

Приложение 8,10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУКШИ "ДКК 1"
генерал-майор КК

_____ Муртазалиев А.М.
" ____ " _____ 2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (2-х недельное)

Категория: кадеты 12-18 лет

Завтрак **07:50 - 08:20**

Обед

1смена 12:25 - 13:00

2смена 13:15-14:00

3смена 14:05-14:50

Полдник **17:00 - 17:25**

Ужин **20:00 - 20:20**

Легкий ужин **21:00 - 21:15**

											1-ая неделя		Понедельник	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
181	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10	5.1	10.72	33.42	251	0.06	1.17	0.033		130		30.12	0.47
209	Яйцо кур. сваренное вкрутую	1шт.	5.08	4.6	0.28	63	0.14		0.6		22	76.8	4.8	1
382	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
7	Сыр	20	4.5	2.5	0.85	42					30			
2	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8.45	9.5	52.5	310	0.36		0.6		28	1.6	47	2
	Всего в завтрак		23.2	27.34	102.05	726	0.56	1.2	1.23	0	221.1	81.2	82.32	3.75
	Обед													
71	Кукуруза консервированная	30	2	1.4	21	120		3			6		6.17	0.2
82	Борщ с капуст и картоф.,смет	300/15	2.7	6.18	19.53	150.5	0.09	19.71	6.03	0.27	47.85	89.76	34.5	1.5
265	Люля с пшеничной кашей	70/150	23	34.8	98.2	582.3	0.15	4.3	0.01		58	0	68	1.71
8	Хлеб пшеничный	160	9.82	3.42	66.88	343.04	0.42				0.032	112.32	45.12	3.36
338	Фрукты	200	3	1	42	192		20			16		84	1.2
349	Какао с молоком сладкое	200/10/5	8.8	9	32.7	245	1.83	9		1.6	242	91		0.2
	Всего в обед		49.32	55.8	280.31	1632.84	2.49	56.01	6.04	1.87	369.882	293.08	237.79	8.17
	Полдник													
338	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	106	0.06	1.4	0.04		240	190	28	0.2
458	Пирожки запеч. с творогом	75	10.14	10.69	4.47	153.59	0.09		0.18	1.6	40.16	139.6	10.47	1.66
	Всего в полдник		15.74	17.09	12.67	259.59	0.15	1.4	0.22	1.6	280.16	329.6	38.47	1.86
	Ужин													
229	Жаркое с курицей	250	24.84	19.36	30.3	394.9		8.86			62.74	201	36.6	2.34
376	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
2	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8.4	17	52.5	310	0.21				28	1.6	47	2
	Всего в ужин		33.31	36.38	97.8	764.9	0.21	8.89	0	0	101.84	205.4	84	4.62
	Легкий ужин													
385	Молоко кипяченое	200	5.58	7	9.38	122	0.1	2.6	0.1		1.4		28	0.2
	Всего в легкий ужин		5.58	7	9.38	122	0.1	2.6	0.1	0	1.4	0	28	0.2
	Всего в день		127.15	143.61	502.21	3505.33	3.51	70.1	7.59	3.47	974.382	909.28	470.58	18.6

											1-ая неделя		Вторник	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
354	Каша манная молочная	200/	6	10.4	30.8	338	0.53	42	0.05		120	101	65.2	1.7
243	Яйцо кур. сваренное вкрутую	1шт	5.08	4.6	0.28	63	2.12		0.6		43	184	4.8	2.1
376	Какао с молоком сладкое	200/10/5	8.8	9	32.7	245	1.83	9		1.6	242	91		0.2
2	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	7.2	17	52.5	310					16.8		8.4	0.7
	Всего в завтрак		27.08	41	116.28	956	4.48	51	0.65	1.6	421.8	376	78.4	4.7
	Обед													
45	Салат из капусты с морковью	50	1.65	1.62	3.25	30.2	0.5	8.5			12.48		7.54	0.23
102	Суп картоф.горох.на м/б	300	6.8	10.84	19.23	244.35		5.83			43.23		38.45	1.83
268	Плов с мясом	200	19	16	38	348	0.08	0.72	0.02		21.38	78.2	43.68	2.18
338	фрукты	200	3	1	42	192		20			16		84	1.2
8	Хлеб пшеничный	160	9.82	3.42	66.88	343.04	0.42				0.032	112.32	45.12	3.36
	Кисель	200	0.2		29.2	110.4	0.2	1.6	0.4		1	1.0	0.4	1.2
	Всего в обед		40.47	32.88	198.56	1267.99	1.2	36.65	0.42	0	94.122	190.52	219.19	10
	Полдник													
386	Компот из кураги	200	0.78	0.05	27.63	114.8		0.6			32.32		17.56	0.48
	Печенье	40	3	7.4	26.8	186	0.08	4.4	1.4		11.6	36	8	0.8
	Всего в полдник		3.78	7.45	54.43	300.8	0.08	5	1.4	0	43.92	36	25.56	1.28
	Ужин													
410	Люля куринные	30	14.6	10.69	4.47	153.59	0.09		0.18	1.6	40.16	139.6	1.4	1.66
182	Макароны отварные	150	6.5	10.72	33.42	251		1.17			130		3.12	0.47
2	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	7.2	17	52.5	310					16.8		8.4	0.7
376	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
	Всего в ужин		28.37	38.43	105.39	774.59	0.09	1.2	0.18	1.6	198.06	142.4	13.32	3.11
	Легкий ужин													
386	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	106	0.06	1.4	0.04		240	190	28	0.2
	Всего в легкий ужин		5.6	6.4	8.2	106	0.06	1.4	0.04	0	240	190	28	0.2
	Всего в день		105.3	126.16	482.86	3405.38	5.91	95.25	2.69	3.2	997.902	934.92	364.47	19.29

											1-ая неделя		Среда	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	Каша вязкая на молоке изячневой крупы	200/5	9.04	13.44	72.1	318	0.14	158.65			158.65		72.05	2.09
3	Бутерброд с сыром и маслом	100/20/10	10.16	16.6	29.16	314		0.22			278.4		18.9	0.1
375	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
	Всего в завтрак		19.27	30.06	116.26	692	0.14	158.9	0	0	448.15	2.8	91.35	2.47
	Обед													
71	Салат морковный	50	0.65	1	5.3	69.2	2	2.4	97	1.3	1.6	3.3	4.2	1.6
351	Суп чечевичный на м/б	300	7.29	10.3	23.54	274.39	0.3	18.84	37.68	0.39	59.55	108.3	47	2.9
410	Рыба запеченная	100	23.02	5.16	4.14	216	7.3	0.6	0.05	2.35	53.52	261.83	51.28	4.4
312	Пюре картофельное	150	3.07	8.7	20.44	137.25		18.16			36.98		27.75	1.01
8	Хлеб пшеничный	160	9.82	3.42	66.88	343.04	0.42				0.032	112.32	45.12	3.36
338	фрукты	200	3	1	42	192		20			16		84	1.2
342	Компот из сухофруктов	200	0.16	0.16	52.6	144.6		0.8			14.18		5.14	9
	Всего в обед		47.01	29.58	214.9	1376.48	10.02	60.8	134.7	4.04	181.862	485.75	264.49	23.47
	Полдник													
386	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	112	0.06	1.4	0.04		240	190	28	0.2
	Творог со сметаной	100/20	18.56	8	2.8	153.4	3.3	0.6	35.4	0.5	181.6	221.6	24.6	2.8
	Всего в полдник		24.16	14.4	11	265.4	3.36	2	35.44	0.5	421.6	411.6	52.6	3
	Ужин													
121	Плов с курицей	200	30.9	36.6	55	672.5	0.2	6.7	0.06	6.8	34	340	70.8	2.18
376	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
2	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	7.2	17	52.5	310					16.8		8.4	0.7
	Всего в ужин		38.17	53.62	122.5	1042.5	0.2	6.73	0.06	6.8	61.9	342.8	79.6	3.16
	Легкий ужин													
386	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	112	0.06	1.4	0.04		240	190	28	0.2
	Всего в легкий ужин		5.6	6.4	8.2	112	0.06	1.4	0.04	0	240	190	28	0.2
	Всего в день		134.21	134.06	472.86	3488.38	13.8	229.83	170.3	11.34	1353.51	1432.95	516.04	32.3

											1-ая неделя		Четверг	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
181	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200/5	8.31	8.13	39.45	265.33	0.14	1.79	0.06	3.06	172.41	212	26.89	0.55
209	Яйцо кур. сваренное вкрутую	1шт.	5.08	4.6	0.28	63	2.35		14.5	2	22	76.8	4.8	1
382	Чай с сахаром	200/15	8.8	9	32.7	245	1.83	9		1.6	242	91		0.2
2	Хлеб пшеничный с маслом	100\10	3.7	8.5	26.25	155					8.04		4.02	0.35
	Всего в Завтрак		25.89	30.23	98.68	728.33	4.32	10.79	14.56	6.66	444.45	379.8	35.71	1.75
	Обед													
54	Винегрет	100	1, 09	6.08	11.2	123.9		6.44			29.27	15.03	16.83	0.78
102	Суп перловый на м/б-не	300	5.6	10.84	19.23	219.6		5.83			43.23		38.45	1.83
246	Тефтели с капустой тушен.	100/150	13.36	14.08	0.85	292.39	3.5	3.4	11	4	36.6	15	20.27	2
171	Кисель	200	5.8	4.38	41.08	238	0.2	0.16	0.4		25.4	1	41.14	1.16
8	Хлеб пшеничный	160	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13				0.01	35.1	14.1	1.05
338	Фрукты	200	3	1	42	192		20			16		84	1.2
	Всего в Обед		30.83	37.45	135.26	1173.09	3.83	35.83	11.4	4	150.51	66.13	214.79	8.02
	Полдник													
349	Какао с молоком сладкое	200/10/5	8.8	9	32.7	245	1.83	9		1.6	242	91	10.12	2.47
406.15	Пирожки с картошкой	75	5.8	6.56	40.61	278.68	0.14	9.38	0.43	1.7	20.05	74.62	19.1	1.11
	Всего в Полдник		14.6	15.56	73.31	523.68	1.97	18.38	0.43	3.3	262.05	165.62	29.22	3.58
	Ужин													
309	Жаркое с курицей	200	29.5	15.09	30.6	349.64	0.28	38.24	0.06		39.6	288	64.5	4.42
376	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
2	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	7.2	17	52.5	310					16.8		8.4	0.7
	Всего в Ужин		36.77	32.11	98.1	719.64	0.28	38.27	0.06	0	67.5	290.8	73.3	5.4
	Легкий ужин													
386	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	112	0.06	1.4	0.04		240	190	28	0.2
	Всего в легкий ужин		5.6	6.4	8.2	112	0.06	1.4	0.04	0	240	190	28	0.2
	Всего в день		113.69	121.75	413.55	3256.74	10.5	104.67	26.49	13.96	1164.51	1092.35	381.02	18.95

											1-ая неделя		Пятница	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
121	Суп молочный с макаронами	300	5.61	6.9	22.2	175	0.06	1.95	0.06	0.09	190	162.6	31.71	0.36
2	Хлеб с маслом	100\10	8.45	9.5	48.55	295	0.15				28	164	73	2
7	Сыр	20	4.6	6		74	0.008	0.32	0.052		200	108		0.12
209	Яйцо вареное	1 шт.	12.7	11.5	0.7	157	0.07	0	0.25	0	55	192	12.06	2.5
376	Чай с сахаром	200\15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
	Всего в Завтрак		31.36	33.9	86.45	761	0.288	2.3	0.362	0.09	484.1	629.4	117.17	5.26
	Обед													
561.05	Салат свекольный с кукурузой	50	0.54	3.56	4.18	51.2	0.01	5.96	0.035	1.6	14.98	16.91	8.9	0.66
45	суп гороховый на мясном б-не	300	2.34	10	30	120					28.43		26.6	1.74
336.06	Голубцы с кашей перловой	90\150	14.8	19.43	40.29	393.04	0.18	19.14	0.05	0.39	46.3	327.95	62.65	3.1
430	Какао	200	8.8	9	32.7	245	1.83	9		1.6	242	91		0.2
8	Хлеб пшеничный	160	11.36	1.6	74.4	368	0.64	0.3			200	206	65.6	5.7
338	Фрукты	200	3	1	42	192		20			16		84	1.2
	Всего в Обед		40.84	44.59	223.57	1369.24	2.66	54.1	0.085	3.59	547.71	641.86	247.75	12.6
	Полдник													
386	Кефир	200	6	2	8	80		0.4	342		260	210	24	
477.06	Ватрушки с творогом	75	5.63	3.11	49.7	281	0.1	0.35	9.7	0.7	33.35	69.77	11.48	1.22
	Всего в Полдник		11.63	5.11	57.7	361	0.1	0.75	352	0.7	788.69	279.77	35.48	1.22
	Ужин													
221.066 627.06	Рыба запеченая с гречневой кашей	70\150	31.26	23.95	39.26	376.12	0.2	2.73	2.58		155.8	409	112.52	2.77
2	Хлеб с маслом	100\10	8.45	9.5	48.55	310	0.15				28	164	73	2
376	Чай с сахаром	200\15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
	Всего в Ужин		39.71	33.45	102.81	746.12	0.35	2.76	2.58	0	194.9	575.8	185.92	5.05
	Легкий ужин													
	Печенье	40	3	7.4	26.8	186	0.12							1.2
	Всего в легкий ужин		3	7.4	26.8	186	0.12	0	0	0	0	0	0	1.2
	Всего в день		126.54	124.45	497.33	3423.36	3.52	59.91	354.7	4.38	2015.4	2126.83	586.32	25.33

											2-ая неделя		Понедельник	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
181	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200\10	5.1	10.72	33.42	251	0.06	1.17	0.033		130		30.12	0.47
2	Хлеб с маслом	100\10	8.45	9.5	48.55	310	0.15				28	164	73	2
7	Сыр	20	5.3	6.6	1.3	72.7		0.3			200		10	0.2
209	Яйцо вареное	1 шт.	12.7	11.5	0.7	157	0.07	0	0.25	0	55	192	12.06	2.5
376	Чай с сахаром	200\15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
	Всего в завтрак		31.55	38.32	98.97	850.7	0.28	1.5	0.28	0	424.1	358.8	125.58	5.45
	Обед													
	Салат капустный с горошком зеленым	50	1.31	3.25	6.5	960.4					24.97		15.09	0.47
351	Суп чечевичный на м/б	300	7.29	5-Jan	23.54	174.39	0.3	18.84	37.68	0.39	59.55	17-Apr	47	2.9
265	Мясные биточки	70	12.44	9.24	12.56	183	0.08	0.12	23		35	133.1	25.7	1.2
309	Макароны отварные	150	5.25	3.75	24.6	166.5	0.06		0.03	0.075	5.92	35.01	7.68	0.75
382	Какао с молоком сладкое	200\10\5	8.8	9	32.7	245	1.83	9		1.6	242	91		0.2
338	Фрукты	200	3	1	42	192		20			16		84	1.2
8	Хлеб пшеничный	160	11.36	1.6	74.4	368	0.64	0.3			200	206	65.6	5.7
	Всего в обед		49.45	33.48	216.3	2289.29	2.91	47.96	60.71	2.065	583.44	573.41	245.07	12.42
	Полдник													
386	Кефир	200	6	2	8	80		0.4	342		260	210	24	
477.06	Пирожки с творогом	75	5.63	3.11	49.7	231	0.1	0.35	9.7	0.7	33.35	69.77	11.48	1.22
	Всего в полдник		11.63	5.11	57.7	311	0.1	0.75	351.7	0.7	260	279.77	35.48	1.22
	Ужин													
295.15	Куриные биточки	35	7.75	10.43	7.26	154.08	0.06	0.7	0.03	1.55	9.07	63.4	11.76	0.78
221.06	Каша пшеничная с маслом	150	8.26	6.45	30.67	202.68	0.14	0.93	0.1	0.1	184.2	158.46	29.5	0.84
2	Хлеб с маслом	100\10	8.45	9.5	48.55	310	0.15				28	164	73	2
376	Чай с сахаром	200\15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
	Всего в ужин		24.46	26.38	101.48	726.76	0.35	1.66	0.13	1.65	232.37	388.66	114.66	3.9
	Легкий ужин													
385	Молоко кипяченое	200	5.58	7	9.38	122	0.1	2.6	0.1		1.4		28	0.2
	Всего в легкий ужин		5.58	7	9.38	122	0.1	2.6	0.1	0	1.4	0	28	0.2
	Всего в день		122.67	110.29	483.83	4299.75	3.74	54.47	413	4.415	1501.31	1600.64	548.79	23.19

											2-ая неделя		Вторник	
№ 1	Приём пищи, Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевая ценность (г)			ККАЛ 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
	Завтрак													
173	Каша вязкая на молоке ячневая	200	0.06	8.26	0.08	74.8			0.06	0.1	10.24	2.28	1.16	0.02
2	Бутерброд с маслом и сыром	100\10\20	13.05	15.5	48.55	369		8.15	0.32	0.3	228	272	73	2.12
209	Яйцо вареное	1 шт.	12.7	11.5	0.7	157	0.07	0	0.25	0	55	192	12.06	2.5
376	Чай с сахаром	200\15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
	Всего в завтрак		25.81	35.26	64.33	660.8	0.07	8.18	0.63	0.4	304.34	469.08	86.62	4.92
	Обед													
71	Кукуруза консерв.	30	0.6	0.37	4.3	20.1		0.54	0.6	0.03	0.9	13.8	3.9	0.09
82	Борщ с капуст и картоф.,смет	300\15	2.7	6.18	19.53	235.4					24		17	0.02
265	Плов с мясом	200	18.92	25.4	26.12	310	0.08	0.09		2.86	18.42	210.91	39.43	2.63
171	Кисель	200	5.8	4.38	41.08	238					25.4		41.14	1.16
8	Хлеб пшеничный	160	11.36	1.6	74.4	368	0.64	0.3			200	206	65.6	5.7
338	Фрукты	200	3	1	42	192		20			16		84	1.2
	Всего в обед		42.38	38.93	207.43	1363.5	0.72	20.63	0.6	2.89	284.72	430.71	251.07	10.8
	Полдник													
385	Молоко кипяченное	200	5.58	7	9.38	122	0.1	2.6	0.1		1.4		28	0.2
	Вафли	50	3.95	15.3	31.2	271	1.65		0.4	15	0.4	2.6		1.65
	Всего в полдник		9.53	22.3	40.58	393	1.75	2.6	0.5	15	1.8	2.6	28	1.85
	Ужин													
309	Жаркое с курицей	200	29.5	15.09	30.6	349.64	0.28	38.24	0.06		39.6	288	64.5	4.42
2	Хлеб с маслом	100\10	8.45	9.5	48.55	310	0.15				28	164	73	2
376	Чай с сахаром	200\15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
	Всего в ужин		37.95	24.59	94.15	719.64	0.43	38.27	0.06	0	78.7	454.8	137.9	6.7
	Легкий ужин													
386	Кефир	200	6	2	8	80		0.4	342		260	210	24	
	Всего в легкий ужин		6	2	8	80	0	0.4	342	0	260	210	24	0
	Всего в день		121.67	123.08	414.49	3216.94	2.97	70.08	343.8	18.29	929.56	1567.19	527.59	24.27

											2-ая неделя		Среда	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
221.06	Каша пшеничная молочная	200	0.06	8.02	4.56	102.4	0.04	1.24	0.06	0.06	120.6	87.92	14.2	0.12
2	Хлеб с маслом	100\10	8.45	9.5	48.55	310	0.15				28	164	73	2
209	Яйцо вареное	1 шт.	12.7	11.5	0.7	157	0.07	0	0.25	0	55	192	12.06	2.5
376	Чай с сахаром	200\15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
	Всего в завтрак		21.21	29.02	68.81	629.4	0.26	1.27	0.31	0.06	214.7	446.72	99.66	4.9
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками	50	0.53	0.08	4.26	39.95					12		15.2	0.54
351	Суп фасолевый на м\б-не	300	7.29	5.640	23.54	174.39	0.3	18.84	37.68	0.39	59.55	108.30	47	2.9
229	Рыба запеченая	100	23.02	5.16	4.14	216	7.3	2.36	1.52	1.81	35.49	129.61	34.14	0.66
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	0.57	56.2	0.93	872			1.16	2.5	136.6	22.16	1.43	1.2
349	Компот из сухофруктов	200	0.16	0.16	27.88	144.6		0.8			14.18		5.14	9
338	Фрукты	200	3	1	42	192		20			16		84	1.2
8	Хлеб пшеничный	160	11.36	1.6	74.4	368	0.64	0.3			200	206	65.6	5.7
	Всего в обед		45.93	69.84	177.15	2006.94	8.24	42	40.36	4.7	473.82	466.07	252.51	21.2
	Полдник													
386	Кефир	200	6	2	8	80		0.4	342		260	210	24	
263	Сырники со сметаной	100/20	18.56	10.24	20.57	249.4	3.3	0.6	35.4	0.5	181.6	221.6	24.6	2.8
	Всего в полдник		24.56	12.24	28.57	329.4	3.3	1	377.4	0.5	441.6	431.6	48.6	2.8
	Ужин													
295.15	Куриные биточки	35	7.75	10.43	7.26	154.08	0.06	0.7	0.03	1.55	9.07	63.4	11.76	0.78
309	Макароны отварные	150	5.25	3.75	24.6	166.5	0.06		0.03	0.075	5.92	35.01	7.68	0.75
2	Хлеб с маслом	100\10	8.45	9.5	48.55	310	0.15				28	164	73	2
376	Чай с сахаром	200\15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
	Всего в ужин		21.45	23.68	95.41	690.58	0.27	0.73	0.06	1.625	54.09	265.21	92.84	3.81
	Легкий ужин													
385	Молоко кипяченое	200	5.58	7	9.38	122	0.1	2.6	0.1		1.4		28	0.2
	Всего в легкий ужин		5.58	7	9.38	122	0.1	2.6	0.1	0	1.4	0	28	0.2
	Всего в день		118.73	141.78	379.32	3778.32	12.2	47.6	418.2	6.885	1185.61	1609.6	521.61	32.91

											2-ая неделя		Четверг	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
134.06	Суп молочный гречневый	300	5.61	6.96	22.2	175.08	0.06	1.95	0.06	0.09	190.32	162.69	31.71	0.36
2	Бутерброд с маслом и сыром	100\10\20	13.05	15.5	48.55	369		8.15	0.32	0.3	228	272	73	2.12
209	Яйцо вареное	1 шт.	12.7	11.5	0.7	157	0.07	0	0.25	0	55	192	12.06	2.5
376	Чай с сахаром	200\15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
	Всего в Завтрак		31.36	33.96	86.45	761.08	0.13	10.13	0.63	0.39	484.42	629.49	117.17	5.26
	Обед													
54	Винегрет	100	1, 09	6.08	11.2	103, 9		6.44			29.27		16.83	
45	Суп гороховый на мясном б-не	300	5.13	10	30	120					28.43		26.6	1.74
318	Голубцы	90	6.2	21	13.3	259	0.05		29.5	0.51			20.48	2.04
171.3	Каша перловая	150	4.44	3.29	31.35	178.5	19.16						19.16	0.87
171	Кисель	200	5.8	4.38	41.08	238					25.4		41.14	1.16
338	Фрукты	200	3	1	42	192		20			16		84	1.2
8	Хлеб пшеничный	160	11.36	1.6	74.4	368	0.64	0.3			200	206	65.6	5.7
	Всего в Обед		35.93	47.35	243.33	1355.5	19.85	26.44	29.5	0.51	299.1	206	273.81	12.71
	Полдник													
382	Какао с молоком сладкое	200/10/5	8.8	9	32.7	245	1.83	9		1.6	242	91		0.2
	Печенье	40	3	7.4	26.8	186	0.12							1.2
	Всего в Полдник		11.8	16.4	59.5	431	1.95	9	0	1.6	242	91	0	1.4
	Ужин													
121	Плов с курицей	200	30.9	36.6	55	672.5	0.12		0.02		21.38	78.2	43.74	2.18
2	Хлеб с маслом	100\10	8.45	9.5	48.55	310	0.15				28	164	73	2
376	Чай с сахаром	200\15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
	Всего в Ужин		39.35	46.1	118.55	1042.5	0.27	0.03	0.02	0	60.48	245	117.14	4.46
	Легкий ужин													
223	Оладьи со сгущенкой	50/40	6.8	7.85	34	229	0.54	1.05	64.6	1.8	139.3	146	26.4	0.55
	Всего в легкий ужин		6.8	7.85	34	229	0.54	1.05	64.6	1.8	139.3	146	26.4	0.55
	Всего в день		118.44	143.81	507.83	3590.08	22.2	45.6	30.15	2.5	1086	1171.49	508.12	23.83

											2-ая неделя		Пятница	
	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	8.31	8.13	39.45	265.33		1.79			172.41		26.89	
2	Бутерброд с маслом и сыром	100\10\20	13.05	15.5	48.55	369		8.15	0.32	0.3	228	272	73	2.12
209	Яйцо вареное	1 шт.	12.7	11.5	0.7	157	0.07	0	0.25	0	55	192	12.06	2.5
376	Чай с сахаром	200\15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
	Всего в Завтрак		34.06	35.13	103.7	851.33	0.07	9.97	0.57	0.3	466.51	466.8	112.35	4.9
	Обед													
53	Салат из свеклы с зелен.горошком	50	6	4.2	15.4	117.4	0.2	2.05	0.05	3.395	36.83	85.02	28.39	2.74
102	Суп перловый на м/б-не	250	5.6	6.4	19.23	144.43		5.83			43.23		38.45	1.83
608	Мясные люля	70	12.44	9.24	12.56	183	0.08	0.12	23		35	133.1	25.7	1.2
170.06	Капуста тушеная	150	3.74	3.45	14.94	134.82	0.07	71.72	48	0.45	127	132.3	36.6	2
382	Какао	200	8.8	9	32.7	245	1.83	9		1.6	242	91		0.2
338	Фрукты	200	3	1	42	192		20			16		84	1.2
8	Хлеб пшеничный	160	11.36	1.6	74.4	368	0.64	0.3			200	206	65.6	5.7
	Всего в Обед		50.94	34.89	211.23	1384.65	2.82	108.72	71.05	5.445	700.06	647.42	278.74	14.87
	Полдник													
386	Кефир	200	6	2	8	80		0.4	342		260	210	24	
60	Ватрушки с творогом	75	10.14	5.69	9.47	153.59	0.06		0.18	1.6	40.16	139.6	10.47	1.66
	Всего в Полдник		16.14	7.69	17.47	233.59	0.06	0.4	342	1.6	300.16	349.6	34.47	1.66
	Ужин													
295.15	Куриные биточки	35	7.75	3.43	10.26	154.08	0.06	0.7	0.03	1.55	9.07	63.4	11.76	0.78
2	Хлеб с маслом	100\10	8.45	9.5	48.55	310	0.15				28	164	73	2
376	Чай с сахаром	200\15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	0.57	76.5	0.93	872			1.16	2.5	136.6	22.16	1.43	1.2
	Всего в Ужин		16.77	89.43	74.74	1396.08	0.21	0.73	1.19	4.05	184.77	252.36	86.59	4.26
	Легкий ужин													
385	Молоко кипяченое	200	5.58	7	9.38	122	0.1	2.6	0.1		1.4		28	0.2
	Всего в легкий ужин		5.58	7	9.38	122	0.1	2.6	0.1	0	1.4	0	28	0.2
	Всего в день		117.91	167.14	407.14	3865.65	3.16	119.82	415	11.395	1651.5	1716.18	512.15	25.69

											2-ая неделя		Понедельник	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
309	Макароны отварные с маслом	200	3.43	4.02	15.9	106	0.04	0.52	0.02		106.73	94.32	17.41	0.16
243	Сосиски отварные	55	0.95	9.25	6.52	160	0.1	0.2	0.01	0.6	37	29.62	15.8	1.31
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	0.1				21	75.4	29.72	2.01
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3.7	8.5	26.25	155					8.04		4.02	0.35
376	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
	II завтрак													
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.48	0.48	1.15	51	0.02	10			16	12.38	9	2.2
Всего в Завтрак			12.59	22.99	66.2	640.6	0.26	10.75	0.03	0.6	199.87	214.52	76.35	5.96
	Обед													
67	Винегрет	100	1.04	10.13	7.29	125.1		9.63			31.23		19.53	0.63
204	Суп рисовый с говядиной	250	7.12	3.57	16.3	113	9.45	2.34	0.01	0.06	26.9	98.56	31.65	1.63
268	Котлеты говяж.	100	12.38	18.15	10.74	344		0.26			32.36		41.84	2.01
354	Каша пшеничная с мас.	200/10	7.25	12.08	39.04	194	0.17	0.52	0.04		127.6	206.17	61.6	1.48
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13				0.01	35.1	14.1	1.05
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	0.1				21	75.4	29.72	2.01
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	144.6		0.8			14.18		5.14	9
Всего в Обед			34.98	45.72	123.53	1136.5	9.85	13.55	0.05	0.06	253.28	415.23	203.58	17.81
	Полдник													
386	Кефир/йогурт/	200	5.6	6.4	8.2	112	0.06	1.4	0.04		240	190	28	0.2
Всего в Полдник			5.6	6.4	8.2	112	0.06	1.4	0.04	0	240	190	28	0.2
	Ужин													
223	Запеканка из творога с с/м	155/45	30.46	22.98	47.02	535		0.69			362.91		48.22	1.13
376	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
2	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	7.2	17	52.5	310					16.8		8.4	0.7
Всего в Ужин			37.73	40	114.52	905	0	0.72	0	0	390.81	2.8	57.02	2.11
Всего в день			90.9	115.11	312.45	2794.1	10.2	26.42	0.12	0.66	1083.96	822.55	364.95	26.08

											2-ая неделя		Вторник	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	8.31	8.13	39.45	265.33		1.79			172.41		26.89	
3	Бутерброд с сыром и маслом	100	10.16	16.6	29.16	314		0.22			278.4		18.9	0.1
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	0.1				21	75.4	29.72	2.01
	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
	II завтрак													
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.48	0.48	1.15	51	0.02	10			16	12.38	9	2.2
Всего в Завтрак			22.98	25.95	86.14	798.93	0.12	12.04	0	0	498.91	90.58	84.91	4.59
Обед														
71	Овощи натуральные соленные	100	0.9	0.1	1.6	13		5			23		14	0.6
82	Борщ с капуст и картофелем	250/10	2.6	5.12	10.93	138.75		10.68			51.73		26.13	1.23
265	Плов с мясом	300	28.28	22.14	27.16	428.68	0.3	1.2	1.5	3.16	67.6	300.26	90.3	7.4
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13				0.01	35.1	14.1	1.05
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	0.1				21	75.4	29.72	2.01
389	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	65.8		4			14		8	2.8
Всего в Обед			39.81	29.35	81.97	862.03	0.53	20.88	1.5	3.16	177.34	410.76	182.25	15.09
	Полдник													
386	Кефир/йогурт/	200	5.6	6.4	8.2	112	0.06	1.4	0.04		240	190	28	0.2
Всего в Полдник			5.6	6.4	8.2	112	0.06	1.4	0.04	0	240	190	28	0.2
	Ужин													
406	Пирожки с картошкой	100	5.8	6.56	40.61	244	0.23		0.02		20.05	189.96	19.1	1.11
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.6	6.09	38.64	243.75	0.23		0.02		14.82	189.96	135.83	4.56
430	Какао с молоком сладкое	200/10/5	8.8	9	32.7	245	1.83	9		1.6	242	91		0.2
2	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	7.2	17	52.5	310					16.8		8.4	0.7
Всего в Ужин			30.4	38.65	164.45	1042.75	2.29	9	0.04	1.6	293.67	470.92	163.33	6.57
Всего в день			98.79	100.35	340.76	2815.71	3	43.32	1.58	4.76	1209.92	1162.26	458.49	26.45

											2-ая неделя		Среда	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	200/10	9.04	13.44	40.16	318		158.65			158.65		72.05	2.09
209	Яйцо кур. сваренное вкрутую	1шт.	5.08	4.6	0.28	63					22	76.8	4.8	1
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	0.1				21	75.4	29.72	2.01
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3.7	8.5	26.25	155					8.04		4.02	0.35
375	Чай с молоком	200	3.74	4.19	24.1	148		1.74			159.01		20.4	0.54
	II завтрак													
386	Кефир/йогурт/	200	5.6	6.4	8.2	112	0.06	1.4	0.04		240	190	28	0.2
Всего в Завтрак			31.12	37.85	100.37	904.6	0.16	161.79	0.04	0	608.7	342.2	158.99	5.84
Обед														
59	Салат из моркови с яблоками	100	0.9	15.8	2.7	156	0.04	13.68		2.94	18.18	0.31	15.59	0.67
351	Суп - хинкал	255/50	19.44	7.80	23.11	234.2			2.52	1.12	31.356		36.44	3.1
318	Голубцы	100	6.2	21	13.3	259	0.05		29.5	0.51			20.48	2.04
310	Картофель отварной	180	1.07	3.05	5.72	55.2		5.21			26.37		29.98	1
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13				0.01	35.1	14.1	1.05
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	0.1				21	75.4	29.72	2.01
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	144.6		0.8			14.18		5.14	9
Всего в Обед			34.8	49.44	94.99	1064.8	0.32	19.69	32.02	4.57	111.096	110.81	151.45	18.87
	Полдник													
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.48	0.48	1.15	51	0.02	10			16	12.38	9	2.2
Всего в Полдник			0.48	0.48	1.15	51	0.02	10	0	0	16	12.38	9	2.2
	Ужин													
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/5	23.02	1.16	4.14	154.98	0.06	1.69	0.05	2.35	53.52	6.91	51.26	1
309	Макароны отварные с маслом	150/5	5.52	4.52	26.45	168.45	0.04		0.02		4.86		17.41	0.16
376	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
2	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	7.2	17	52.5	310					16.8		8.4	0.7
Всего в Ужин			35.81	22.7	98.09	693.43	0.1	1.72	0.07	2.35	86.28	9.71	77.47	2.14
Всего в день			102.21	110.47	294.6	2713.83	0.6	193.2	32.13	6.92	822.076	475.1	396.91	29.05

											2-ая неделя		Четверг	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.6	6.09	38.64	243.75	0.23		0.02		14.82	189.96	135.83	4.56
243	Сосиски отварные	55	8.69	22.84	1.8	247.15	0.1	0.2	0.01	0.6	37	29.62	15.8	1.31
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	0.1				21	75.4	29.72	2.01
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3.7	8.5	26.25	155					8.04		4.02	0.35
376	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
	II завтрак													
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.48	0.48	1.15	51	0.02	10			16	12.38	9	2.2
Всего в Завтрак			25.5	38.65	84.22	865.5	0.45	10.23	0.03	0.6	107.96	310.16	194.77	10.36
Обед														
46	Салат из капусты с яблоками	100	1.54	0.11	10.91	48.12	0.05	4.55		3.44	24.66		19.09	0.73
102	Суп картоф. с боб.(фасоль)	250	5.6	10.84	19.23	144.43		5.83			43.23		38.45	1.83
278	Тефтели мясные	70	15.7	9.4	3.33	169	0.06	4.03	0.03	0.04	22.16	110.08	18.48	1.16
143	Овощное рагу из овощей	180	3	4.92	15.12	119		18.56			58.98		34.9	1.16
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13				0.01	35.1	14.1	1.05
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	0.1				21	75.4	29.72	2.01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8		0.73			32.48		17.46	0.7
Всего в Обед			33.53	27.15	102.88	829.15	0.34	33.7	0.03	3.48	202.52	220.58	172.2	8.64
	Полдник													
386	Кефир/йогурт/	200	5.6	6.4	8.2	112	0.06	1.4	0.04		240	190	28	0.2
Всего в Полдник			5.6	6.4	8.2	112	0.06	1.4	0.04	0	240	190	28	0.2
	Ужин													
263	Сырники из творога	100	17.2	10.24	20.57	249.4	0.06	0.22	0.05	0.45	139.38		23.51	0.68
354	Каша пшеничная с мас.	200/10	7.25	12.08	39.04	154	0.17	0.52	0.04		127.6	206.17	61.6	1.48
2	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	7.2	17	52.5	310					16.8		8.4	0.7
375	Чай с молоком	200	3.74	4.19	24.1	148		1.74			159.01		20.4	0.54
Всего в Ужин			35.39	43.51	136.21	861.4	0.23	2.48	0.09	0.45	442.79	206.17	113.91	3.4
Всего в день			100.02	115.71	331.51	2668.05	1.08	47.81	0.19	4.53	993.27	926.91	508.88	22.6

											2-ая неделя		Пятница	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронами	200	4	2.92	24.48	132.18	0.06	1.6			160.2	45.57	14.56	0.75
3	Бутерброд с сыром и маслом	100	10.16	16.6	29.16	314		0.22			278.4		18.9	0.1
376	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	0.1				21	75.4	29.72	2.01
	II завтрак													
424	Булочка домашняя	110	9.43	11.46	57.03	394		0.41			51.48		14.11	0.91
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.48	0.48	1.15	51	0.02	10			16	12.38	9	2.2
Всего в Завтрак			28.1	32.2	128.2	1059.78	0.18	12.26	0	0	538.18	136.15	86.69	6.25
Обед														
53	Салат из свеклы с зелен. горош.	100	11.56	8.4	30.09	234.73	0.4	4.05			73.66	170.04	56.78	5.48
102	Суп картоф. с боб.(горох)	250	5.6	10.84	19.23	144.43		5.83			43.23		38.45	1.83
246	Гуляш из отвар. мяса	100	13.36	14.08	0.85	164.21					36.6		20.27	2
171	Каша перловая рассыпчатая	200	5.8	4.38	41.08	238					25.4		41.14	1.16
348	Компот из кураги	200	0.78	0.05	27.63	114.8		0.6			32.32		17.56	0.48
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13				0.01	35.1	14.1	1.05
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	0.1				21	75.4	29.72	2.01
Всего в Обед			44.13	39.54	141.16	1111.97	0.63	10.48	0	0	232.22	280.54	218.02	14.01
	Полдник													
386	Кефир/йогурт/	200	5.6	6.4	8.2	112	0.06	1.4	0.04		240	190	28	0.2
Всего в Полдник			5.6	6.4	8.2	112	0.06	1.4	0.04	0	240	190	28	0.2
	Ужин													
291	Плов с курицей	210	13.8	11.51	35.2	299.59		4.87		5.01	24.41		7.43	1.52
2	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	7.2	17	52.5	310					16.8		8.4	0.7
376	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
Всего в Ужин			21.07	28.53	102.7	669.59	0	4.9	0	5.01	52.31	2.8	16.23	2.5
Всего в день			98.9	106.67	380.26	2953.34	0.87	29.04	0.04	5.01	1062.71	609.49	348.94	22.96

											2-ая неделя		Суббота	
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5	8.31	8.13	39.45	265.33		1.79			172.41		26.89	
209	Яйцо кур. сваренное вкрутую	1 шт	5.08	4.6	0.28	63					22	76.8	4.8	1
430	Какао с молоком сладкое	200/10/5	8.8	9	32.7	245	1.83	9		1.6	242	91		0.2
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	0.1				21	75.4	29.72	2.01
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3.7	8.5	26.25	155					8.04		4.02	0.35
	II завтрак													
386	Кефир/йогурт/	200	5.6	6.4	8.2	112	0.06	1.4	0.04		240	190	28	0.2
424	Булочка домашняя	110	9.43	11.46	57.03	394		0.41			51.48		14.11	0.91
Всего в Завтрак			44.88	48.81	165.29	1342.93	1.99	12.6	0.04	1.6	756.93	433.2	107.54	4.32
Обед														
59	Салат из моркови с яблоками	100	1.06	0.17	8.52	39.9		4.55			23.99		30.39	1.07
112	Суп с макарон.изделиями на курином бульоне	250	3.37	2.98	15.69	147		8.7	0.03		28.16	74.48	29.79	1.07
410	Курица в соусе с томатом	140	18.33	22.62	5.05	256.6		3.71			36.06		25.14	1.67
312	Картофельное пюре	180	3.07	0.02	20.44	137.25		18.16			36.98		27.75	1.01
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13				0.01	35.1	14.1	1.05
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	0.1				21	75.4	29.72	2.01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8		0.73			32.48		17.46	0.7
Всего в Обед			33.52	27.67	103.99	929.35	0.23	35.85	0.03	0	178.68	184.98	174.35	8.58
	Полдник													
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.48	0.48	1.15	51	0.02	10			16	12.38	9	2.2
Всего в Полдник			0.48	0.48	1.15	51	0.02	10	0	0	16	12.38	9	2.2
	Обед													
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.6	6.09	38.64	243.75	0.23		0.02		14.82	189.96	135.83	4.56
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7.78	4.14	3.74	82.7	0.06	2.36	1.52	1.81	35.49	129.61	34.14	0.66
376	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28
2	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	7.2	17	52.5	310					16.8		8.4	0.7
Всего в Ужин			23.65	27.25	109.88	696.45	0.29	2.39	1.54	1.81	78.21	322.37	178.77	6.2
Всего в день			102.53	104.21	380.31	3019.73	2.53	60.84	1.61	3.41	1029.82	952.93	469.66	21.3

											2-ая неделя		Воскресенье		
№	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	200/10	9.04	13.44	40.16	318		158.65			158.65		72.05	2.09	
3	Бутерброд с сыром и маслом	100	10.16	16.6	29.16	314		0.22			278.4		18.9	0.1	
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	0.1				21	75.4	29.72	2.01	
376	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28	
II завтрак															
424	Булочка домашняя	110	9.43	11.46	57.03	394		0.41			51.48		14.11	0.91	
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.48	0.48	1.15	51	0.02	10			16	12.38	9	2.2	
Всего в Завтрак				33.14	42.72	143.88	1245.6	0.12	169.31	0	0	536.63	90.58	144.18	7.59
Обед															
42	Салат карт. с солен. огурцом	100	5.61	4.09	18.98	130.52	0.2	11.44	0.01	3.32	38.64		35.53	2.44	
102	Суп картоф с бобов (чечевица)	250	5.6	10.84	19.23	144.43		5.83			43.23		38.45	1.83	
374	Жаркое по -домашнему	200	12.71	17.06	15.16	270		8.86			62.74		36.6	2.34	
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.13				0.01	35.1	14.1	1.05	
7	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	0.1				21	75.4	29.72	2.01	
389	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	84.8		6			14		8	2.8	
Всего в Обед				31.95	33.98	95.65	845.55	0.43	32.13	0.01	3.32	179.62	110.5	162.4	12.47
Полдник															
386	Кефир/йогурт/	200	5.6	6.4	8.2	112	0.06	1.4	0.04		240	190	28	0.2	
Всего в Полдник				5.6	6.4	8.2	112	0.06	1.4	0.04	0	240	190	28	0.2
Ужин															
204	Макароны отварные с сыром	150	12.41	8.5	53.04	326.69		0.47			193.64		20.85	1.45	
2	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	7.2	17	52.5	310					16.8		8.4	0.7	
376	Чай сладкий с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60		0.03			11.1	2.8	0.4	0.28	
Всего в Ужин				19.68	25.52	120.54	696.69	0	0.5	0	0	221.54	2.8	29.65	2.43
Всего в день				90.37	108.62	368.27	2899.84	0.61	203.34	0.05	3.32	1177.79	393.88	364.23	22.69

Разработчики:
Врач
и.о. шеф-повара

Алхасова Р.М.
Висхаджиева З.В.