



УТВЕРЖДАЮ
ИП Козлова Н.Н.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ**

**СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МОСКВА
ДЕЛИ ПЛЮС
2017**

Поместьник день 1		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
181	Каша жидкая молочная (с маслом)	190/10	6,61	10,12	38,10	275,00	0,10	5,00	52,50	103,50	73,90	32,80	1,23
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	20,92	118,60	0,04	8,30	20,00	75,78	90,00	14,00	0,13
209	Яйцо вареное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	500	19,10	19,66	80,00	582,35	0,29	13,40	172,50	263,78	273,20	62,10	3,26
Обед													
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	5,27	49,34	0,09	3,26	45,32	26,68	41,85	14,09	1,53
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем (с птицей)	200/25	4,10	4,22	13,55	107,20	0,03	3,08	44,55	44,50	47,73	5,80	0,45
234	Биточки рыбные	100	12,68	11,48	8,98	125,00	0,05	0,68	76,13	100,23	116,25	21,56	0,14
312	Картофельное пюре	150	4,09	6,40	26,25	183,00	0,05	9,16	88,25	81,63	104,32	16,25	0,38
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	итого:	810	24,75	26,13	116,70	755,54	0,40	20,35	254,25	375,79	374,20	82,45	4,20
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	6,00	5,50	14,00	147,00	0,05	0,84	60,00	70,80	90,20	21,60	0,18
	Кисломолочная продукция	180	4,20	5,00	22,00	156,00	0,10	3,46	36,00	76,50	63,00	9,00	1,49
	Фрукты свежие	125	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	355	10,60	10,90	45,80	350,00	0,15	8,90	99,00	153,30	164,20	35,60	2,17
			54,45	56,69	242,50	1687,89	0,84	42,65	525,75	792,87	811,60	180,15	9,63

		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
<i>Вторник день 2</i>													
Завтрак													
279	Тефтели мясные	100	7,63	11,25	13,62	206,05	0,05	4,72	33,92	117,95	28,87	23,33	0,87
302	Каша гречневая	150	4,60	1,71	30,64	136,54	0,11	2,34	74,30	20,75	89,85	12,20	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	итого:	520	19,10	19,11	79,86	582,59	0,29	13,86	147,22	254,30	268,62	59,93	2,85
Обед													
49	Салат витаминный	60	1,56	3,61	5,28	57,42	0,10	9,05	55,13	57,74	51,84	20,46	1,48
96	Рассольник ленинградский (с мясом и сметаной)	200,25,10	4,30	3,88	9,58	125,80	0,04	8,38	71,60	49,15	56,73	9,18	0,26
294	Котлета рубленая из птицы	100	11,27	14,68	12,55	155,70	0,05	0,90	83,80	79,48	91,90	11,00	0,22
309	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,45	0,03	0,00	24,98	27,45	56,99	21,38	0,45
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,60	0,00	52,32	31,91	7,56	0,48
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	итого:	820	26,51	27,16	116,67	803,17	0,40	19,1	235,5	350,9	339,4	86,3	4,19
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	5,00	7,00	25,00	180,00	0,05	1,84	64,00	40,80	70,20	16,60	0,18
	Молоко кипяченое	180	5,31	2,88	8,91	122,70	0,10	2,34	36,00	116,00	82,00	15,20	1,49
	Фрукты свежие	125	0,40	0,30	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	355	10,71	10,18	43,71	349,70	0,15	8,78	103,00	162,80	163,20	36,80	2,17
		56,32	56,45	240,24	1735,46	0,83	41,74	485,73	767,99	771,24	183,06	9,21	

Среда день 3		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (кг/гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	B1	C	A	Ca	P	Mg
Завтрак													
395	Вареники с творогом (с маслом)	190/10	9,60	12,20	36,44	315,00	0,14	12,00	73,30	163,04	77,82	43,87	0,73
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	65,00	0,00	5,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
209	Яйцо вареное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	итого:	500	18,31	18,20	72,62	568,75	0,29	17,93	173,30	261,74	191,52	61,57	2,99
Обед													
67	Винегрет овощной	60	1,84	6,02	4,37	75,06	0,11	9,33	68,16	28,24	31,27	14,53	1,21
88	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом)	200/25	5,41	4,56	8,32	111,80	0,06	2,78	69,78	69,25	59,00	16,06	0,23
234	Котлеты рыбные	100	12,68	8,45	9,99	127,00	0,03	0,81	76,35	100,07	107,46	15,48	0,18
305	Рис припущенный	150	3,64	5,37	30,67	199,95	0,04	3,00	0,00	44,03	101,00	11,68	0,86
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	итого:	810	26,79	24,80	116,00	804,81	0,42	20,09	214,29	364,34	362,78	82,50	4,18
Полдник													
	Хлебоблочное (кондитерское) изделие	50	5,60	7,30	25,00	180,00	0,05	0,00	64,00	39,90	70,20	16,70	0,18
	Молоко кипяченое	180	5,31	2,88	8,91	122,70	0,10	2,34	36,00	116,00	82,00	15,20	1,49
	Фрукты свежие	125	0,40	0,30	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	355	11,31	10,48	43,71	349,70	0,15	6,94	103,00	161,90	163,20	36,90	2,17
			56,41	53,48	232,33	1723,26	0,86	44,96	490,59	787,98	717,50	180,97	9,34

Четверг День 4		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
243	Сосиска отварная (с соусом) 50/50	100	2,95	4,50	13,60	116,00	0,08	7,40	86,36	117,00	82,00	8,18	0,84
309	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,45	0,03	0,00	24,98	27,45	56,99	21,38	0,45
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,06	1,59	24,40	22,22	64,25	9,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
15	Сыр твердый (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	итого:	520	18,29	17,83	76,55	567,05	0,29	14,79	174,74	271,17	270,74	61,90	2,97
Обед													
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,08	6,18	63,00	48,25	46,56	26,47	1,51
102	Суп картофельный с бобовыми (с мясом)	200/25	4,39	4,22	13,23	118,60	0,04	3,54	82,90	64,70	87,23	18,20	0,75
259	Жаркое по-домашнему	175	16,20	18,09	33,58	345,00	0,12	4,66	73,52	118,57	143,25	10,69	0,22
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	итого:	735	24,59	24,66	113,34	790,84	0,42	18,55	219,42	354,27	341,09	80,11	4,18
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	6,00	5,50	14,00	147,00	0,05	0,84	60,00	70,80	90,20	21,60	0,18
	Кисломолочная продукция	180	4,20	5,00	22,00	156,00	0,10	3,46	36,00	76,50	63,00	9,00	1,49
	Фрукты свежие	125	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	355	10,60	10,90	45,80	350,00	0,15	8,90	99,00	153,30	164,20	35,60	2,17
			53,48	53,39	235,69	1707,89	0,86	42,24	493,16	778,74	776,03	177,61	9,32

Пятица день 3		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
290	Птица тушеная в соусе	100/30	6,78	9,36	12,51	185,57	0,13	3,05	45,00	129,14	55,30	29,40	0,35
305	Рис припущенный	150	3,64	5,37	30,67	199,95	0,04	3,00	0,00	44,03	101,00	11,68	0,86
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	65,00	0,00	5,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
209	Яйцо вареное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	итого:	555	18,12	19,61	69,06	584,27	0,32	11,98	145,00	271,87	270,00	58,78	3,47
Обед													
21	Салат из соевых огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,46	0,09	2,04	24,45	53,48	45,39	9,75	1,51
82	Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной)	200/25/10	8,00	8,50	27,00	203,14	0,03	2,68	72,18	69,73	50,61	5,20	0,33
227	Рыба припущенная	100	11,84	7,96	0,00	128,00	0,11	0,84	68,00	51,49	95,68	19,84	0,21
310	Картофель отварной	150	2,86	4,30	23,01	142,35	0,02	9,80	79,58	71,47	99,93	29,01	0,70
350	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,15	0,08	24,49	114,60	0,01	4,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	итого:	820	26,58	24,27	106,90	786,55	0,42	19,53	244,21	344,92	350,60	86,13	4,19
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	5,00	7,00	25,00	180,00	0,05	1,84	64,00	40,80	70,20	16,60	0,18
	Молоко кипяченое	180	5,31	2,88	8,91	122,70	0,10	2,34	36,00	116,00	82,00	15,20	1,49
	Фрукты свежие	125	0,40	0,30	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	355	10,71	10,18	43,71	349,70	0,15	8,78	103,00	162,80	163,20	36,80	2,17
		55,40	54,06	219,67	1720,52	0,89	40,29	492,21	779,59	783,80	181,71	9,83	

Суббота день 6.		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Ca	P	Mg
Завтрак													
204	Макароны запеченные с сыром	125/25	9,15	11,02	23,00	215,00	0,05	6,86	112,00	83,50	84,30	33,70	0,80
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,06	1,59	24,40	22,22	64,25	9,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	Кисломолочная продукция	180	4,20	5,00	22,00	156,00	0,10	3,46	36,00	76,50	63,00	9,00	1,49
	Итого:	580	18,55	18,95	81,55	581,60	0,33	12,01	172,40	244,72	244,05	62,54	3,67
Обед													
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,43	4,43	1,56	51,78	0,02	5,05	59,60	54,18	50,88	12,45	1,01
99	Суп из овощей (с птицей и сметаной)	200/25/20	5,06	8,90	12,00	128,00	0,01	3,38	54,50	56,85	45,28	10,75	0,69
261	Печень тушеная в соусе	120	12,11	8,76	3,81	159,00	0,10	4,63	56,49	99,54	105,92	25,76	0,28
302	Каша гречневая	150	4,60	1,71	30,64	136,54	0,11	2,34	74,30	20,75	89,85	12,20	0,50
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	Итого:	850	26,41	24,19	110,66	766,32	0,42	19,57	244,89	354,07	355,98	85,91	4,18
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	50	5,60	7,30	25,00	180,00	0,05	2,00	64,00	39,90	70,20	16,60	0,18
	Молоко кипяченое	180	5,31	2,88	8,91	122,70	0,10	2,34	36,00	116,00	82,00	15,20	1,49
	Фрукты свежие	125	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	Итого:	355	11,31	10,58	43,71	349,70	0,15	8,94	103,00	161,90	163,20	36,80	2,17
			56,27	53,72	235,92	1697,62	0,90	40,52	520,29	760,69	763,23	185,25	10,02

Поместья: осень 7		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (кг, гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
181	Каша жидкая молочная (с маслом)	190,10	6,61	10,12	38,10	275,00	0,10	5,00	52,50	103,50	73,90	32,80	1,23
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	20,92	118,60	0,04	8,30	20,00	75,78	90,00	14,00	0,13
209	Яйцо вареное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
	итого:	500	19,10	19,66	80,00	582,35	0,29	13,40	172,50	263,78	273,20	62,10	3,26
Обед													
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	5,27	49,34	0,09	3,26	45,32	26,68	41,85	14,09	1,53
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем (с птицей)	200,25	4,10	4,22	13,55	107,20	0,03	3,08	44,55	44,50	47,73	5,80	0,45
234	Биточки рыбные	100	12,68	11,48	8,98	125,00	0,05	0,68	76,13	100,23	116,25	21,56	0,14
312	Картофельное пюре	150	4,09	6,40	26,25	183,00	0,05	9,16	88,25	81,63	104,32	16,25	0,38
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	итого:	810	24,75	26,13	116,70	755,54	0,40	20,35	254,25	375,79	374,20	82,45	4,20
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	6,00	5,50	14,00	147,00	0,05	0,84	60,00	70,80	90,20	21,60	0,18
	Кисломолочная продукция	180	4,20	5,00	22,00	156,00	0,10	3,46	36,00	76,50	63,00	9,00	1,49
	Фрукты свежие	125	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	355	10,60	10,90	45,80	350,00	0,15	8,90	99,00	153,30	164,20	35,60	2,17
			54,45	56,69	242,50	1687,89	0,84	42,65	525,75	792,87	811,60	180,15	9,63

Вторник день 8		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл/гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg
Завтрак													
290	Птица тушеная в соусе												
302	Каша гречневая	100/50	7,86	10,45	15,41	216,83	0,16	3,05	51,92	157,02	80,06	29,91	0,67
377	Чай с лимоном	150	4,60	1,71	30,64	136,54	0,11	2,34	74,30	20,75	89,85	12,20	0,50
	Хлеб пшеничный	200/15/7	0,30	0,00	15,20	65,00	0,00	5,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
15	Сыр твердый (поршнжн)	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,90
	итого:	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
		545	18,42	18,19	71,55	545,37	0,34	14,97	165,22	265,22	225,56	62,26	2,73
Обед													
49	Салат витаминный	60	1,56	3,61	5,28	57,42	0,10	9,05	55,13	57,74	51,84	20,46	1,48
96	Рассольник ленинградский (с мясом и сметаной)	200/25/10	4,30	3,88	14,58	125,80	0,04	8,38	71,60	49,15	56,73	9,18	0,26
265	Плов с мясом	175	15,62	17,90	32,89	338,00	0,10	1,43	105,00	109,15	149,47	30,33	1,28
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,60	0,00	52,32	31,91	7,56	0,48
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	итого:	745	25,36	25,88	115,61	817,02	0,42	19,63	231,73	353,11	340,00	84,28	4,80
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	5,00	7,00	25,00	180,00	0,05	1,84	64,00	40,80	70,20	16,60	0,18
	Молоко кипяченое	180	5,31	2,88	8,91	122,70	0,10	2,34	36,00	116,00	82,00	15,20	1,49
	Фрукты свежие	125	0,40	0,30	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	355	10,71	10,18	43,71	349,70	0,15	8,78	103,00	162,80	163,20	36,80	2,17
		54,49	54,25	230,87	1712,09	0,90	43,38	499,95	781,13	728,75	183,34	9,70	

Среда день 9		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл/гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Кал	В1	С	А	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
395	Вареники с творогом (с маслом)	190/10	9,60	12,20	36,44	315,00	0,14	12,00	73,30	163,04	77,82	43,87	0,73
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
209	Яйцо вареное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	итого:	500	18,21	18,20	72,42	561,75	0,29	13,10	173,30	258,64	269,52	60,57	2,91
<i>Обед</i>													
67	Винегрет овощной	60	1,84	6,02	4,37	75,06	0,11	9,33	68,16	28,24	31,27	14,53	1,21
88	Щи из свежей капусты с картофелем (с мясом)	200/25	5,41	4,56	8,32	111,80	0,06	2,78	69,78	69,25	59,00	16,06	0,23
234	Котлеты рыбные	100	12,68	8,45	9,99	127,00	0,03	0,81	76,35	100,07	107,46	15,48	0,18
305	Рис припущенный	150	3,64	5,37	30,67	199,95	0,04	3,00	0,00	44,03	101,00	11,68	0,86
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	итого:	810	26,79	24,80	116,00	804,81	0,42	20,09	214,29	364,34	362,78	82,50	4,18
<i>Полдник</i>													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	50	5,60	7,30	25,00	180,00	0,05	2,00	64,00	39,90	70,20	16,60	0,18
	Молоко кипяченое	180	5,31	2,88	8,91	122,70	0,10	2,34	36,00	116,00	82,00	15,20	1,49
	Фрукты свежие	125	0,40	0,30	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	355	11,31	10,48	43,71	349,70	0,15	8,94	103,00	161,90	163,20	36,80	2,17
			56,31	53,48	232,13	1716,26	0,86	42,13	490,59	784,88	795,50	179,87	9,26

Четверг день 10		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (кг/гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
243	Колбаса отварная (с соусом) 50/50	100	2,95	4,50	13,60	116,00	0,08	7,40	86,36	117,00	82,00	8,18	0,84
309	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,45	0,03	0,00	24,98	27,45	56,99	21,38	0,45
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,06	1,59	24,40	22,22	64,25	9,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
15	Сыр твердый (поршнями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	итого:	520	18,29	17,83	76,55	567,05	0,29	14,79	174,74	271,17	270,74	61,90	2,97
Обед													
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,08	6,18	63,00	48,25	46,56	26,47	1,51
102	Суп картофельный с бобовыми (с мясом)	200/25	4,39	4,22	13,23	118,60	0,04	3,54	82,90	64,70	87,23	18,20	0,75
259	Жаркое по-домашнему	175	16,20	18,09	33,58	345,00	0,12	4,66	73,52	118,57	143,25	10,69	0,22
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	итого:	735	24,59	24,66	113,34	790,84	0,42	18,55	219,42	354,27	341,09	80,11	4,18
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	6,00	5,50	14,00	147,00	0,05	0,84	60,00	70,80	90,20	21,60	0,18
	Кисломолочная продукция	180	4,20	5,00	22,00	156,00	0,10	3,46	36,00	76,50	63,00	9,00	1,49
	Фрукты свежие	125	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	355	10,60	10,90	45,80	350,00	0,15	8,90	99,00	153,30	164,20	35,60	2,17
			53,48	53,39	235,69	1707,89	0,86	42,24	493,16	778,74	776,03	177,61	9,32

Пятица день 11		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (мл,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
291	Плов из птицы	200	9,40	11,60	42,20	317,70	0,16	12,40	74,40	146,41	83,22	43,96	0,80
376	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	1,00	0,00	11,10	82,40	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
209	Яйцо вареное	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	итого:	500	18,01	17,60	78,18	564,45	0,31	13,50	174,40	242,01	274,92	60,66	2,98
Обед													
21	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,46	0,09	2,04	24,45	53,48	45,39	9,75	1,51
82	Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной)	200/25/10	8,00	8,50	27,00	203,14	0,03	2,68	72,18	69,73	50,61	5,20	0,33
227	Рыба припущенная	100	11,84	7,96	0,00	128,00	0,11	0,84	68,00	51,49	95,68	19,84	0,21
310	Картофель отварной	150	2,86	4,30	23,01	142,35	0,02	9,80	79,58	71,47	99,93	29,01	0,70
350	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,15	0,08	24,49	114,60	0,01	4,00	0,00	14,00	8,94	5,58	0,14
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	итого:	820	26,58	24,27	106,90	786,55	0,42	19,53	244,21	344,92	350,60	86,13	4,19
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом	50	5,00	7,00	25,00	180,00	0,05	1,84	64,00	40,80	70,20	16,60	0,18
	Молоко кипяченое	180	5,31	2,88	8,91	122,70	0,10	2,34	36,00	116,00	82,00	15,20	1,49
	Фрукты свежие	125	0,40	0,30	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	355	10,71	10,18	43,71	349,70	0,15	8,78	103,00	162,80	163,20	36,80	2,17
			55,29	52,05	228,79	1700,70	0,88	41,81	521,61	749,73	788,72	183,59	9,14

Суббота день 12		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
		Выход (кг,гр)	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg
Завтрак													
395	Вареники с картофелем (с маслом)	140/10	5,20	5,75	25,00	145,00	0,04	2,00	59,98	35,78	42,76	20,90	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,06	1,59	24,40	22,22	64,25	9,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	2,03	0,25	20,60	110,00	0,12	0,10	0,00	62,50	32,50	10,50	0,90
15	Сыр твердый (порция)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	5,70	39,00	42,00	35,00	12,50	0,30
	Кисломолочная продукция	180	4,20	5,00	22,00	156,00	0,10	3,46	36,00	76,50	63,00	9,00	1,49
	итого:	600	19,24	19,58	83,55	583,60	0,32	12,85	159,38	239,00	237,51	62,24	3,19
Обед													
31	Салат из ревеня с огурцами и яйцом	60	1,43	4,43	1,56	51,78	0,02	5,05	59,60	54,18	50,88	12,45	1,01
99	Суп из овощей (с птицей и сметаной)	200/25/20	5,06	8,90	12,00	128,00	0,01	3,38	54,50	56,85	45,28	10,75	0,69
262	Сердце тушеное в соусе	120	11,64	6,18	2,85	152,00	0,18	5,67	95,94	99,04	137,62	15,48	0,34
309	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,45	0,03	0,00	24,98	27,45	56,99	21,38	0,45
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	31,80	128,00	0,02	4,00	0,00	38,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб пшеничный	25	1,02	0,13	10,30	55,00	0,06	0,05	0,00	31,25	16,25	5,25	0,45
	Хлеб ржаной	50	2,20	0,27	20,55	108,00	0,10	0,12	0,00	53,50	33,80	11,50	0,85
	итого:	840	26,84	24,40	105,46	791,23	0,42	18,27	235,02	360,27	354,82	84,81	4,19
Полдник													
	Хлебобулочное (кондитерское) изделие	50	5,60	7,30	25,00	180,00	0,05	0,00	64,00	39,90	70,20	16,60	0,18
	Молоко кипяченое	180	5,31	2,88	8,91	122,70	0,10	2,34	36,00	116,00	82,00	15,20	1,49
	Фрукты свежие	125	0,40	0,30	9,80	47,00	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,50
	итого:	355	11,31	10,48	43,71	349,70	0,15	6,94	103,00	161,90	163,20	36,80	2,17
			57,39	54,46	232,72	1724,53	0,89	38,06	497,40	761,17	755,51	183,85	9,55