# Примерное сбалансированное меню

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Для образовательных организацийДата |  | Утверждено  |
| Примерное типовое меню и пищевая ценность блюдДень:1 Неделя:1 | Категория: | Школьники 7-11 лет |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порци и | Пищевые вещества(г) | ЭЦ(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 5,1 | 0,01 | 67,9 | 0,006 | 0,04 | 0,11 | 0,034 | 0,07 | 132 | 75 | 0,6 | 0,03 | 5,2 | 0,24 |
| 338 | Плоды свежие(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 42,0 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 182 | Каша геркулесоваямолочная с маслом сливочным | 200 | 7,23 | 9,81 | 28,8 | 225,2 | 0,22 | 0,20 | 1,30 | 0,08 | 0 | 142,58 | 222,38 | 0 | 0,001 | 65,69 | 1,53 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,50 | 3,70 | 25,50 | 142,93 | 0,06 | 0,01 | 1,60 | 0,040 | 0,40 | 102,60 | 178,4 | 1,00 | 0 | 24,80 | 1,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,40 | 24,6 | 111,0 | 0,05 | 0,01 | 1,12 | 0 | 0,87 | 10,00 | 32,50 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,55 |
| Итого за Завтрак | 18,41 | 19,41 | 88,91 | 589,03 | 0,376 | 0,28 | 14,13 | 0,154 | 1,54 | 403,18 | 519,28 | 1,61 | 0,071 | 104,69 | 5,52 |
| Обед |
| 20,1 | Салат из свеклы ссыром и маслом растительным | 60 | 2,7 | 4,7 | 4,3 | 69,3 | 0,01 | 0,046 | 5,70 | 0,02 | 0,10 | 97,0 | 65,7 | 0,43 | 0,01 | 13,8 | 0,84 |
| 104 | Суп картофельный с мяснымифрикадельками | 200/10 | 4,8 | 3,1 | 16,9 | 110,6 | 0,21 | 0,07 | 7,00 | 0,001 | 0,200 | 42,10 | 142,5 | 0,90 | 0,01 | 38,60 | 0,80 |
| 295 | Котлеты рубленыеиз бройлер-цыплят смаслом | 90/10 | 15,12 | 20,69 | 5,27 | 295,1 | 0,06 | 0,18 | 0,60 | 0,20 | 0,016 | 58,99 | 147,86 | 1,82 | 0,024 | 23,89 | 1,54 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая смаслом | 150 | 6,57 | 4,19 | 32,32 | 185,2 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0,03 | 2,55 | 18,12 | 157,03 | 0,89 | 0,0013 | 104,45 | 3,55 |
| 344 | Компот избыстрозамороженны х ягод (компотнаясмесь) | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 |  |  | 2,5 | 0 | 0,2 | 4,00 | 3,30 | 0,080 | 0 | 1,70 | 0,15 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,000 | 1,200 | 7,00 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,00 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,22 |
| Итого за Обед | 32,09 | 33,1 | 96,2 | 815,9 | 0,4 | 0,356 | 16,24 | 0,251 | 4,966 | 231,21 | 560,99 | 4,728 | 0,0683 | 191,84 | 7,88 |

День:2 Неделя:1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порци и | Пищевые вещества (г) | ЭЦ(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак |
| 70 | Овощи натуральныесоленые (огурцы) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,005 | 0,02 | 3 | 0,004 | 0,03 | 6,37 | 27,70 | 0,064 | 0,001 | 6,21 | 0,17 |
| 281 | Биточки паровые | 90 | 9,0 | 9,0 | 5,53 | 136,3 | 0,24 | 0,24 | 0,45 | 0,07 | 0,07 | 54,5 | 200,1 | 2,56 | 0,045 | 25,7 | 2,17 |
| 304 | Рис отварной смаслом сливочным | 150 | 3,70 | 3,96 | 38,88 | 196,2 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0,04 | 0 | 14,9 | 79,4 | 0 | 0,0010 | 27,9 | 0,59 |
| 379 | Кофейный напиток ссахаром | 200 |  |  | 19,96 | 74,9 |  |  |  |  | 0 | 0,4 |  | 0 |  |  | 0,06 |
| 338 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,04 | 0,05 | 10,0 | 0,02 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 0,15 | 0,005 | 42,0 | 0,6 |
| ПР | Мармелад | 10 | 0,01 | 0,0 | 7,9 | 32,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,04 |
| ПР | Батон нарезнойпорционный | 30 | 2,00 | 0,40 | 10,30 | 50,2 | 0,10 | 0,01 | 0,1 | 0,01 | 0,7 | 10,50 | 47,40 | 0,010 | 0,010 | 14,10 | 1,20 |
| Итого за Завтрак | 16,87 | 13,98 | 105,85 | 598,8 | 0,415 | 0,34 | 13,55 | 0,144 | 1,2 | 95,07 | 382,7 | 2,784 | 0,062 | 116,11 | 4,83 |
| Обед |
| 40 | Салат картофельный с морковью изеленым горошком | 60 | 1,64 | 4,24 | 5,73 | 67,62 | 0,02 | 0,02 | 22,95 | 0,02 | 0,6 | 15,0 | 10,20 | 0,13 | 0,001 | 6,60 | 0,75 |
| 88 | Щи из свежей капусты скартофелем исметаной | 200 | 5,09 | 8,05 | 6,6 | 145,6 | 0,19 | 0,13 | 0,36 | 0,02 | 0,059 | 34,48 | 134,09 | 1,52 | 0,03 | 20,32 | 1,57 |
| 235 | Шницель рыбныйнатуральный | 90 | 12,99 | 12,28 | 7,68 | 192,35 | 0,18 | 0,16 | 2,36 | 0,03 | 0,33 | 77,5 | 37,58 | 0,9 | 0,0 | 26,07 | 0,82 |
| 312 | Картофельное пюрес маслом сливочным | 150 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 159,99 | 0,16 | 0,13 | 26,11 | 0,10 | 1,5 | 42,54 | 97,8 | 0,299 | 0,005 | 33,06 | 1,19 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктовС-витаминизированны й | 200 | 0,22 |  | 24,42 | 92,46 |  |  | 0,2 |  |  | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,000 | 1,200 | 7,00 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,40 | 24,6 | 111,0 | 0,05 | 0,01 | 1,12 | 0 | 0,87 | 10,00 | 32,50 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,55 |
| Итого за Обед | 28,35 | 32,27 | 98,08 | 802,12 | 0,64 | 0,47 | 53,1 | 0,17 | 4,559 | 209,12 | 351,47 | 3,459 | 0,096 | 98,45 | 6,32 |

День:3 Неделя:1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | ЭЦ(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак |
| 338 | Фрукт порционно /Груши, 1шт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 0,02 | 0,03 | 5,0 | 0,002 | 0,4 | 19,0 | 16,0 | 0,19 | 0,001 | 12,0 | 2,3 |
| ПР | Джем фруктовый | 20 | 0,1 | 0 | 14,3 | 54,1 | 0,01 | 0,01 | 2,5 | 0,08 | 0,09 | 3,6 | 2,9 | 0,01 | 0,001 | 0,9 | 0,12 |
| 222 | Пудинг творожно-пшенный | 150 | 14,92 | 14,38 | 31,51 | 307,3 | 0,3 | 0,4 | 0,9 | 0,21 | 1,36 | 216,0 | 414,6 | 1,2 | 0,020 | 93,9 | 2,53 |
| 386 | Кефир 3,2 %жирности | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 118 | 0,11 | 0,22 | 2,56 | 0 | 0 | 134,4 | 209 | 1,11 | 0,011 | 20,9 | 0,22 |
| ПР | Батон нарезнойпорционный | 30 | 2,00 | 0,40 | 10,30 | 50,2 | 0,10 | 0,01 | 0,1 | 0,01 | 0,7 | 10,50 | 47,40 | 0,010 | 0,010 | 14,10 | 1,20 |
| Итого за Завтрак | 23,22 | 21,48 | 74,41 | 576,6 | 0,54 | 0,67 | 11,06 | 0,302 | 2,55 | 383,5 | 689,9 | 2,52 | 0,043 | 141,8 | 6,37 |
| Обед |
| 36 | Салаткартофельный с сельдью | 60 | 0,8 | 3,6 | 6,0 | 54,8 | 0,03 | 0,03 | 12,40 | 0,00 | 1,50 | 19,17 | 20,31 | 0,30 | 0,00 | 9,98 | 0,34 |
| 98 | Суп крестьянский скрупой, со сметаной | 200/10 | 4,65 | 6,82 | 5,08 | 121,87 | 0,08 | 0,04 | 16,3 | 0,59 | 0,20 | 38,57 | 45,64 | 0,58 | 0,009 | 19,78 | 1,03 |
| 289 | Рагу из птицы | 250 | 18 | 22 | 19 | 378,3 | 0,07 | 0,13 | 3,27 | 0,06 | 0 | 42,45 | 289,09 | 0 | 0 | 61,71 | 2,66 |
| 407 | Сок натуральный(апельсиновый) | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120,0 | 0,08 | 0,08 | 80 | 0,016 | 0,2 | 36,0 | 26,0 | 0 | 0 | 22,0 | 0,6 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,000 | 1,200 | 7,00 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,40 | 24,6 | 111,0 | 0,05 | 0,01 | 1,12 | 0 | 0,87 | 10,00 | 32,50 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,55 |
| Итого за Обед | 29,97 | 33,26 | 87,92 | 819,07 | 0,35 | 0,31 | 113,09 | 0,666 | 3,97 | 153,19 | 445,14 | 1,49 | 0,069 | 122,87 | 5,96 |

День:4 Неделя:1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и | Пищевые вещества(г) | ЭЦ(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак |
| 338 | Фрукт порционно /Яблоко 1шт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 | 0,04 | 0,02 | 16,50 | 0,01 | 0,2 | 16,00 | 11,00 | 0,030 | 0,00 | 9,00 | 2,20 |
| 42 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленымгорошком | 60 | 1,05 | 3,71 | 5,55 | 59,7 | 0,03 | 0,120 | 2,8 | 2,87 | 0,39 | 33,1 | 49,8 | 0,18 | 0,000 | 16,2 | 0,76 |
| 278 | Тефтели подовощным соусом | 90/20 | 8,65 | 8,78 | 10,25 | 171,3 | 0,18 | 0,14 | 0,33 | 0,009 | 0,01 | 13,91 | 152,41 | 2,19 | 0,030 | 22,32 | 1,90 |
| 309 | Макаронныйизделия с маслом сливочным | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 190,4 | 0,09 | 0,03 | 0 | 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 | 9,0 | 41,6 |  | 0,01 | 2,9 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0,00 | 0,7 | 8,0 | 26,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,49 |
| Итого за Завтрак | 19,1 | 16,7 | 90,73 | 593,8 | 0,38 | 0,33 | 23,41 | 2,919 | 2,61 | 92,34 | 295,2 | 3,205 | 0,035 | 61,23 | 7,03 |
| Обед |
| 20,08 | Салат из свеклы с масломрастительным | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,13 | 50,13 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0,01 | 0,10 | 26,61 | 25,64 | 0,43 | 0,010 | 12,9 | 0,84 |
| 87 | Суп с рыбнымиконсервами | 200 | 6,88 | 6,69 | 11,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 5,8 | 0,45 | 1 | 30,0 | 61,2 | 0 | 0 | 19,2 | 0,79 |
| 268 | Котлеты (говядина) | 90 | 11,1 | 19,5 | 1,20 | 258,75 | 0,08 | 0,26 | 0,84 | 0,22 | 0,02 | 82,96 | 207,92 | 2,56 | 0,030 | 29,86 | 1,93 |
| 199 | Гороховое пюре смаслом сливочным | 150 | 16,30 | 2,51 | 36,00 | 147,9 | 0,64 | 0,13 | 0,00 | 0,0 | 0,01 | 66,31 | 161,0 | 3,500 | 0,017 | 62,53 | 4,98 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктовС-витаминизированны й | 200 | 0,22 |  | 24,42 | 92,46 |  |  | 0,2 |  |  | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| ПР | Кондитерскиеизделия (печенье) | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 78,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,2 | 8,2 | 17,4 | 0 | 0 | 3,0 | 0,20 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,000 | 1,200 | 7,00 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,70 | 4,00 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,22 |
| Итого за Обед | 39,9 | 34,41 | 108,53 | 820,44 | 0,91 | 0,45 | 12,98 | 0,68 | 3,23 | 247,68 | 525,46 | 7,098 | 0,08 | 139,89 | 10,4 |

День:5 Неделя:1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и | Пищевые вещества(г) | ЭЦ(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак |
| 338 | Фрукт порционно/ Яблоко 1шт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 | 0,04 | 0,02 | 16,50 | 0,01 | 0,2 | 16,00 | 11,00 | 0,030 | 0,00 | 9,00 | 2,20 |
| 306 | Зеленый горошек консервированный | 20 | 0,60 | 1,0 | 1,4 | 11,6 | 0,16 | 0,04 | 0 | 0,002 | 1,82 | 23,0 | 65,8 | 0,64 | 1,02 | 21,40 | 0,004 |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 5,1 | 0,01 | 67,9 | 0,006 | 0,04 | 0,11 | 0,034 | 0,07 | 132 | 75 | 0,6 | 0,03 | 5,2 | 0,24 |
| 210 | Омлет натуральный с масломсливочным | 140 | 14,42 | 23,8 | 2,24 | 240 | 0,12 | 0,27 | 0,32 | 0,04 | 1,94 | 131,38 | 248,50 | 1,35 | 0,03 | 21,55 | 1,51 |
| 693 | Какао с молокомйодированным | 200 | 3,5 | 3,70 | 25,50 | 143 | 0 | 0,01 | 1,60 | 0,0400 | 0,4 | 102,60 | 178,40 | 1,000 | 0 | 24,8 | 1,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,7 | 8,00 | 26,00 | 0,008 | 0,003 | 0,00 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | 25,44 | 34,32 | 58,63 | 593,3 | 0,366 | 0,39 | 19,43 | 0,126 | 5,13 | 412,98 | 604,7 | 3,628 | 1,083 | 81,95 | 5,394 |
| Обед |
| 12 | Салат из кукурузы (консервированной) | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,02 | 0,02 | 22,95 | 0,02 | 0,6 | 15,0 | 10,20 | 0,13 | 0,001 | 6,60 | 0,75 |
| 113 | Суп-лапшадомашняя сосвежей зеленью | 200 | 6,9 | 6,95 | 18,76 | 160,5 | 0,18 | 0,17 | 4,2 | 0,82 | 0,3 | 34,7 | 75,88 | 0,1 | 0,00 | 14,5 | 0,99 |
| 268 | Биточки (говядина) | 90 | 11,1 | 19,49 | 1,2 | 258,75 | 0,19 | 0,12 | 0,34 | 0,008 | 0,009 | 13,16 | 148,27 | 1,91 | 0,027 | 40,84 | 2,29 |
| 518/301 | Сложный гарнир:Картофельотварной в молоке с масломсливочным /капуста, тушенная с томатом | 100 | 2,3 | 5,2 | 13,3 | 105,9 | 0,07 | 0,07 | 5,9 | 0,01 | 1 | 25,9 | 39,9 | 0,2 | 0,003 | 11,3 | 0,40 |
| 50 | 1,13 | 2,60 | 6,67 | 52,93 | 0,03 | 0,03 | 2,9333 | 0,01 | 0,5 | 12,97 | 19,93 | 0,10 | 0,0017 | 5,67 | 0,20 |
| 409 | Напитокфруктовый | 200 | 0,1 | 0,1 | 15,4 | 58,9 | 0,01 | 0,02 | 2,6 | 0,018 | 0,04 | 43,0 | 6,8 | 0,1 | 0,001 | 4,30 | 1,60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,000 | 1,200 | 7,00 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,7 | 8,00 | 26,00 | 0,008 | 0,003 | 0,00 | 0,44 |
| Итого за Обед | 27,62 | 38,61 | 86,67 | 818,46 | 0,58 | 0,46 | 39,8233 | 0,886 | 4,349 | 159,73 | 358,58 | 3,148 | 0,0567 | 92,61 | 7,45 |

День:1 Неделя:2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | ЭЦ(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак |
| 338 | Плоды свежие(яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 42,0 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 0 | 0 | 9,00 | 2,20 |
| 278/331 | Тефтели с соусом,сметанным с томатом | 90 | 7,85 | 7,74 | 9,32 | 139,95 | 0,08 | 0,14 | 0,71 | 0,02 | 0,02 | 31,98 | 125,21 | 1,63 | 0,09 | 17,07 | 1,59 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая смаслом | 150 | 6,6 | 4,2 | 32,3 | 185,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,030 | 2,55 | 18,1 | 157,0 | 1 | 0,0 | 104,5 | 3,55 |
| 379 | Кофейныйнапиток на молоке | 200 | 2,80 | 3,20 | 24,66 | 132,48 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,030 | 0,06 | 120,40 | 90,0 | 1,10 | 0,010 | 14,00 | 0,12 |
| ПР | Хлебпшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 88,8 | 0,0 | 0,01 | 0,88 | 0 | 0,7 | 8,0 | 26,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | 20,65 | 15,84 | 95,98 | 588,43 | 0,26 | 0,32 | 12,89 | 0,08 | 3,53 | 194,48 | 409,21 | 3,738 | 0,103 | 144,57 | 7,9 |
| Обед |
| 53 | Салат из свеклы с зеленымгорошком | 60 | 0,99 | 2,47 | 4,37 | 43,74 | 0,01 | 0,04 | 13,6 | 0,1 | 0,5 | 21,8 | 15,6 | 0,30 | 0,002 | 10,1 | 0,70 |
| 113 | Борщ"Сибирский" с фасолью | 200 | 1,77 | 2,65 | 12,74 | 78,71 | 0,05 | 0,05 | 19,00 | 0,74 | 0,1 | 43,11 | 48,75 | 1,3 | 0,003 | 22,44 | 0,80 |
| 298 | Зразы из кур, с омлетом и овощами | 90 | 12 | 17 | 7 | 229 | 0,192 | 0,032 | 0,8 | 0 | 1,28 | 213,8 | 508,8 | 0 | 0,02 | 57,0 | 0,96 |
| 309 | Макароны отварные смаслом. | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 190,31 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0,033 | 1,25 | 13,3 | 46,21 | 0,01 | 0,002 | 8,47 | 0,86 |
| 389 | Сокнатуральный (персиковый) | 200 | 0,6 | 0,0 | 33,0 | 136 | 0,04 | 0,08 | 12,0 | 1,0 | 1,6 | 10,0 | 30,00 | 0,000 | 0 | 24,00 | 0,4 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,000 | 1,2 | 7,0 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| ПР | Хлебпшеничный | 50 | 3,8 | 0,40 | 24,6 | 111,0 | 0,05 | 0,01 | 1,12 | 0 | 0,87 | 10,00 | 32,50 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,55 |
| Итого за Обед | 26,18 | 26,19 | 125 | 821,86 | 0,472 | 0,262 | 46,52 | 1,873 | 6,8 | 319,01 | 713,46 | 2,22 | 0,087 | 131,41 | 5,05 |

День:2 Неделя:2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | ЭЦ(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5 | 5 | 0 | 63 | 0,03 | 0,18 |  | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |  |  |
| 70 | Овощи натуральныесоленые (огурцы) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 |  |  | 10,5 |  |  | 8,4 |  |  |  | 12 | 0,54 |
| 310 | Суфле куриное ссоусом молочным густым | 90 | 14,81 | 15,6 | 2,75 | 210,23 | 0,20 | 0,241 | 0,48 | 0,045 | 0,011 | 54,51 | 200,15 | 2,57 | 0,040 | 27,51 | 2,17 |
| 345 | Каша"Дружба"(гарнирная) с маслом сливочным | 150 | 3,5 | 5,0 | 25,2 | 152,8 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,037 | 0 | 127,4 | 183,5 | 0 | 0 | 55,1 | 0,30 |
| 430 | Чайвитаминизированны й с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,88 | 0,0 | 0,7 | 8,0 | 26,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | 27,21 | 26,09 | 64,92 | 586,03 | 0,37 | 0,541 | 24,26 | 0,1821 | 0,996 | 225,56 | 494,69 | 7,386 | 1,043 | 99,01 | 4,32 |
| Обед |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 0,05 | 0,10 | 10,70 | 0,05 | 0,30 | 69,36 | 47,50 | 0,26 | 0,00 | 21,30 | 0,80 |
| 88 | Щи из свежейкапусты с фрикадельками | 200/10 | 1,97 | 5,18 | 8,97 | 88,14 | 0,02 | 0,02 | 9,20 | 0,04 | 0,08 | 36,74 | 24,20 | 1,16 | 0,00 | 12,40 | 0,40 |
| 606 | Рыба, запеченная под соусомпольским | 90 | 19,99 | 10,48 | 2,69 | 184,38 | 0,20 | 0,17 | 0,9 | 0,03 | 0,1 | 37,46 | 11,36 | 0,22 | 0,009 | 20,72 | 0,71 |
| 312 | Картофельное пюрес маслом сливочным | 150 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 159,99 | 0,16 | 0,13 | 26,11 | 0,10 | 1,50 | 42,54 | 97,75 | 0,3 | 0,005 | 33,06 | 1,19 |
| ПР | Кондитерскоеизделие /Мармелад | 18 | 1,4 | 1,81 | 11,0 | 63,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,4 | 0,08 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктовС-витаминизированны й | 200 | 0,22 |  | 24,42 | 92,46 |  |  | 0,2 |  |  | 22,6 | 7,7 | 0 | 0 | 3,0 | 0,66 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 1,2 | 7,0 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,40 | 24,6 | 111,0 | 0,05 | 0,01 | 1,12 | 0 | 0,87 | 10,00 | 32,50 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,55 |
| Итого за Обед | 32,83 | 31,19 | 105,1 | 807,23 | 0,52 | 0,45 | 48,23 | 0,22 | 4,05 | 226,7 | 252,81 | 2,55 | 0,074 | 100,28 | 5,17 |

День: 3 Неделя:2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименованиеблюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | ЭЦ(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак |
| 338 | Плоды свежие(апельсин 1 шт.) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 35,8 | 0,040 | 0,030 | 60 | 0,01 | 0,2 | 34,0 | 23,0 | 0,20 | 0,002 | 15,00 | 0,30 |
| 11 | Молоко,сгущенное порционно | 30 | 1,5 | 0,06 | 11,4 | 49 | 0,01 | 0,08 | 0,2 | 0,01 | 0,04 | 61,4 | 43,8 | 0,2 | 0,001 | 6,8 | 0,04 |
| 315 | Запеканка творожно-рисовая с масломсливочным | 170 | 15,23 | 17,5 | 36,7 | 355,9 | 0,09 | 0,3 | 0,48 | 0,22 | 1,8 | 143,7 | 290,6 | 2,2 | 0,008 | 48,51 | 1,31 |
| 389 | Сок натуральный (яблочный) | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 14,00 | 0,08 | 0,002 | 8,00 | 2,8 |
| ПР | Батон нарезнойпорционный | 30 | 2 | 0,4 | 10,3 | 50,2 | 0,1 | 0,01 | 0,1 | 0,01 | 0,7 | 10,5 | 47,4 | 0,010 | 0,010 | 14,1 | 1,20 |
| Итого за Завтрак | 20,63 | 18,36 | 86,7 | 582,9 | 0,26 | 0,44 | 64,78 | 0,25 | 2,94 | 263,6 | 418,8 | 2,69 | 0,023 | 92,41 | 5,65 |
| Обед |
| 25 | Салат «Степной»из разных овощей | 60 | 0,9 | 3,06 | 5,3 | 43 | 0,02 | 0,02 | 22,95 | 0,02 | 2,20 | 15,00 | 10,20 | 0,13 | 0,00 | 6,60 | 0,75 |
| 140 | Супкартофельный с клецками на м/кбульоне | 200 | 9,90 | 8,90 | 25,20 | 214,2 | 0,20 | 0,05 | 6,60 | 0,02 | 0 | 39,45 | 74,65 | 0,000 | 0,000 | 21,82 | 0,30 |
| 288 | Птица,порционная запеченная | 90 | 19,01 | 10,87 | 0,17 | 174,49 | 0,10 | 0,19 | 0,02 | 0 | 0 | 19,46 | 1,59 | 0 | 0 | 17,08 | 1,86 |
| 316 | Овощи, припущенные с масломсливочным | 150 | 4,82 | 5,43 | 27,3 | 191,7 | 0,64 | 0,13 | 0 | 0,025 | 0,010 | 66,31 | 161,03 | 3,5 | 0,017 | 62,53 | 4,98 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 9,0 | 41,6 |  | 0,01 | 2,9 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0,000 | 1,2 | 7,0 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,40 | 24,6 | 111,0 | 0,05 | 0,01 | 1,12 | 0 | 0,87 | 10,00 | 32,50 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,55 |
| Итого за Обед | 40,01 | 28,96 | 98,41 | 809,09 | 1,05 | 0,43 | 33,59 | 0,065 | 4,34 | 165,27 | 321,35 | 4,257 | 0,077 | 122,67 | 10,09 |

День:4 Неделя:2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | ЭЦ(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак |
| 338 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,04 | 0,05 | 10,0 | 0,02 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 0,15 | 0,005 | 42,0 | 0,6 |
| 70 | Овощи натуральныесоленые (огурцы) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0 | 0 | 10,5 | 0 | 0 | 8,4 | 0 | 0 | 0 | 12 | 0,54 |
| 269 | Пудинг рыбныйзапеченный с соусом молочным густым | 90/20 | 13,08 | 5,94 | 8,67 | 140,25 | 0,26 | 0,30 | 3,57 | 0,060 | 0,04 | 78,79 | 255,75 | 3,15 | 0,11 | 40,08 | 2,9 |
| 309 | Макаронный изделияс маслом сливочным | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 190,9 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0,030 | 1,25 | 13,28 | 46,21 | 0,78 | 0,002 | 8,47 | 0,86 |
| 303 | Кофейный напиток ссахаром | 200 |  |  | 19,96 | 75 |  |  |  |  | 0,00 | 0,40 |  | 0,0 |  |  | 0,06 |
| ПР | Мармелад | 10 | 0,01 | 0,0 | 7,9 | 32,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,04 |
| ПР | Батон нарезнойпорционный | 30 | 2 | 0,4 | 10,3 | 50,2 | 0,1 | 0,01 | 0,1 | 0,01 | 0,7 | 10,5 | 47,4 | 0,010 | 0,010 | 14,1 | 1,20 |
| Итого за Завтрак | 22,95 | 10,39 | 106,56 | 597,55 | 0,49 | 0,39 | 24,17 | 0,12 | 2,39 | 119,77 | 377,46 | 4,09 | 0,127 | 116,85 | 6,2 |
| Обед |
| 39 | Салат картофельный с кукурузой иморковью | 60 | 1,81 | 3,82 | 14,23 | 98,52 | 0,01 | 0,04 | 13,60 | 0,10 | 0,5 | 21,8 | 15,6 | 0,30 | 0,00 | 10,1 | 0,70 |
| 96 | Рассольник ленинградский со сметаной на м/кбульоне | 200/10 | 1,7 | 6,0 | 12,8 | 146,4 | 0,1 | 0,0 | 5,8 | 0,45 | 1 | 30,0 | 61,2 | 0 | 0 | 19,2 | 0,79 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 230 | 16,4 | 17,26 | 29,34 | 331,0 | 0,25 | 0,23 | 36,00 | 0,070 | 0,42 | 48,53 | 250,9 | 4,2 | 0,002 | 64,25 | 3,82 |
| 389 | Сок натуральный(яблочный) | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 0,0 | 0,2 | 14,0 | 14,00 | 0,08 | 0,002 | 8,00 | 2,8 |
| ПР | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 1,2 | 7,0 | 31,6 | 0,60 | 0,02 | 9,4 | 0,78 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,40 | 24,6 | 111,0 | 0,05 | 0,01 | 1,12 | 0 | 0,87 | 10,00 | 32,50 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,55 |
| Итого за Обед | 26,03 | 27,92 | 108,01 | 812,02 | 0,47 | 0,32 | 60,52 | 0,62 | 4,19 | 131,33 | 405,8 | 5,19 | 0,064 | 110,95 | 9,44 |

День:5 Неделя:2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда | Масса порци и | Пищевые вещества(г) | ЭЦ(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | Zn | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Завтрак |  |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 82 | 0 | 0,08 | 4,00 | 0 | 0 | 31,10 | 18,00 | 0,000 | 0 | 8,0 | 0,72 |
| 47 | Салат из квашенойкапусты | 60 | 1,02 | 3,0 | 5,07 | 51,42 | 0,16 | 0,04 | 0 | 0,002 | 1,82 | 23,0 | 65,8 | 0,64 | 1,02 | 21,40 | 0,004 |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 5,1 | 0,01 | 67,9 | 0,006 | 0,04 | 0,11 | 0,034 | 0,07 | 132 | 75 | 0,6 | 0,03 | 5,2 | 0,24 |
| 210 | Омлет натуральный с масломсливочным | 140 | 14,42 | 23,8 | 2,24 | 240,0 | 0,12 | 0,27 | 0,32 | 0,04 | 1,944 | 131,38 | 248,5 | 1,35 | 0,03 | 21,55 | 1,51 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 9,00 | 0,0001 | 0,045 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 88,8 | 0,04 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,7 | 8,00 | 26,00 | 0,008 | 0,003 | 0,00 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | 23,16 | 32,47 | 62,21 | 588,12 | 0,326 | 0,45 | 14,33 | 0,0761 | 4,579 | 330,73 | 441,54 | 2,606 | 1,083 | 60,55 | 3,784 |
| Обед |  |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 1,2 | 3,5 | 6,7 | 60,9 | 0,04 | 0,03 | 7,0 | 0,90 | 0,2 | 26,6 | 25,6 | 0,0 | 0,040 | 12,9 | 0,70 |
| 106 | Суп картофельныйс рыбными фрикадельками | 200 | 10,9 | 11,56 | 24,26 | 235,56 | 0,16 | 0,11 | 0,31 | 0,024 | 0,051 | 29,98 | 116,6 | 1,32 | 0,03 | 17,67 | 1,37 |
| 310/353 | Суфле куриное с соусом молочным густым (дляфарширования). | 90 | 14,81 | 15,6 | 2,75 | 210,23 | 0,20 | 0,241 | 0,48 | 0,045 | 0,011 | 54,51 | 200,15 | 2,57 | 0,040 | 27,51 | 2,17 |
| 144 | Овощи тушеные с рисом | 150 | 3,70 | 3,96 | 38,88 | 196, 24 | 0,03 | 0,02 | 15,85 | 0,04 | 0 | 14,94 | 79,38 | 0,00 | 0,001 | 27,89 | 0,59 |
| 344 | Компот избыстрозамороженн ых ягод (клюква) | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 |  |  | 2,5 | 0,00 | 0,2 | 4,0 | 3,3 | 0,1 | 0,001 | 1,7 | 0,15 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 44,4 | 0,02 | 0,01 | 0,44 | 0 | 0,7 | 4,0 | 13,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,22 |
| Итого за Обед | 32,19 | 34,8 | 103,16 | 825,53 | 0,45 | 0,411 | 26,58 | 1,009 | 1,162 | 134,03 | 438,03 | 3,998 | 0,115 | 87,67 | 5,2 |