

Запеканка из творога с молоком ступенным	175,60	28,5	21,56	54,6	526,5	0,12	0,9	126,75	0	51,79	381,39	419,56	1,25	223	2011
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	пр	
с/р „Российский„ порциями	15	3,48	0,02	13,68	55,8	0	2,55	0	0,08	5,25	132	75	0,15	15	
Яблоко калиброванное	200	0,8	0,8	19,6	94	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4	338	2011
Чай с молоком	180	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	15,4	126,6	92,8	0,41	378	2011
Итого за приём пищи:	650	36,67	24,03	118,27	827,44	0,19	14,78	136,75	0,08	85,74	681,19	644,16	6,65		
Обед															
Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	250/5	3,56	5,12	14,17	127,75	0,1	6,7	0	0	34,45	6,68	99,5	1,73	84	2011
Котлеты рыбные (минтай)	100/10	12,28	15,02	14,82	244	0,06	0,32	45,2	0	38,26	45,88	166,7	1,46	234	2011
Каша ячневая рассыпчатая	180	5,75	5,32	37,06	219,06	0,11	0	0	0	28,49	47,07	197,28	1,04	171/302	2011
Овощи свежие (отурел)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	4,9	0	0	14	14	30	0,5	71	2011
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88	пр	
Компот из свежих фруктов (яблоко)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	0,81	0	0	4,63	12,76	3,96	0,86	342	2011
Итого за приём пищи:	875	27,17	26,3	122,02	846,23	0,37	12,73	45,2	0	146,23	144,79	567,04	6,47		
Всего за день:		63,84	50,33	240,29	1673,67	0,56	27,51	181,95	0,08	231,97	825,98	1211,2	13,12		

Среда I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Каша пшеничная молочная жидкая	220	7,51	11,72	47,03	325	0,19	1,17	58	0	47,6	138,4	184,37	1,26	182	2011	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	54	0	0,03	0	0	1,26	9,99	2,52	0,25	376	2011	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	пр.		
Банан калиброванный	200	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10	0	0,4	42	8	28	0,6	338	2011	
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0,01	0	40	0	2,4	3	22,002		14	2011	
Итого за приём пищи:	640	11,52	19,79	96,15	609,64	0,27	11,2	98	0,4	104,06	167,99	252,69	24,552			
Обед																
Суп с мак. изделиями (вермишель)	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	0	27,28	29,2	67,58	1,13	103	2011	
Птица тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	0	15,1	39,87	93,53	1,01	290	2011	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,14	0	0	0	162,99	17,78	244,71	5,47	171	2011	
Соус красный основной	30	1,3	1,7	2,6	30,9	0,001	0,41	10,18	0	3	8,8	8,9	0,12	824	1982	
Икра кабачковая	100	1,01	4,85	1,56	69,26	0,04	6,51	0	2,39	17,27	98,42	56,67	0,69	пр		
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88	пр	2011	
Кисель из сока плодового	180	0,28	0	35,46	144	0,01	2,16	0	0	6,53	20,21	16,65	0,17	358	2011	
Итого за приём пищи:	900	32,28	27,42	135,94	948,19	0,411	19,42	47,68	2,39	258,57	232,68	557,64	9,47			
Всего за день:		43,8	47,21	232,09	1557,83	0,681	30,62	145,68	2,79	362,63	400,67	810,33	34,022			

Четверг I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																

Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	17	58	11	20,3	134,07	118,19	0,5	181	2011
Какао с молоком	180	3,4	0,6	23,4	112,6	0,02	1,2	0	0	23	120	100	1,8	382	2011
Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
Яблоко калиброванное	200	0,8	0,8	19,6	94	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4	338	2011
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	пр.	
Итого за приём пищи:	640	11,98	19,92	80,35	548,74	0,13	18,2	58,1	11,1	56,5	264,27	254,99	2,74		
Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	26,2	34,45	53,03	1,18	82	2011
Котлеты из птицы	100/10	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	26	44	96	2,2	305	2011
Макаронные отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	0,07	0	0	2,34	9	14,4	41,4	0,9	309	2011
Овощи свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	0,2	14	26	0,9	71	2011
Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,02	0,72	0	0,18	29,7	5,26	41,4	0,86	349	2011
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	пр.	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93	пр.	
Итого за приём пищи:	885	29,34	28,6	135,09	915,73	0,36	28,72	20	5,6	111,8	128,21	324,43	7,41		
Всего за день:		41,32	48,52	215,44	1404,47	0,49	46,92	78,1	16,7	168,3	392,48	579,42	10,15		

Пятница 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		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 из овсяных хлопьев	220	6,71	4,4	40,66	229,06	0,24	2,29	35,2	0,95	87,56	243,76	346,94	2,31	173	2011	
Сыр Российский порциями	15	3,48	4,43	0	53,75	0,01	0,11	39	0,08	5,25	132	75	0,15	15	2011	
Чай с сахаром и лимон	180/6	0,12	0,02	13,68	55,8	0	2,55	0	0	2,16	12,78	3,96	0,32	377	2011	
Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011	
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,33	14,49	70,14	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93	пр.		
Итого за приём пищи:	471	12,78	17,48	68,93	483,75	0,29	4,95	74,3	1,43	102,47	396,44	459,7	3,71			
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	0	35,58	42,68	88,1	2,05	102	2011	
Плов из птицы	100/180	25,22	12,53	51,03	418,13	0,21	9,15	39,2	0	75,51	50,53	265,07	2,61	291	2011	
Горох овощной отварной	105	3,25	3,73	6,01	71	0,07	10,9	20	0	22,65	26,68	69,13	0,79	131	2011	
Сок фруктовый	180	4,5	0	18,18	76,32	0,02	3,6	0	0	7,2	12,6	12,6	2,52	389	2011	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88	пр.	2011	
Итого за приём пищи:	875	43,2	22,13	120,74	853,98	0,59	29,48	59,2	0	167,34	150,89	504,5	8,85			
Всего за день:		55,98	39,61	189,67	1337,73	0,88	34,43	133,5	1,43	269,81	547,33	964,2	12,56			

Понедельник 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Каша жидкая молочная из ячневой крупы	220	7,31	10,98	49,18	325	0,14	1,17	58	0	36,51	162,56	241,51	0,97	182	2011	

Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
Чай с молоком	180	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	15,4	126,6	92,8	0,41	378	2011
Сыр ,,Российский,, порциями	15	3,48	4,43	0	53,75	0,01	0,11	39	0,08	5,25	132	75	0,15	15	2011
Банан калиброванный	200	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10	0	0,4	42	8	28	0,6	пр	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	пр	
Итого за приём пищи:	655	11,3	20,96	79,67	551,14	0,21	2,5	68,1	0,1	65,11	299,36	371,11	1,82	пр	
Обед															
Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,11	5,75	21,05	0,6	25,35	33,4	72,2	1,18	108	2011
Котлеты из мяса говядины	100/10	12,33	21,67	11	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	33,33	43,17	175	2,33	268	2011
Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	0,24	30,89	0	0	37,17	99,81	72,25	1,45	321	2011
Овощи свежие (отурел)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	4,9	0	0	14	14	30	0,5	71	2011
Кисель из яблок	180	0,1	0,11	22,58	107,28	0,01	1,65	0	0	3,28	10,31	5,96	0,51	352	2011
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	пр	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93	пр	
Итого за приём пищи:	770	24,46	32,96	100,55	826,15	0,56	43,52	26,88	2,07	133,83	216,79	422,01	7,34	пр	
Всего за день:		35,76	53,92	180,22	1377,29	0,77	46,02	94,98	2,17	198,94	516,15	793,12	9,16		

Вторник 2 недели

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг						
Каша пшенная Молочная жидкая	220	7,51	11,72	47,03	325	0,19	1,17	58	0	47,6	138,4	184,37	1,26	182	2011				
Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	53,75	0,01	0,11	39	0,08	5,25	132	75	0,15	15	2011				
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	пр					
Выпечка кондитерская	100	8,5	11,3	69,7	414,5	0,1	0	65	1,3	15	41	87	1	пр					
Напиток кофейный с молоком	180	3,24	2,4	26,28	139,68	0,03	1,32	0	0	26,4	142,8	118,8	2,16	379	2011				
Итого за приём пищи:	545	25,1	30,15	157,5	1003,07	0,36	2,6	162	1,38	107,45	463,4	499,97	5,01						
Обед																			
Суп с мак.изделиями (вермишель)	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	0	27,28	29,2	67,58	1,13	103	2011				
Рату из пшцы	100/180	20,5	17,04	24,32	332,8	0,14	18,72	33,6	0	57,6	45,74	220,96	2,93	289	2011				
Икра морковная	100	2,37	0,1	22,87	183,3	0,03	5,67	0	0	30,14	59,22	60,92	1,7	75	2011				
Компот из свежих фруктов (яблоко)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	0,81	0	0	4,63	12,76	3,96	0,86	342	2011				
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	пр					
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93	пр					
Итого за приём пищи:	870	29,75	20,75	119,05	878,6	0,36	33,45	33,6	0,3	140,35	163,02	420,02	7,99	пр					
Всего за день:		54,85	50,9	276,55	1881,67	0,72	36,05	195,6	1,68	247,8	626,42	919,99	13						

Среда 2 недели

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг						

Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	0,07	0,66	26,4	0	21,34	130,4	109,5	0,52	120	2011
Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0	0	1	2	0	14	2011
Какао с молоком	180	3,4	0,6	23,4	112,6	0,02	1,2	0	0	23	120	100	1,8	382	2011
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	пр.	
Итого за приём пищи:	420	10,25	13	52,35	377,74	0,12	1,86	26,5	0,1	57,54	260,6	246,3	2,76		
Обед															
Суп картофельный с крутой пшеничной	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0	22,78	26,7	56	0,88	101	2011
Коллеты из птицы	100/10	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	26	44	96	2,2	305	2011
Каша перловая рассыпчатая	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,05	0	0	0	22,79	23,16	186	1,04	171/302	2011
Кисель из сока плодового	180	0,28	0	35,46	144	0,01	2,16	0	0	6,53	20,21	16,65	0,17	358	2011
Овощи свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	0,2	14	26	0,9	71	2011
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	пр.	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93	пр.	
Итого за приём пищи:	880	27,95	22,35	132,21	848,38	0,37	28,11	20	0,68	99	144,17	447,25	6,56		
Всего за день:		38,2	35,35	184,56	1226,12	0,49	29,97	46,5	0,78	156,54	404,77	693,55	9,32		

Четверг 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		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 из овсяных хлопьев	220	6,71	4,4	40,66	229,06	0,24	2,29	35,2	0,95	87,56	243,76	346,94	2,31	173	2011
Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	пр.	
Банан калиброванный	200	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10	0	0,4	42	8	28	0,6	338	2011
Чай с сахаром и лимоном	180/6	0,12	0,02	13,68	55,8	0	2,55	0	0	2,16	12,78	3,96	0,32	377	2011
Итого за приём пищи:	546	10,8	13,52	89,93	524,5	0,31	14,84	35,3	1,45	144,92	274,74	415,7	3,67		
Обед															
Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	250/5	3,56	5,12	14,17	127,75	0,1	6,7	0	0	34,45	6,68	99,5	1,73	84	2011
Тфтели из мяса говядины	100	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	0	16,5	23,65	83,14	0,68	279	2011
Макаронны отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	0,07	0	0	2,34	9	14,4	41,4	0,9	309	2011
Соус красный основной	30	1,3	1,7	2,6	30,9	0,001	0,41	10,18	0	3	8,8	8,9	0,12	824	1982
Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,02	0,72	0	0,18	29,7	5,26	41,4	0,86	349	2011
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88	пр.	
Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	0,03	17,06	0	0	20,65	55,45	40,14	0,8	321	2011
Итого за приём пищи:	905	26,29	28,22	141,35	935,05	0,331	25,3	43,18	2,52	139,7	132,64	384,08	5,97		
Всего за день:		37,09	41,74	231,28	1459,55	0,641	40,14	78,48	3,97	284,62	407,38	799,78	9,64		

Пятница 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															

Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	17	58	11	20,3	134,07	118,19	0,5	181	2011
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,5	54	0	0,03	0	0	1,26	9,99	2,52	0,25	376	2011
Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
Сыр „Российский“, порциями	15	0,12	0,02	13,68	55,8	0	2,55	0	0	2,16	12,78	3,96	0,93	15	2011
Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	15	2011
Итого за приём пищи:	485	8,76	19,36	84,13	545,94	0,11	19,58	58,1	11,1	36,92	167,04	161,47	2,12		
Обед															
Щи из свежей капусты с картошкой	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,05	15,78	0	0	22,13	49,3	49	0,83	88	2011
Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100/75	17,06	8,66	6,65	183,75	0,09	6,53	10,19	0	84,93	68,37	283,83	1,49	229	2011
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0	0	0	19,6	1,64	73,13	0,63	304	2011
Овощи свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	4,9	0	0	14	14	30	0,5	71	2011
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	15	2011
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93	15	2011
Сок фруктовый	180	4,5	0	18,18	76,32	0,02	3,6	0	0	7,2	12,6	12,6	2,52	389	2011
Итого за приём пищи:	945	32,46	20,79	107,96	752,57	0,29	30,81	10,19	0,3	168,56	162,01	515,16	7,34		
Всего за день:		41,22	40,15	192,09	1298,51	0,4	50,39	68,29	11,4	205,48	329,05	676,63	9,46		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	462,3	443,95	2101,05	14419,1	6,373	396	1152,66	41,3	2309,3	5015,2	8178,7	152,76				
Среднее значение за период	46,226	44,395	210,105	1441,91	0,6373	39,6	115,266	4,13	230,93	501,52	817,87	15,276				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	1,5	1	4,1													

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-14 лет	567,8	880,5

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)