

УТВЕРЖДАЮ:

Государственное казенное образовательное учреждение "Специальная (коррекционная)

общеобразовательная школа № 7"

Исполняющий обязанности заместителя директора "Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы № 7" _____ Б.А. Дементева

"01" _____ 20 25

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ В ШКОЛЕ (с 1-й недели) блюд для питания детей с круглосуточным пребыванием Государственного казенного общеобразовательного учреждения "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 7"
Составлено на основании Сборника рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания школьников
"Издательство Делти принт 2015 год"



Сезон: Осенний
 Категория: Дети 7-11 (ШК)

1-ая неделя / Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F											
209	Завтрак Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03					56	22	4,8	76,8	1												
		100	2	9	8,54	123		0,02		7			315	41	15	37	0,7												
		40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03					30,9	8,4	4,2	22,5	0,35												
108	Завтрак Икра кабачковая консервированная	40	3,04	0,32	19,68	94		0,05				0,44			8	5,6	26	0,44								0,44			
		376	0,09	0,03	13,64	55				0,02			12,85	45,848	1,914	35,844	0,4002										0,44		
Всего Завтрак			12,57	21,44	57,03	471	140	0,13	7,02	0,44	414,75	83,98	31,51	165,88	2,89											0,44			
Второй завтрак																													
103	Второй завтрак Вафли кондитерские	30	2,25	3,54	7,08	69							8,7				0,63												
		200	1	24,4	45	40	0,4	0,2				133,8	18,8	135	0,6											0,2	0,2		
		185	0,16	0,24	12,77	48	2,780	24,98	0,19			98,975	5,55	4,625	10,175	0,0925											0,19	0,19	
Всего Второй завтрак			3,41	3,78	44,25	162	2,820	25,38	0,4	0,39	96,97	148,05	23,43	145,18	1,32											0,39	0,39		
103	Обед Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118		0,11		8,25		481,425	29,2	27,275	67,575	1,125													
		380	16,7	17,5	9,8	265	20	0,6				43,9	35,4	236,7	2,5													0,9	0,9
		139	4,08	7,36	15,78	154		0,06		34,16		673,48	117,5	41,7	81,38	1,66													
		349	0,66	0,09	32,01	133		0,02		0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698													
		110	80	5,28	0,96	27,2	145		0,14			28	37,6	37,6	126,4	3,12													
108	Обед Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			0,44			8	5,6	26	0,44											0,44	0,44
		3																											
Всего Обед			32,45	29,07	121,93	909	20	0,97	43,14	1,34	1384,7	259,08	165,03	561,5	9,54												1,34	1,34	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
352	Полдник Вагрушка с повидлом Кисель из яблок Всего Полдник	75 200	4,46 0,11	3,99 0,12	36,83 25,09	201 119	15 0,01	0,05 1,83	0,12 1,95	3,37 3,37	103,234 71,58	254,925 11,46	87,017 3,64	49,791 6,62	0,7571 0,568	0,0027 33,675	33,675 3,37									
223	Ужин Запеканка из творога Молоко кипяченое 294 Котлеты рубленые из курицы 125 Картофель отварной 108 Хлеб пшеничный Лавровый лист Всего Ужин	200/30 200 65/35 100/5 70 1	30,75 5,8 10,43 2,02 7,6	23,37 5 12,31 3,96 0,8	58,62 9,6 12,51 13,99 49,2	568 107 203 105 235	80 40 50 20	0,08 0,08 0,08 0,11	0,58 2,6 0,56 14,42	1,1 1,1	458,08 292 143,337 498,64	413,63 240 46,675 13,66	53,3 28 15,1 20,32	448,31 180 58,525 55,79	0,84 0,2 1,15 0,82	0,0027 33,675 3,37	33,675 3,37									
386	Второй ужин Кефир Всего Второй ужин	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4	1,4	292	240	28	180	0,2											
Всего в			5,8	5	8	100	40	0,08	1,4	1,4	292	240	28	180	0,2											
День			108,84	437,04	3 180	3 225	27,08	72,07	6,64	3 757,3	1 502,0	391,04	1 916,5	19,39	6,64	6,64	6,64									

1-ая неделя / Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2 Завтрак Каша жидкая молочная (пшениная) 182 Бутерброд с маслом 379 Кофейный напиток с молоком 15 Сыр (порциями) 108 Хлеб пшеничный Всего Завтрак	3 200/10 40 200 30 30	4 7,51 2,36 3,17 7,8 3,26	5 11,72 7,49 2,68 7,95 0,34	6 37,05 14,89 15,95 21,09	7 285 136 101 103 101	60 40 20 70	0,19 0,03 0,04 0,01 0,05	1,17 1,3 0,84	0,47 0,47	231,35 30,9 146,34 125,78	138,1 8,4 125,78 315	47,6 4,2 14 162	184,37 22,5 90 162	1,23 0,35 0,134	0,4714 0,4714	0,47 0,47									
Всего Второй завтрак			24,09	30,18	88,97	725	190	0,32	3,31	0,47	408,5 9	595,8 5	71,8	486,7 3	2,19	0,47	0,47									
Второй завтрак																										
Печенье			30	2,25	3,54	7,08	114				33	8,7	6	27	0,63											
Сок фруктовый			200	1	24,4	45	40	0,4	0,4	0,2	133,8	18,8	135	0,6	0,2	0,2	0,2									
Фрукты			185	0,16	0,24	12,77	48	2 780	24,98	0,19	98 975	5,55	4 625	10 175	0,0925	0,19	0,19									
Всего Второй завтрак			3,41	3,78	44,25	207	2 820	25,38	0,4	0,39	131,9 7	148,0 5	29,43	172,1 8	1,32	0,39	0,39									
Обед																										
Огурец свежий			100	0,8	0,8	3,2	18	60	0,03	10	0,1	23	14	42	0,9	0,1	0,1									
Суп картофельный с бобовыми			250	5,49	5,27	16,54	148		0,23	5,83	472 825	42 675	35 575	88,1	2,05											
Мясо тушеное (говядина)			100	19	21,75	2,87	284		0,05	0,87	3,25	13,75	27,5	196,25	2,75	3,25	3,25									
Макаронные изделия отварные			200	7,36	6,02	35,26	225		0,07		40,46	6,48	28,16	49,56	1,474											
Компот из смеси сухофруктов			200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73	229,8	32,48	17,46	23,44	0,698	0,44	0,44									
Хлеб пшеничный			40	3,04	0,32	19,68	94		0,04	0,44		8	5,6	26	0,44	0,44	0,44									
Хлеб столовый (држано-пшеничный)			80	5,28	0,96	27,2	145		0,14			28	37,6	126,4	3,12											

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	И	Se	F								
Всего Обед			41,63	35,21	136,76	1 046	60	0,58	17,43	3,79	766,09	131,38	165,9	551,75	11,43		3,79	3,79								
В																										
Подник																										
	Булочка йодированная	100	6,76	2,33	49,85	239												0,02								
	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,89	18,83	101,09	0,62			0,02								
382	Всего Подник		10,3	5,76	73,67	379	10	0,03	0,52		214,16	107,89	18,83	101,09	0,62			0,02								
Ужин																										
	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174		0,06	140		225	42,4	20,6	163,4	0,82											
	Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	200	38,1	0,21	27,47		949,790	26 019	387 048	106,266	15 619											
76	Всего Ужин		13,97	20,92	29,93	374	38,1	0,27	167,47		1174,790	48,419	407,648	212,532	16,438											
125	Всего Второй ужин		3,85	7,54	26,65	200		0,21	27,47		949,790	26 019	387 048	106,266	15 619											
	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185		0,03	5,67		500	59,22	30 144	60 924	1 697											
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,44		8	5,6	26	0,44			0,44								
108	Всего Второй ужин		5,41	0,42	42,55	279		0,07	5,67	0,44	500	64,82	30 152	60 950	1 697			0,44								
377	Всего Ужин	17	19,51	21,36	87,68	715	38,1	0,34	175,97	0,44	1 696,09	149,84	97,45	360,99	4,88			0,44								
Второй ужин																										
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6		292	248	28	184	0,2			0,2								
386	Всего Второй ужин		5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6		292	248	28	184	0,2			0,2								
Всего в день			101,3	439,73	3 175	3 158,1	26,69	198,22	5,09	3 508,9	1 381,0	411,4	1 856,7	20,64	0,02	5,09	5,09									

1-ая неделя /Среда

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	И	Se	F								
Второй завтрак																										
	Вафли кондитерские	30	2,25	3,54	7,08	69																				
	Сок фруктовый	200	1	24,4		45	40	0,4	0,4			8,7	133,8	18,8	135	0,6		0,2								
	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	185	2,78	0,93	38,85	178		0,07	18,5	0,74		14,8	77,7	51,8	1,11			0,74								
112	Всего Второй завтрак		6,03	4,47	70,33	292	40	0,47	18,9	0,94		157,3	96,5	186,8	2,34			0,94								
Обед																										
	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8,54	123		0,02	7		315	41	15	37	0,7											
	Суп картофельный с крупной	250	1,97	2,71	12,11	86		0,09	8,25		464,15	26,7	22 775	55 975	0,875											
	Курица отварная	100/10	24,76	30,18	1,33	376	80	0,07	0,16		288,66	22,95	23,07	210,99	2,05											
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	15	0,01	0,08	0,11		2,25	3,75	7,7	0,185			0,105								
453	Всего Обед	200	0,11	0,12	25,09	119		0,01	1,83		71,58	11,46	3,64	6,62	0,568			0,105								

Апельсин	200	1,21	0,27	10,85	51		0,05	80,4	263,98	45,56	17,42	30,82	0,4						
Всего Обед		37,91	19,19	151,99	899		1,06	118,56	1,53	1,064, 26	328,76	199,54	645,1	9,97				1,53	1,53
Всего в День			45,72	275,73	1866		1,55	155,38	2,16	3,279,1 1	611,41	358,11	1,233,2	15,71				2,16	2,16

2-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	14	13	15	15	18	19	20					
	Завтрак																									
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1											
	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8,54	123		0,02	7		315	41	15	37	0,7											
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35											
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,05		0,44		8	5,6	26	0,44						0,44					
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02		12,85	45,848	1,914	35,844	0,4002						0,44					
	Всего Завтрак		12,57	21,44	57,03	471	140	0,13	7,02	0,44	414,75	83,98	31,51	165,88	2,89						0,44					
	Второй завтрак																									
	Вафли кондитерские	30	2,25	3,54	7,08	69						8,7	133,8	18,8	135	0,63					0,63					
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2											0,2					
	Фрукты	185	0,16	0,24	12,77	48	2780	24,98		0,19	98,975	5,55	4,625	10,175	0,0925						0,19					
	Всего Второй завтрак		3,41	3,78	44,25	162	2820	25,38	0,4	0,39	98,97	148,05	23,43	145,18	1,32						0,39					
	Обед																									
106	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24		0,06	25	0,7		14	20	26	0,9						0,7					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148		0,23	5,83		472,825	42,675	35,575	88,1	2,05						0,7					
227	Рыба припущенная	100	18,64	7,85	0,3	146	40	0,1	0,99		527,475	45,914	596,733	262,435	0,8935						0,8935					
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	15	0,01	0,08	0,11		2,25	3,75	7,7	0,185						0,105					
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21		864,6	49,3	37	115,46	1,346						0,105					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698						0,698					
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,44		8	5,6	26	0,44						0,44					
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	145		0,14				28	37,6	126,4	3,12						3,12					
	Соль	3																								
	Всего Обед		38,84	22,96	130,25	906	55	0,78	56,83	1,25	2,094, 7	222,62	216,66	675,54	9,63						1,25					
	Полдник																									
	Ватрушка с повидлом	75	4,46	3,99	36,83	201	15	0,05	0,12	3,37	103,234	254,925	87,017	49,791	0,7571	0,0027					33,675					
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119		0,01	1,83		71,58	11,46	3,64	6,62	0,568						33,675					
	Всего Полдник		4,57	4,11	61,92	320	15	0,06	1,95	3,37	174,81 1	36,95	12,34	56,41	1,33						3,37					
	Ужин																									
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150	32,5	0,09	0,82		218,825	163	26,675	136,875	0,65						0,65					
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03		0,63	30,9	8,4	4,2	22,5	0,35						0,35					
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134	24	0,06	1,59		114,286	8	371,429	0,6286	0,478						0,6286					
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119		0,06			216,34	152,22	21,34	124,56	0,478						0,478					
	Лавровый лист	1									0,0011	0,008			0,0537						0,0206					

386	Всего Ужин		16,25	16,24	78,54	539	96,5	0,24	2,41	0,63	466,07	335,06	60,22	321,08	2,16	0,02	0,63	0,63	
	Второй ужин																		
	Всего Второй ужин	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2				
	Всего в День		5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2				
			73,52	379,98	2 498	3 166,5	26,67	70,02	6,07	3 541,3	1 066,6	372,15	1 544,0	17,53	0,02	6,07	6,07	6,07	6,07

2-я неделя/Вторник

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F					
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20						
			11	13	12	14	13	15	18	19	20													
			11	13	12	14	13	15	18	19	20													
	Всего Завтрак	200	24,35	37,34	106,21	859	850	0,37	1,85	0,63	492,94	290,39	75,96	396,64	3,89		0,63	0,63						
	Второй завтрак																							
	Всего Второй завтрак	200	1	0,24	24,4	45	40	0,4	0,4	0,2	133,8	18,8	135	0,6		0,2	0,2							
	Сок фруктовый	185	0,16	0,24	12,77	48	2 780	24,98		0,19	98 975	5,55	4 625	10 175	0,0925		0,19	0,19						
	Фрукты	30	2,25	3,54	7,08	114				33	8,7	6	27	0,63										
	Печенье																							
	Всего Второй завтрак		3,41	3,78	44,25	207	2 820	25,38	0,4	0,39	131,97	148,05	29,43	172,18	1,32		0,39	0,39						
	Обед																							
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86		0,09	8,25		464,15	26,7	22 775	55 975	0,875									
288	Курица отварная	100/10	24,76	30,18	1,33	376	80	0,07	0,16		288,66	22,95	23,07	210,99	2,05									
443	Соус сметанный натуральный	30	0,92	6,37	2,02	69	36	0,01	0,04	0,13		25,47	2,91	16,98	0,063									
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21		864,6	49,3	37	115,46	1 346									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698									
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04		0,44		8	5,6	26	0,44									
110	Хлеб столовый (сржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	145		0,14				28	37,6	126,4	3,12									
	Соль	3																						
	Всего Обед		40,72	47,04	121,61	1 086	116	0,56	33,39	0,57	1 847,21	192,9	146,41	575,25	8,59		0,57	0,57						
	Полдник																							
382	Булочка йодированная	100	6,76	2,33	49,85	239																		
	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,89	18,83	101,09	0,62				0,02					
	Всего Полдник		10,3	5,76	73,67	379	10	0,03	0,52		214,16	107,89	18,83	101,09	0,62				0,02					
	Ужин																							
227	Рыба припущенная	100	18,64	7,85	0,3	146	40	0,1	0,99		527 475	45 914	596 733	262 435	0,8935									
139	Капустга тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154		0,06	34,16		673,48	117,5	41,7	81,38	1,66									
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07		0,66		12	8,4	39	0,66				0,66					
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55		0,02			12,85	45 848	1 914	35 844	0,4002				0,66					

	Всего Ужин		27,37	15,72	59,24	496	40	0,23	35,17	0,66	1 213,8	180	111,6	9	386,4	3,61	0,66	0,66
		Второй ужин																
386	Ряженка		200	5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6	292	248	28	184	0,2			
	Всего Второй ужин			5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6	292	248	28	184	0,2			
	Всего в день			114,64	413,38	3 129	3 876	26,6	71,93	2,24	4 192,09	1 167,23	410,32	1 815,55	18,24	0,02	2,24	2,24

2-ая неделя/Среды

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ (рет.экв)		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20									
	Завтрак																										
342	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	7,2	3,8	3,8	79	700	0,08	7,3	1,4		24	49	118,6	0,72		1,4	1,4									
125	Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	210	40	0,22	28,84		997,28	27,32	40,64	111,58	1,64												
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185		0,03	5,67		500	59,22	30 144	60 924	1 697												
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63		114 286	8 371 429	0,6286			0,6286	0,6286									
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02		12,85	45 848	1 914	35 844	0,4002												
	Всего Завтрак		18,04	12,31	96,41	664	740	0,39	41,83	2,03	1 510,13	126,5 5	129,7	331,8 3	5,09		2,03	2,03									
	Второй завтрак																										
112	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	185	2,78	0,93	38,85	178		0,07	18,5	0,74		14,8	77,7	51,8	1,11		0,74	0,74									
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45		0,4	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6		0,2	0,2									
	Всего Второй завтрак		3,78	0,93	63,25	223	40	0,47	18,9	0,94		148,6	96,5	186,8	1,71		0,94	0,94									
	Обед																										
106	Овощи свежие	100	1,1	0,2	3,8	24		0,06	25	0,7		14	20	26	0,9		0,7	0,7									
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,56	8,34	81		0,06	12,26		317,15	31,42	17,49	39,98	0,67												
291	Плов из курицы	80/150	22,96	27,81	38,09	494	50	0,09	1,47		362 526	29 105	459 963	244 468	22 945												
	Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93	10	0,06	4,6	0,04		6,6	2,4	4	0,12		0,04	0,04									
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63		114 286	8 371 429	0,6286			0,6286	0,6286									
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	145		0,14				28	37,6	126,4	3,12												
	Соль	3																									
	Всего Обед		35,53	33,99	129,7 4	971	60	0,47	43,33	1,37	679,6 8	120,5 5	131,4 9	477,9 9	7,73		1,37	1,37									
	Полдник																										
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3			126	14	90	0,1												
	Всего Полдник		31,28	24,03	69,43	597	90	0,11	1,83		418,2 5	503,6 7	62,68	499,3 3	0,87												
	Ужин																										
211	Омлет с сыром	200	23,9	39,23	3,4	463	466,67	0,13	0,43		278,9	348,666	29,1	416,333	36 667												
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35												
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63		114 286	8 371 429	0,6286			0,6286	0,6286									
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,2												
	Всего Ужин		36,4	52,18	56	841	546,67	0,31	3,03	0,63	601,8	608,5	69,3	655,9 8	4,85		0,63	0,63									
	Второй ужин																										
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2												

Всего Второй ужин	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2		
Всего в День	128,44	422,83	3 395	1 516,67	1,83	110,33	4,97	3 501,85	1 747,87	517,66	2 331,93	20,44	4,97	4,97	

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150	32,5	0,09	0,82		218 825	163	26 675	136 875	0,65											
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35											
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63		114 286	8	371 429	0,6286				0,6286	0,6286						
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		292	240	28	180	0,2											
	Всего Завтрак		17,97	17,69	70,56	527	112,5	0,26	3,42	0,63	541,73	422,83	66,88	376,52	1,83				0,63	0,63						
	Второй завтрак																									
95	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176	30	0,02	0,2	0,3		10	5	17	0,7				0,3	0,3						
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6				0,2	0,2						
	Фрукты	185	0,16	0,24	12,77	48	2 780	24,98		0,19	98 975	5,55	4 625	10 175	0,0925				0,19	0,19						
	Всего Второй завтрак		2,86	4,54	69,77	269	2 850	25,4	0,6	0,69	98,97	149,35	28,43	162,18	1,39				0,69	0,69						
	Обед																									
98	Зеленый горошек консервированный	100	2	0,08	5,12	29		0,14	10		114	10,4	15,2	48,8	0,28											
288	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76		0,04	9,88		260,15	35 875	14 175	33 575	0,575											
312	Курица отварная	100/10	24,76	30,18	1,33	376	80	0,07	0,16		288,66	22,95	23,07	210,99	2,05											
349	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21		864,6	49,3	37	115,46	1,346											
108	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698											
110	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63		114 286	8	371 429	0,6286				0,6286	0,6286						
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	145		0,14				28	37,6	126,4	3,12											
	Соль	3																								
	Всего Обед		42,61	43,09	127,12	1 076	80	0,66	44,97	0,63	1 757,21	190,43	152,5	595,81	8,7				0,63	0,63						
	Полдник																									
	Вафли кондитерские	60	4,5	7,08	14,16	138						17,4			1,26											
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140		0,03	0,52		214,16	107,89	18,83	101,09	0,62											
	Всего Полдник		8,04	10,51	37,98	278	10	0,03	0,52		214,16	125,29	18,83	101,09	1,88											
	Ужин																									
227	Рыба припущенная	100	18,64	7,85	0,3	146	40	0,1	0,99		527 475	45 914	596 733	262,435	0,8935											
139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154		0,06	34,16		673,48	117,5	41,7	81,38	1,66											
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35											
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63		114 286	8	371 429	0,6286				0,6286	0,6286						
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02		12,85	45 848	1 914	35 844	0,4002											
	Всего Ужин		29,51	23,19	72,72	625	80	0,25	35,17	0,63	1 244,7	187,83	115,49	407,04	3,93				0,63	0,63						
	Второй ужин																									
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6		292	248	28	184	0,2											

Всего	Второй ужин	5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6	292	248	28	184	0,2	2,58
Всего в День		104,02	386,55	2 878	3 172,5	26,64	85,29	2,58	4 148,7	1 323,7	410,12	1 826,6	17,93	2,58

2-ая неделя/Пятница

№ реч.	Прёмм пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F				
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
75	Икра свекольная	100	2,16	6,66	11,56	115		0,03	6,36		418,49	34,11	16,77	52,68	1,49							
381	Котлеты, биточки, шницели	100	12,6	13,23	8,58	204	10	0,07	0,08		259,28	28,81	23,07	146,87	2,11							
125	Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	210	40	0,22	28,84		997,28	27,32	40,64	111,58	1,64							
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35							
108	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63		114,286	8	371,429	0,6286		0,6286	0,6286				
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36							
	Всего Завтрак		25,63	35,78	106,3 2	861	90	0,41	38,11	0,63	1 727,25	124,2 7	95,08	375,1 7	6,58		0,63	0,63				
	Второй завтрак																					
	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4	0,2		133,8	18,8	135	0,6		0,2	0,2				
	Апельсин	185	1,12	0,25	10,04	47		0,05	74,37		244,181	42,143	161,135	285,085	0,37		0,2	0,2				
	Всего Второй завтрак		2,12	0,25	34,44	92	40	0,45	74,77	0,2	244,1 8	175,9 4	34,91	163,5 1	0,97		0,2	0,2				
	Обед																					
82	Огурец соленый	100	0,8	0,8	3,2	18	60	0,03	10	0,1	23	14	42	0,9		0,1	0,1	0,1				
395	Борщ с капустой и картофелем	250	1,79	4,53	11,7	95		0,06	8,18		353,63	31,81	18,97	44,85	1,02							
309	Сосиски отварные	100	10,4	20,9		230		0,14		0,4		31	17	134	1,6		0,4	0,4				
453	Макаронные изделия отварные	200	6,93	5,57	37,63	228	20	0,05			49,39	138,459	97,231	43,406	0,9657							
349	Соус томатный	50	0,52	1,74	3,22	31	10		0,78		53,902	21,278	0,3567	70,035	0,161							
108	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698							
110	Хлеб пшеничный	40	4,34	0,46	28,11	134		0,06		0,63		114,286	8	371,429	0,6286		0,6286	0,6286				
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	145		0,14				28	37,6	126,4	3,12							
	Соль	3																				
	Всего Обед		30,72	35,05	143,0 8	1 014	90	0,5	19,69	1,13	709,7 2	150,6 9	123,1 1	458,2 4	9,09		1,13	1,13				
	Всего в День		71,07	283,84	1 967	220	1,36	132,57	1,96	2 681,1	450,9	253,1	996,92	16,64	1,96	1,96	1,96	1,96				
	Итого	1 019,9	988,19	3 871,3	28 430	22 925,6	169,02	1 048,17	41,48	35 498,02	12 326,46	4 155,53	17 927,67	191,96	0,07	41,48	41,48	41,48				
	Среднее за период	102	98,82	387,1 4	2 843	2 292,56	16,9	104,82	4,15	3 549,8	1 232,65	415,5 5	1 792,77	19,2	0,01	4,15	4,15	4,15				