

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор  
ОГБОУ «Новоуколовская средняя общеобразовательная школа»  
Белгородской области



С.А.Конищева

« 01 » 08 2022г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

ОГБОУ «Новоуколовская средняя общеобразовательная школа»

Белгородской области

7-11 лет

понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	232,41	0,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,001	24,80	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>17,80</b>	<b>20,9</b>	<b>77,2</b>	<b>568,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>13,63</b>	<b>0,19</b>	<b>1,63</b>	<b>442,51</b>	<b>529,11</b>	<b>1,84</b>	<b>0,045</b>	<b>106,49</b>	<b>4,76</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
102	Суп картофельный с фрикаделькой из птицы	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80
268	Гуляш из говядины	80	13,46	10,9	5,3	172,94	0,07	0,23	0,75	0,2	0,021	73,74	184,8	2,28	0,030	29,86	1,93
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
<b>Итого за Обед (полноценный рац</b>		<b>794</b>	<b>27,74</b>	<b>19,23</b>	<b>92,98</b>	<b>656,0</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>32,25</b>	<b>0,30</b>	<b>4,22</b>	<b>176,57</b>	<b>463,87</b>	<b>5,37</b>	<b>0,044</b>	<b>101,23</b>	<b>5,84</b>
<b>Итого в день</b>			<b>45,54</b>	<b>40,15</b>	<b>170,22</b>	<b>1224,41</b>	<b>0,86</b>	<b>0,75</b>	<b>45,88</b>	<b>0,49</b>	<b>5,85</b>	<b>619,08</b>	<b>992,98</b>	<b>7,21</b>	<b>0,09</b>	<b>207,72</b>	<b>10,60</b>

вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
385	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,080	0,31	3	0,067	0,292	240,00	180,00	0,800	0,018	28,00	0,12
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец соленый	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18
268	Котлета "Свинная"	90	16,65	23,28	4,29	293,23	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>520</b>	<b>25,88</b>	<b>31,6</b>	<b>71,2</b>	<b>672,4</b>	<b>0,31</b>	<b>0,33</b>	<b>5,37</b>	<b>0,12</b>	<b>1,03</b>	<b>202,08</b>	<b>399,45</b>	<b>3,740</b>	<b>0,058</b>	<b>73,6</b>	<b>3,35</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	200/10	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18,18	10,86	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,028	0,30	77,50	37,59	0,8	0,0	26,07	0,82
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
<b>Итого за Обед (полноценный рац</b>		<b>790</b>	<b>32,09</b>	<b>28,4</b>	<b>86,1</b>	<b>728,3</b>	<b>0,61</b>	<b>0,51</b>	<b>39,13</b>	<b>0,94</b>	<b>4,60</b>	<b>217,95</b>	<b>307,76</b>	<b>2,83</b>	<b>0,053</b>	<b>98,91</b>	<b>5,28</b>
<b>Итого в день</b>			<b>57,97</b>	<b>59,98</b>	<b>157,24</b>	<b>1400,69</b>	<b>0,92</b>	<b>0,84</b>	<b>44,50</b>	<b>1,06</b>	<b>5,63</b>	<b>420,03</b>	<b>707,21</b>	<b>6,57</b>	<b>0,11</b>	<b>172,50</b>	<b>8,64</b>

среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
	Джем фруктовый с	20	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,01	2,5	0,08	0,090	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	315,14	0,3	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>430</b>	<b>17,25</b>	<b>14,6</b>	<b>74</b>	<b>496,5</b>	<b>0,30</b>	<b>0,44</b>	<b>13,02</b>	<b>0,29</b>	<b>2,428</b>	<b>230,12</b>	<b>443,03</b>	<b>1,23</b>	<b>0,022</b>	<b>99,18</b>	<b>3,82</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
71	Помидор порционно	40	0,20	1,33	1,07	17,07	0,04	0,03	8,27	0,001	1,00	18,80	21,53	0,20	0,001	12,40	0,33
82	Борщ со свежей капустой и картофелем	200/10	1,89	2,43	9,34	66,79	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39	2,77
349	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
<b>Итого за Обед (полноценный рац</b>		<b>790</b>	<b>27,31</b>	<b>30,4</b>	<b>95,7</b>	<b>765,6</b>	<b>0,99</b>	<b>0,91</b>	<b>55,0</b>	<b>1,05</b>	<b>3,6</b>	<b>138,3</b>	<b>439,73</b>	<b>2,0</b>	<b>0,011</b>	<b>109</b>	<b>5,58</b>
<b>Итого в день</b>			<b>44,55</b>	<b>45,02</b>	<b>169,68</b>	<b>1262,13</b>	<b>1,29</b>	<b>1,35</b>	<b>68,02</b>	<b>1,34</b>	<b>6,03</b>	<b>368,38</b>	<b>882,76</b>	<b>3,21</b>	<b>0,03</b>	<b>208,15</b>	<b>9,39</b>

четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
338	Фрукт порционно / Банан	100	0,40	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
203	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>584</b>	<b>8,39</b>	<b>4,0</b>	<b>75,1</b>	<b>369,9</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>	<b>8,49</b>	<b>0,035</b>	<b>2,44</b>	<b>45,7</b>	<b>84,3</b>	<b>0,84</b>	<b>0,005</b>	<b>25,7</b>	<b>4,32</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
56	Салат из свежей капусты	60	0,90	3,1	5,6	53,90	0,1	0,1	12,3	0,02	0,5	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	200	2,08	4,9	13,6	106,95	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	56,8	0	0	21,4	0,76
266	Бифштекс рубленый	90	16,68	23,3	4,3	293,37	0,20	0,236	0,5	0,05	0,0675	54,5	200,1	2,57	0,045	27,5	2,17
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	0,73	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
<b>Итого за Обед (полноценный рац</b>		<b>780</b>	<b>26,59</b>	<b>39,0</b>	<b>80</b>	<b>776,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>31,1</b>	<b>0,17</b>	<b>4,47</b>	<b>205</b>	<b>467,2</b>	<b>4,517</b>	<b>0,050</b>	<b>115,6</b>	<b>6,32</b>
<b>Итого в день</b>			<b>34,98</b>	<b>43,02</b>	<b>154,69</b>	<b>1145,89</b>	<b>0,82</b>	<b>0,66</b>	<b>39,62</b>	<b>0,21</b>	<b>6,91</b>	<b>250,85</b>	<b>551,56</b>	<b>5,35</b>	<b>0,05</b>	<b>141,36</b>	<b>10,64</b>

пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
131	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	90	7,33	8,55	2,27	115,30	0,05	0,12	0,15	0,02	0,873	59,12	111,83	0,61	0,01	9,70	0,68
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>455</b>	<b>15,76</b>	<b>17,7</b>	<b>40,2</b>	<b>383,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,176</b>	<b>305,7</b>	<b>273</b>	<b>1,66</b>	<b>0,067</b>	<b>31,8</b>	<b>4,37</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40
84	Борщ "Сибирский"	250	2,21	3,31	15,93	102,36	0,063	0,063	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,625	0,004	28,05	1,00
268	Котлета "Свинная" запеченная	100	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,050	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03
349	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
<b>Итого за Обед (полноценный)</b>		<b>920</b>	<b>31,85</b>	<b>38,9</b>	<b>111,1</b>	<b>921,4</b>	<b>0,49</b>	<b>0,32</b>	<b>59,9</b>	<b>1,03</b>	<b>4,204</b>	<b>211,34</b>	<b>452,4</b>	<b>7,3</b>	<b>0,07</b>	<b>102,6</b>	<b>7,28</b>
<b>Итого в день</b>			<b>47,60</b>	<b>56,56</b>	<b>151,30</b>	<b>1304,68</b>	<b>0,62</b>	<b>0,56</b>	<b>79,80</b>	<b>1,12</b>	<b>6,38</b>	<b>517,04</b>	<b>725,80</b>	<b>8,98</b>	<b>0,14</b>	<b>134,47</b>	<b>11,65</b>

понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,5	54,3	358,9	0,14	0,18	3,35	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>18,04</b>	<b>22,4</b>	<b>91,5</b>	<b>639,6</b>	<b>0,25</b>	<b>0,43</b>	<b>65,38</b>	<b>0,12</b>	<b>2,59</b>	<b>483,33</b>	<b>428,93</b>	<b>2,11</b>	<b>0,053</b>	<b>93,80</b>	<b>2,27</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
ОП	Кукуруза консервированная	60	0,77	2,04	2,260	30,48	0,020	0,020	19,95	0,010	0,079	25,70	13,6	0,170	0,03	9,00	0,28
106	Суп картофельный с горохом	210	14,50	15,40	33,10	329,00	0,21	0,15	0,41	0,02	0,067	42,66	161,00	1,88	0,05	24,60	1,77
295	Котлета "Куриная"	100	15,24	5,8	10,2	153,80	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	1,89
139	Овощное рагу	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017	33,30	1,31
349	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>730</b>	<b>35,92</b>	<b>27,5</b>	<b>94,3</b>	<b>768,3</b>	<b>1,15</b>	<b>0,43</b>	<b>26,9</b>	<b>0,06</b>	<b>2,551</b>	<b>181,0</b>	<b>390,7</b>	<b>7,75</b>	<b>0,11</b>	<b>86,5</b>	<b>6,41</b>
<b>Итого в день</b>			<b>53,96</b>	<b>49,88</b>	<b>185,79</b>	<b>1407,92</b>	<b>1,40</b>	<b>0,86</b>	<b>92,29</b>	<b>0,18</b>	<b>5,14</b>	<b>664,28</b>	<b>819,61</b>	<b>9,86</b>	<b>0,16</b>	<b>180,34</b>	<b>8,68</b>

вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4,00	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак мясной</b>																	
385	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,080	0,31	3	0,067	0,292	240,00	180,00	0,800	0,018	28,00	0,12
280	Фрикадельки запеченные под соусом	90	10,88	11,45	10,28	187,72	0,079	0,135	0,71	0,023	0,0225	31,98	125,21	1,63	0,090	17,07	1,60
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,45	5,0	25,2	159,1	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак мясной</b>		<b>524</b>	<b>16,56</b>	<b>16,67</b>	<b>63,59</b>	<b>470,58</b>	<b>0,25</b>	<b>0,26</b>	<b>13,65</b>	<b>0,06</b>	<b>1,00</b>	<b>170,0</b>	<b>334,29</b>	<b>1,65</b>	<b>0,09</b>	<b>76,57</b>	<b>3,06</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
56	Салат из свежей капусты	60	0,90	3,1	5,6	53,90	0,100	0,100	12,30	0,020	0,500	59,9	31,3	0,4228	0,003	16,3	0,70
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной	200/10	6,90	6,950	18,760	165,190	0,180	0,170	4,220	0,820	0,300	34,700	75,880	0,100	0,001	14,510	0,990
293	Птица, порционная запеченая	90	19,01	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86
139	Каша гречневая	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017	33,30	1,31
349	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22		24,42	98,56			26,11			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
<b>Итого за Обед (полноценный рацион)</b>		<b>790</b>	<b>33,00</b>	<b>27,2</b>	<b>75,6</b>	<b>679,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>42,8</b>	<b>0,9</b>	<b>3,2</b>	<b>238,3</b>	<b>244,5</b>	<b>5,2</b>	<b>0,0</b>	<b>93,6</b>	<b>6,3</b>
<b>Итого в день</b>			<b>49,55</b>	<b>43,87</b>	<b>139,16</b>	<b>1149,68</b>	<b>1,47</b>	<b>0,90</b>	<b>56,46</b>	<b>0,93</b>	<b>4,21</b>	<b>408,29</b>	<b>578,76</b>	<b>6,87</b>	<b>0,11</b>	<b>170,15</b>	<b>9,36</b>



среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,3	10,3	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30
	Молоко сгущенное	30	1,50		11,40	51,60	0,01	0,08	0,20	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
223	Запеканка творожно- рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,48	36,71	365,08	0,09	0,33	0,48	0,22	1,80	143,67	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>540</b>	<b>19,36</b>	<b>18,04</b>	<b>86,54</b>	<b>585,98</b>	<b>0,17</b>	<b>0,45</b>	<b>15,26</b>	<b>0,24</b>	<b>3,02</b>	<b>234,65</b>	<b>370,95</b>	<b>2,45</b>	<b>0,01</b>	<b>71,71</b>	<b>4,81</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
45	зеленый горошек	60	0,90	1,31	5,60	37,79	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60
106	Суп картофельный с горохом	210	14,50	15,40	33,10	329,00	0,21	0,15	0,41	0,02	0,067	42,66	161,00	1,88	0,05	24,60	1,77
259	Жаркое по- домашнему с курицей	240	17,12	18,01	30,61	353,05	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	67,04	3,98
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
<b>Итого за Обед (полноценный рац</b>		<b>690</b>	<b>35,26</b>	<b>34,1</b>	<b>97,6</b>	<b>838,3</b>	<b>0,57</b>	<b>0,45</b>	<b>42,8</b>	<b>0,09</b>	<b>2,887</b>	<b>121,30</b>	<b>504,0</b>	<b>7,31</b>	<b>0,05</b>	<b>109,04</b>	<b>7,25</b>
<b>Итого в день</b>			<b>54,62</b>	<b>52,14</b>	<b>184,13</b>	<b>1424,23</b>	<b>0,74</b>	<b>0,90</b>	<b>58,03</b>	<b>0,33</b>	<b>5,91</b>	<b>355,95</b>	<b>874,96</b>	<b>9,76</b>	<b>0,07</b>	<b>180,75</b>	<b>12,07</b>

пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Завтрак молочный</b>																	
131	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	94,80	0,24	0,06	0	0,003	2,73	34,5	98,7	0,96	0,002	32,1	0,006
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	25	5,80	8,50	0,03	99,80	0,01	0,08	0,18	0,058	0,13	220,00	125,00	1,00	0,050	8,75	0,33
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	90	7,33	8,55	2,27	115,30	0,05	0,12	0,15	0,02	0,873	59,12	111,83	0,61	0,01	9,70	0,68
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт	100	0,90	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,213	13,120	62,507	0,027	0,013	0,587	0,000	0,933	5,333	17,333	0,011	0,001	0,000	0,293
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>485</b>	<b>23,16</b>	<b>18</b>	<b>55</b>	<b>471,5</b>	<b>0,37</b>	<b>0,31</b>	<b>69,91</b>	<b>0,08</b>	<b>4,9</b>	<b>358,2</b>	<b>384,1</b>	<b>2,8</b>	<b>0,07</b>	<b>69,9</b>	<b>2,47</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																	
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,50	2,18	9,33	62,98	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	12,38	11,13	31,50	275,63	0,250	0,063	8,25	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,30
295	Котлеты "Куриные"	100	15,24	5,8	10,2	153,8	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	0,38
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,072	0,036	0	0,036	3,06	21,74	188,44	1,065	0,002	125,34	4,26
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,8	0	0	14,0	18,0	0,0	0,0	8,0	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78
<b>Итого за Обед (полноценный)</b>		<b>770</b>	<b>39,14</b>	<b>22,6</b>	<b>114,3</b>	<b>817,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,24</b>	<b>13,3</b>	<b>0,1</b>	<b>5,534</b>	<b>113,1</b>	<b>456,9</b>	<b>3,5</b>	<b>0,043</b>	<b>186,3</b>	<b>6,44</b>
<b>Итого в день</b>			<b>62,30</b>	<b>40,50</b>	<b>168,84</b>	<b>1289,05</b>	<b>0,88</b>	<b>0,55</b>	<b>83,20</b>	<b>0,15</b>	<b>10,44</b>	<b>471,29</b>	<b>841,03</b>	<b>6,25</b>	<b>0,11</b>	<b>256,20</b>	<b>8,91</b>