

Итого за приём пищи:	455	15,56	22,08	78,32	580	0,06	2,6	0,2	0,5	72,6	266,1	273,3	1,8
Обед													
икра морковная	100	2	0,1	20,55	91,2	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6
борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3
пюре картофельное	180	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5
фрикадельки рыбные	100	6,68	2,4	6,51	74	0,06	38,28	20,9	0	22,01	38,28	95,72	0,53
кисель из сока	180	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8
Итого за приём пищи:	880	19,34	12,58	136,68	744,1	0,24	66,01	21,1	3,3	120,55	159,38	334,92	5,03
Всего за день:	1335	50,2	34,66	215	1324,1	0,3	68,61	21,3	3,8	193,15	425,48	608,22	6,83

Среда 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мкг	Мg, мкг			Са, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
птица тушеная в соусе	100	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7		
каша пшеничная	180	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
чай с молоком	180	2,31	10,02	15	159	0,03	0,3	135	0	8,5	83,3	56,5	0,46		
Итого за приём пищи:	500	25,01	33,71	84,58	744,8	0,22	1,6	175,1	2,3	82,46	136,8	388,3	5,61		
Обед															
суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1		
тефтели из говядины	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7		
макаронные изделия отварные	180	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8		
чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28		
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	780	26,93	23,8	105,32	745,9	0,46	11,23	0,3	6	77,5	91,6	248,5	6,88		
Всего за день:	1280	51,94	57,51	189,9	1490,7	0,68	12,83	175,4	8,3	159,96	228,4	636,8	12,49		

Четверг 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мкг	Мg, мкг			Са, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
плов из птицы	100/180														
чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	460	3,23	0,1	34,32	154,4	0,06	0,03	0	0	14,6	20,3	37,6	1,08		
Обед															
суп картофельный с крупой рисовой	250	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2		

котлеты из говядины	100	14,33	15	13,11	244,22	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
каша пшеничная	180	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	36,66	36,1	156	2,65	171	2011
компот из смеси с/ф	180	0	0	19,4	77,4	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	780	28,73	26,19	125,09	854,82	0,39	16,5	40,2	2,4	109,46	103,2	379,4	8,25	
Всего за день:	1240	31,96	26,29	159,41	1009,22	0,45	16,53	40,2	2,4	124,06	123,5	417	9,33	

Пятница 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг				
		Белки, г	Углеводы, г													
биточки из говядины	100	14,33	15	13,11	244,22	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011		
капуста тушеная	180	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	1,3	32,2	64,7	1,9	321	2011		
какао с молоком	180	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	382		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8				
Итого за приём пищи:	500	23,89	24,88	72,93	616,72	0,16	81	0,1	1,7	81,6	234	280,6	6,1			
Обед																
икра кабачковая	100	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	10,8	54,6	33,5	0,44	73	2011		
суп картофельный с пшеном	250	3	4,2	10,2	91	0,1	11	0,2	0,2	22	30	53	0,8	98		
рагу из птицы	100/180	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	80,2	141	1,7	289		
чай с лимоном	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377		
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2				
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8				
Итого за приём пищи:	880	22,89	24,49	72,84	607,78	0,28	18,4	0,3	3,2	87,5	206,6	303,9	6,44			
Всего за день:	1380	46,78	49,37	145,77	1224,5	0,44	99,4	0,4	4,9	169,1	440,6	584,5	12,54			

Понедельник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг				
		Белки, г	Углеводы, г													
запеканка из творога со стухенным молоком	200/20	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	223		
чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8				
сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15		
Итого за приём пищи:	455	11,93	10,5	44,32	326,7	0,06	4,13	2,1	2,1	57	176,5	183,6	2,28			
Обед																
икра морковная	100	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	19,34	27,9	36,6	0,6	75	2011		
суп картофельный	250	1,87	2,26	13,49	91,2	0,1	9,6	0	25,12	24,4	62,2	0,96	97	2011		
котлеты рубленые из птицы	100	14,11	17,33	11,33	257,11	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	294		
каша перловая	180	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	36,66	36,1	156	2,65	171	2011		

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	880	29,38	28,24	136,33	929,73	0,41	17,43	40,1	3,3	129,02	125,7	461,1	8,81		
Всего за день:	1335	41,31	38,74	180,65	1256,43	0,47	21,56	42,2	5,4	186,02	302,2	644,7	11,09		

Вторник 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак										№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг			Р, мг	Fe, мг
каша вязкая молочная с пшеничной крупы	210	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	175	2011
масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
чай с лимоном	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	440	9,36	15,18	72,82	471,5	0,06	4,6	0,1	0,4	60,1	99,2	160,3	2,8		
Обед															
салат из свеклы отварной	100	1,4	0,06	13,7	111,18	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	52	2011
суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2011
фрикадельки мясные	100	8,42	11,69	9	184	2,67	0,26	17,84	0	13,58	25,7	80,98	5,29	280	2011
каша ячневая	180	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	302	2011
компот из с/ф	180	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	880	25,36	21,96	122,5	851,43	3,13	13,26	18,14	4,7	111,9	173,2	426,18	12,01		
Всего за день:	1320	34,72	37,14	195,32	1322,93	3,19	17,86	18,24	5,1	172	272,4	586,48	14,81		

Среда 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак										№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг			Р, мг	Fe, мг
тефтели из говядины	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	278	2011
макароны отварные с маслом сливочным	180	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	309	2011
кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	500	22,36	20,48	77,32	587,5	0,16	2,9	0	1,3	53,5	88,4	189,4	3,6		
Обед															
суп картофельный с крупой пшеничный	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,2	83,7	2,1	101	2011
птица тушеная в соусе	100	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	292	2011
каша гречневая рассыпчатая	180	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	3	26	11	78	0,6	302	2011
чай с лимоном	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		

хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8
Итого за приём пищи:	780	27,46	25,98	109,12	783,2	0,36	14,2	0,4	116,3	109,2	379,1	7,9
Всего за день:	1280	49,82	46,46	186,44	1370,7	0,52	17,1	0,4	11,3	169,8	197,6	11,5

Четверг 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак										Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг		Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг												Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
котлета из говядины	100	14,33	15	13,11	244,22	0	0	0,4	0	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011											
рис припущенный	180	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0,3	0	27,9	8,9	80,8	0,5	305	2011											
чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011											
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8													
Итого за приём пищи:	500	21,16	19,8	85,83	609,72	0,06	0,03	0	0,7	64,7	40,5	209,5	3,98													
Обед																										
икра кабачковая	100	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	73	2011											
суп с картофелем	250	1,87	2,26	13,49	91,2	0,1	9,6	0	0	25,12	24,4	62,2	0,96	97	2011											
биточки из говядины	100	14,33	15	13,11	244,22	0	0	0,4	0	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011											
каша ячневая	180	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	376	2011											
компот из свежих яблок	180	0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	2011											
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,7	0	5,7	5,4	26,1	1,2													
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8													
Итого за приём пищи:	880	27,97	26,58	125,32	864,95	0,37	16,4	0	1,4	105,66	158,6	416,1	8,31													
Всего за день:	1380	49,13	46,38	211,15	1474,67	0,43	16,43	0	2,1	170,36	199,1	625,6	12,29													

Пятница 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак										Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг		Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг												Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
котлета рыбная	100	15,4	14,4	3,4	203,5	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	2,38	0,8	234	2011											
пюре картофельное	180	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0,3	0	27,9	8,9	80,8	0,5	312	2011											
чай с лимоном	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011											
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8													
Итого за приём пищи:	500	22,56	19,18	72,82	558,5	0,16	3,8	0	4	106,8	92,4	133,48	3,6													
Обед																										
икра свекольная	100	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	75	2011											
борщ со сметаной	250	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	81/82	2011											
макароны отварные с сыром	180/36	4,50	7,50	21,00	170,10	0,10	-	0,80	7,70	10,20	41,60	0,80	0,80	204	2011											
компот из смеси с/ф	180	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011											
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0,7	0	5,7	5,4	26,1	1,2													
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8													
Итого за приём пищи:	816	12,66	12,94	97,05	559,82	0,28	24,73	0,2	3,8	75,34	116,6	190,9	4,7													

Всего за день:	1316	35,22	32,12	169,87	1118,32	0,44	28,53	0,2	7,8	182,14	209	324,38	8,3
----------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-----	-----	--------	-----	--------	-----

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	ИЩЕВЬЕ ВЕЩЕСТВО		СКВАР ценность	Витамины			Минеральные вещества					
	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	415,9	1882,58	14426	7,35	312,01	298,64	57,9	1708,2	2579,98	6381,79	111,57	
Среднее значение за период	40,4	187,8	1442,6									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	567	843