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	845	27,75	27,32	117,22	847,53	0,42	20,74	241,28	372,86	374,59	85,98	4,20
<i>Полдник</i>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	11,20	11,50	10,20	175,00	0,16	0,90	100,00	119,30	143,20	24,60	0,95
	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	350	11,60	11,90	51,80	350,00	0,18	9,50	103,00	163,30	168,20	37,60	1,85
			<u>58,61</u>	<u>58,97</u>	<u>250,10</u>	<u>1769,28</u>	<u>0,88</u>	<u>45,04</u>	<u>515,78</u>	<u>797,26</u>	<u>813,39</u>	<u>185,58</u>	<u>9,03</u>

Питание день 11		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рет.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)
Завтрак													
Б/п	Тефтели мясные с рисом (с соусом) 80/20	100	6,85	9,90	18,60	176,00	0,14	8,20	110,95	117,00	68,00	15,66	1,08
309	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,45	0,03	0,00	24,98	27,45	56,99	21,38	0,45
376	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	итого:	520	19,22	19,55	80,60	584,45	0,30	15,00	174,93	260,05	274,89	61,44	3,0
Обед													
21	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,46	0,09	2,04	24,45	53,48	45,39	9,75	1,51
101	Суп картофельный с гречкой (с мясом)	200\25	8,00	8,50	27,00	133,14	0,03	1,68	72,18	69,73	50,61	5,20	0,33
227	Рыба припущенная	100	9,84	7,96	0,00	128,00	0,02	0,51	48,00	49,72	95,68	25,84	0,43
312	Картофельное пюре	150	4,09	6,40	19,65	183,00	0,05	4,16	88,25	81,63	104,32	16,25	0,38
342	Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,12	12,38	0,00	14,18	4,40	5,14	0,25
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	итого:	835	26,83	26,57	117,23	812,20	0,43	20,99	232,88	384,74	366,70	84,18	4,20
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	5,41	8,58	31,01	166,37	0,07	1,58	60,00	27,91	61,09	14,91	0,30
	Молоко кипяченое	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	350	11,71	12,18	50,71	349,70	0,18	8,78	103,00	162,80	163,20	36,80	1,81
			<u>57,76</u>	<u>58,30</u>	<u>248,54</u>	<u>1746,35</u>	<u>0,91</u>	<u>44,77</u>	<u>510,81</u>	<u>807,59</u>	<u>804,80</u>	<u>182,42</u>	<u>9,0</u>

Суббота день 12		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)		Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (рег.экв)	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)
<i>Завтрак</i>													
224	Запеканка из творога с морковью со сгущ молоком	150/20	11,17	12,43	35,95	277,60	0,07	11,09	124,38	66,90	54,61	30,84	0,94
376	Чай с сахаром	200\15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Кисломолочный продукт	200	5,90	6,00	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	0,88
	итого:	620	19,30	18,68	81,45	581,93	0,30	14,79	164,38	269,39	260,62	59,63	3,0
<i>Обед</i>													
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,43	4,43	2,56	51,78	0,01	5,05	59,60	53,18	50,88	12,45	1,17
99	Борщ с фасолью и картофелем (с мясом и сметаной)	200/25/20	5,06	8,90	11,00	128,00	0,01	4,58	64,50	56,85	45,28	11,75	0,83
261	Печень тушеная в соусе	120	11,11	9,76	7,81	139,11	0,13	7,63	104,29	90,54	159,63	14,76	0,34
139	Капуста тушеная	150	5,50	4,50	26,40	148,45	0,03	0,00	24,98	27,45	56,99	18,38	0,16
	Сок фруктовый (витаминизированный)	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,40
	итого:	875	27,33	28,11	120,72	813,34	0,42	21,48	253,37	382,02	393,08	87,34	4,20
<i>Полдник</i>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	50	5,40	8,30	30,00	160,00	0,07	1,60	60,00	29,90	62,20	15,00	0,26
	Йогурт фруктовый	200	5,90	3,20	9,90	136,33	0,11	2,60	40,00	128,89	91,11	16,89	1,01
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	350	11,70	11,90	49,70	343,33	0,18	8,80	103,00	164,79	164,31	36,89	1,77
			<u>58,33</u>	<u>58,69</u>	<u>251,87</u>	<u>1738,61</u>	<u>0,90</u>	<u>45,07</u>	<u>520,75</u>	<u>816,20</u>	<u>818,02</u>	<u>183,86</u>	<u>8,97</u>