

СОГЛАСОВАНО
Директор



УТВЕРЖДАЮ
ИП Васютин С.С.



**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**

Хабаровск 2021 год

| <i>Понедельник день 1</i> | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---------------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | Выход (мл,гр) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная (с маслом) | 190\10 | 6,01 | 7,85 | 38,10 | 253,00 | 0,10 | 5,00 | 32,50 | 103,50 | 43,90 | 32,80 | 0,50 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| | 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: | 520 | 19,26 | 19,75 | 74,08 | 571,75 | 0,26 | 12 | 171,50 | 241,10 | 270,60 | 62,00 | 3,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Салат из сырых овощей | 60 | 0,66 | 3,63 | 5,27 | 49,34 | 0,09 | 3,26 | 25,32 | 26,68 | 41,85 | 14,09 | 1,48 |
| 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 | 84,50 | 97,73 | 5,80 | 0,25 |
| 294 | Котлета рубленая из птицы (с соусом) 80/20 | 100 | 10,10 | 13,10 | 2,45 | 97,95 | 0,00 | 2,09 | 149,40 | 106,98 | 106,93 | 14,04 | 0,50 |
| 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 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,12 | 12,38 | 0,00 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,25 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | 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: | 835 | 24,75 | 26,13 | 116,70 | 755,54 | 0,49 | 21,0 | 244,25 | 375,79 | 374,20 | 82,45 | 4,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 50 | 10,20 | 10,50 | 4,20 | 175,00 | 0,16 | 0,30 | 96,00 | 109,30 | 139,20 | 22,60 | 0,79 |
| | 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 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | итого: | 350 | 10,60 | 10,90 | 45,80 | 350,00 | 0,18 | 8,90 | 99,00 | 153,30 | 164,20 | 35,60 | 1,69 |
| | | | <u>54,61</u> | <u>56,78</u> | <u>236,58</u> | <u>1677,29</u> | <u>0,9</u> | <u>41,73</u> | <u>514,75</u> | <u>770,19</u> | <u>809,00</u> | <u>180,05</u> | <u>8,90</u> |

| Вторник день 2 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | Выход (мл,гр) | Белки | Жиры | Углеводы | | Ккал | В1 | С | А | Са | Р | Mg |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Тефтели мясные (с соусом) | 100/30 | 12,17 | 11,25 | 13,42 | 271,05 | 0,06 | 5,79 | 94,92 | 171,17 | 70,00 | 34,83 | 1,24 |
| 302 | Каша гречневая | 150 | 4,60 | 7,61 | 30,64 | 136,54 | 0,11 | 2,34 | 74,30 | 20,75 | 89,85 | 12,20 | 0,50 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 65,00 | 0,00 | 3,83 | 0,00 | 14,20 | 82,40 | 1,50 | 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 |
| | итого: | 530 | 19,10 | 19,11 | 79,86 | 582,59 | 0,29 | 12,06 | 169,22 | 268,62 | 274,75 | 59,03 | 3,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат витаминный | 60 | 1,56 | 3,61 | 5,28 | 57,42 | 0,10 | 5,05 | 55,13 | 47,74 | 31,84 | 10,46 | 1,48 |
| 96 | Рассольник ленинградский (с мясом и сметаной) | 200/25/10 | 4,30 | 3,88 | 9,58 | 125,80 | 0,04 | 4,38 | 71,60 | 29,15 | 23,74 | 7,18 | 0,06 |
| 234 | Котлеты рыбные | 100 | 12,12 | 12,69 | 10,66 | 69,20 | 0,08 | 1,75 | 88,78 | 75,65 | 99,56 | 19,38 | 0,02 |
| 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 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,01 | 132,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 22,32 | 31,91 | 5,56 | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | итого: | 845 | 26,51 | 26,16 | 106,67 | 803,17 | 0,36 | 18,50 | 215,5 | 334,9 | 354,4 | 76,3 | 4,20 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 50 | 4,41 | 6,58 | 24,01 | 166,37 | 0,07 | 1,58 | 60,00 | 27,91 | 61,09 | 14,91 | 0,30 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,90 | 3,20 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,89 | 91,11 | 16,89 | 1,01 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | итого: | 350 | 10,71 | 10,18 | 43,71 | 349,70 | 0,18 | 8,78 | 103,00 | 162,80 | 163,20 | 36,80 | 1,81 |
| | | | <u>56,32</u> | <u>55,45</u> | <u>230,24</u> | <u>1735,46</u> | <u>0,83</u> | <u>39,34</u> | <u>487,73</u> | <u>766,31</u> | <u>792,30</u> | <u>172,09</u> | <u>9,0</u> |

| Среда день 3 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | Выход (мл,гр) | Белки | Жиры | Углеводы | | Ккал | В1 | С | А | Са | Р | Mg |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 395 | Вареники с творогом с маслом | 140\10 | 9,60 | 12,20 | 36,44 | 315,00 | 0,14 | 6,00 | 103,30 | 123,04 | 85,82 | 36,87 | 1,53 |
| 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 |
| | Кондитерское изделие | 100 | 4,65 | 5,91 | 0,14 | 76,00 | 0,01 | 5,59 | 38,90 | 41,90 | 34,90 | 12,48 | 0,30 |
| | 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 | 16,48 | 18,36 | 72,18 | 559,00 | 0,27 | 12,69 | 142,20 | 238,54 | 235,62 | 61,25 | 3,0 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 1,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 0,03 | 7,03 | 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 |
| 265 | Плов с мясом | 175 | 12,62 | 13,90 | 32,89 | 308,00 | 0,03 | 1,02 | 105,00 | 109,15 | 149,47 | 30,33 | 0,83 |
| 305 | Напиток из ягод | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 108,20 | 0,08 | 10,00 | 0,00 | 21,34 | 33,44 | 3,44 | 0,63 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | 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: | 760 | 24,78 | 25,28 | 107,49 | 821,06 | 0,42 | 21,0 | 242,94 | 343,98 | 339,48 | 86,36 | 4,20 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие | 50 | 4,60 | 7,30 | 25,00 | 160,00 | 0,05 | 0,00 | 60,00 | 29,90 | 62,20 | 15,00 | 0,18 |
| | Йогурт фруктовый | 200 | 5,90 | 3,20 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,89 | 91,11 | 16,89 | 1,01 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | итого: | 350 | 10,90 | 10,90 | 44,70 | 343,33 | 0,16 | 7,20 | 103,00 | 164,79 | 164,31 | 36,89 | 1,69 |
| | | | 52,16 | 54,54 | 224,37 | 1723,39 | 0,85 | 40,93 | 488,14 | 747,31 | 739,41 | 184,50 | 8,90 |

| Четверг день 4 | | 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 | 6,01 | 7,85 | 38,10 | 253,00 | 0,10 | 5,00 | 32,50 | 103,50 | 43,90 | 32,80 | 0,50 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| | 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: | 520 | 19,26 | 19,75 | 74,08 | 571,75 | 0,26 | 12 | 171,50 | 241,10 | 270,60 | 62,00 | 3,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачаной капусты | 60 | 0,78 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,08 | 4,08 | 48,00 | 48,25 | 46,56 | 16,47 | 1,99 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (с мясом) | 200/25 | 4,39 | 4,22 | 11,23 | 114,60 | 0,04 | 2,30 | 42,90 | 64,70 | 87,23 | 18,20 | 0,75 |
| 259 | Бефстроганов (в соусе) 50/50 | 100 | 16,20 | 16,78 | 33,58 | 305,00 | 0,12 | 3,66 | 73,52 | 98,57 | 70,25 | 4,69 | 0,22 |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,30 | 23,01 | 142,35 | 0,02 | 4,80 | 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 ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | 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: | 835 | 26,58 | 27,60 | 116,74 | 820,79 | 0,37 | 18,96 | 244,00 | 350,49 | 346,71 | 85,45 | 4,20 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 50 | 10,20 | 10,50 | 4,20 | 175,00 | 0,16 | 0,30 | 96,00 | 109,30 | 139,20 | 22,60 | 0,79 |
| | 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 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | итого: | 350 | 10,60 | 10,90 | 45,80 | 350,00 | 0,18 | 8,90 | 99,00 | 153,30 | 164,20 | 35,60 | 1,69 |
| | | | 56,44 | 58,25 | 236,62 | 1742,54 | 0,81 | 39,66 | 514,50 | 744,89 | 781,51 | 183,05 | 8,87 |

| Пятница день 5 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | Выход (мл,гр) | Белки | Жиры | Углеводы | | Ккал | В1 | С | А | Са | Р | Mg |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиска отварная (с соусом) 50/50 | 100 | 6,85 | 8,50 | 18,60 | 176,00 | 0,14 | 8,20 | 110,95 | 117,00 | 68,00 | 15,66 | 1,08 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| | <i>итого:</i> | 520 | 19,22 | 18,15 | 80,60 | 584,45 | 0,30 | 15,00 | 174,93 | 260,05 | 274,89 | 61,44 | 3,0 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 143,14 | 0,03 | 1,68 | 72,18 | 69,73 | 50,61 | 5,20 | 0,33 |
| 227 | Рыба припущенная | 100 | 9,84 | 7,96 | 0,00 | 128,00 | 0,02 | 0,51 | 48,00 | 49,92 | 95,68 | 19,84 | 0,43 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 4,09 | 6,40 | 19,65 | 183,00 | 0,05 | 4,16 | 88,25 | 81,63 | 104,32 | 16,25 | 0,38 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,12 | 12,38 | 0,00 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,25 |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | <i>итого:</i> | 845 | 26,83 | 26,57 | 117,23 | 822,20 | 0,42 | 20,99 | 232,88 | 384,94 | 366,70 | 78,18 | 4,20 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 50 | 4,41 | 6,58 | 24,01 | 166,37 | 0,07 | 1,58 | 60,00 | 27,91 | 61,09 | 14,91 | 0,30 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,90 | 3,20 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,89 | 91,11 | 16,89 | 1,01 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | <i>итого:</i> | 350 | 10,71 | 10,18 | 43,71 | 349,70 | 0,18 | 8,78 | 103,00 | 162,80 | 163,20 | 36,80 | 1,81 |
| | | | <u>56,76</u> | <u>54,90</u> | <u>241,54</u> | <u>1756,35</u> | <u>0,90</u> | <u>44,77</u> | <u>510,81</u> | <u>807,79</u> | <u>804,80</u> | <u>176,42</u> | <u>9,0</u> |

| Суббота день 6 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | Выход (мл,гр) | Белки | Жиры | Углеводы | | Ккал | В1 | С | А | Са | Р | Mg |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Омлет натуральный с зел горошком 130/20 | 150 | 7,15 | 11,02 | 32,00 | 215,00 | 0,02 | 4,00 | 112,25 | 33,50 | 68,30 | 20,70 | 0,92 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 20,92 | 118,60 | 0,04 | 8,30 | 20,00 | 50,78 | 83,00 | 14,00 | 0,13 |
| | 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 |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 5,90 | 3,20 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,19 | 91,11 | 16,89 | 1,24 |
| | итого: | 600 | 19,16 | 18,01 | 83,42 | 579,93 | 0,30 | 15,00 | 172,25 | 274,97 | 274,91 | 62,09 | 3,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат из редиса с огурцами и яйцом | 60 | 1,43 | 4,43 | 2,56 | 51,78 | 0,01 | 5,05 | 59,60 | 53,18 | 50,88 | 12,45 | 1,17 |
| 99 | Суп крестьянский с крупой (с мясом и сметаной) | 200\25\20 | 5,06 | 8,90 | 8,00 | 102,20 | 0,01 | 3,07 | 74,50 | 56,85 | 45,28 | 10,75 | 0,43 |
| 262 | Сердце тушеное в соусе | 120 | 11,64 | 6,18 | 2,85 | 122,00 | 0,12 | 5,67 | 95,94 | 52,04 | 76,52 | 15,48 | 0,04 |
| 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 ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | 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: | 875 | 25,99 | 25,40 | 117,03 | 821,93 | 0,42 | 21,0 | 230,04 | 360,10 | 353,98 | 80,36 | 4,20 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие | 50 | 4,60 | 7,30 | 25,00 | 160,00 | 0,05 | 0,00 | 60,00 | 29,90 | 62,20 | 15,00 | 0,18 |
| | Йогурт фруктовый | 200 | 5,90 | 3,20 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,89 | 91,11 | 16,89 | 1,01 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | итого: | 350 | 10,90 | 10,90 | 44,70 | 343,33 | 0,16 | 7,20 | 103,00 | 164,79 | 164,31 | 36,89 | 1,69 |
| | | | 56,05 | 54,31 | 245,15 | 1745,20 | 0,88 | 43,21 | 505,29 | 799,86 | 793,20 | 179,34 | 8,88 |

| Понедельник день 7 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | Наименование блюда | Выход (мл,гр) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная (с маслом) | 190\10 | 6,01 | 7,85 | 38,10 | 253,00 | 0,10 | 5,00 | 32,50 | 103,50 | 43,90 | 32,80 | 0,50 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| | 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: | 520 | 19,26 | 19,75 | 74,08 | 571,75 | 0,26 | 12 | 171,50 | 241,10 | 270,60 | 62,00 | 3,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Салат из сырых овощей | 60 | 0,66 | 3,63 | 5,27 | 49,34 | 0,09 | 3,26 | 25,32 | 26,68 | 41,85 | 14,09 | 1,48 |
| 112 | Суп картофельный с сайрой | 200\25 | 5,10 | 5,22 | 7,25 | 107,20 | 0,01 | 3,08 | 88,55 | 44,50 | 57,73 | 5,80 | 0,45 |
| 290 | Птица тушеная в соусе 80/20 | 100 | 10,86 | 12,45 | 9,21 | 156,83 | 0,02 | 2,05 | 81,92 | 156,02 | 110,06 | 18,91 | 0,27 |
| 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 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,12 | 12,38 | 0,00 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,25 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | 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: | 835 | 26,51 | 26,48 | 117,16 | 814,42 | 0,42 | 20,99 | 220,77 | 384,83 | 337,33 | 87,32 | 4,20 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 50 | 10,20 | 10,50 | 4,20 | 175,00 | 0,16 | 0,30 | 96,00 | 109,30 | 139,20 | 22,60 | 0,79 |
| | 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 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | итого: | 350 | 10,60 | 10,90 | 45,80 | 350,00 | 0,18 | 8,90 | 99,00 | 153,30 | 164,20 | 35,60 | 1,69 |
| | | | <u>56,37</u> | <u>57,13</u> | <u>237,04</u> | <u>1736,17</u> | <u>0,86</u> | <u>41,69</u> | <u>491,27</u> | <u>779,23</u> | <u>772,13</u> | <u>184,92</u> | <u>8,87</u> |

| Вторник день 8 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| Наименование блюда | | Выход (мл,гр) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 14,40 | 17,60 | 37,20 | 337,50 | 0,13 | 10,40 | 170,00 | 166,41 | 133,33 | 43,50 | 1,49 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 65,00 | 0,00 | 3,83 | 0,00 | 14,20 | 82,40 | 1,50 | 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 |
| | Огурец свежий | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 0,01 | 2,45 | 0,00 | 8,50 | 15,00 | 7,00 | 0,25 |
| | итого: | 500 | 17,08 | 17,90 | 73,95 | 518,50 | 0,26 | 14,78 | 170,00 | 251,61 | 263,23 | 62,50 | 3,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат витаминный | 60 | 1,56 | 3,61 | 5,28 | 57,42 | 0,10 | 5,05 | 55,13 | 47,74 | 31,84 | 10,46 | 1,48 |
| 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 |
| 279 | Тефтели мясные (с соусом) | 100/30 | 12,17 | 11,25 | 13,42 | 271,05 | 0,06 | 5,79 | 94,92 | 171,17 | 70,00 | 34,83 | 1,24 |
| 302 | Каша гречневая | 150 | 4,60 | 7,61 | 30,64 | 136,54 | 0,11 | 2,34 | 74,30 | 20,75 | 89,85 | 12,20 | 0,50 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 22,01 | 132,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 22,32 | 31,91 | 5,56 | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | итого: | 865 | 26,43 | 27,37 | 100,27 | 819,61 | 0,42 | 18,46 | 244,13 | 378,73 | 335,10 | 86,61 | 4,13 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 50 | 4,41 | 6,58 | 24,01 | 166,37 | 0,07 | 1,58 | 60,00 | 27,91 | 61,09 | 14,91 | 0,30 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,90 | 3,20 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,89 | 91,11 | 16,89 | 1,01 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | итого: | 350 | 10,71 | 10,18 | 43,71 | 349,70 | 0,18 | 8,78 | 103,00 | 162,80 | 163,20 | 36,80 | 1,81 |
| | | | <u>54,22</u> | <u>55,45</u> | <u>217,93</u> | <u>1687,81</u> | <u>0,86</u> | <u>42,02</u> | <u>517,13</u> | <u>793,14</u> | <u>761,53</u> | <u>185,91</u> | <u>8,94</u> |

| Среда день 9 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | Выход (мл,гр) | Белки | Жиры | Углеводы | | Ккал | В1 | С | А | Са | Р | Mg |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 396 | Вареники с картофелем с маслом | 190\10 | 8,60 | 11,20 | 30,45 | 305,00 | 0,12 | 8,00 | 84,00 | 113,05 | 84,85 | 34,17 | 1,23 |
| 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 |
| | Кондитерское изделие | 50 | 5,65 | 6,96 | 6,15 | 86,00 | 0,03 | 3,59 | 59,25 | 52,00 | 35,95 | 14,60 | 0,60 |
| | 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 | 16,48 | 18,41 | 72,20 | 559,00 | 0,27 | 12,69 | 143,25 | 238,65 | 235,70 | 60,67 | 3,0 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 1,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | 0,03 | 7,03 | 68,16 | 28,24 | 31,27 | 14,53 | 1,21 |
| 88 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 4,41 | 4,01 | 8,32 | 111,80 | 0,02 | 0,19 | 69,78 | 69,25 | 89,00 | 16,06 | 0,03 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 175 | 14,02 | 14,09 | 28,58 | 303,00 | 0,03 | 0,16 | 73,52 | 118,57 | 153,25 | 20,69 | 0,81 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,12 | 12,38 | 0,00 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,25 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | 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: | 755 | 24,66 | 24,80 | 110,30 | 822,46 | 0,42 | 19,98 | 211,46 | 346,24 | 344,22 | 78,42 | 3,60 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие | 50 | 4,60 | 7,30 | 25,00 | 160,00 | 0,05 | 0,00 | 60,00 | 29,90 | 62,20 | 15,00 | 0,18 |
| | Йогурт фруктовый | 200 | 5,90 | 3,20 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,89 | 91,11 | 16,89 | 1,01 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | итого: | 350 | 10,90 | 10,90 | 44,70 | 343,33 | 0,16 | 7,20 | 103,00 | 164,79 | 164,31 | 36,89 | 1,69 |
| | | | <u>52,04</u> | <u>54,11</u> | <u>227,20</u> | <u>1724,79</u> | <u>0,85</u> | <u>39,87</u> | <u>457,71</u> | <u>749,68</u> | <u>744,23</u> | <u>175,98</u> | <u>8,30</u> |

| <i>Четверг день 10</i> | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | Наименование блюда | Выход (мл,гр) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная (с маслом) | 190\10 | 6,01 | 7,85 | 38,10 | 253,00 | 0,10 | 5,00 | 32,50 | 103,50 | 43,90 | 32,80 | 0,50 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| | 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: | 520 | 19,26 | 19,75 | 74,08 | 571,75 | 0,26 | 12 | 171,50 | 241,10 | 270,60 | 62,00 | 3,0 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,78 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0,08 | 4,08 | 48,00 | 48,25 | 46,56 | 16,47 | 1,99 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем (с мясом и сметаной) | 200\25\10 | 8,00 | 8,50 | 27,00 | 143,14 | 0,03 | 1,68 | 72,18 | 69,73 | 50,61 | 5,20 | 0,33 |
| 259 | Гуляш из мяса (с соусом) 50/50 | 100 | 12,20 | 12,02 | 22,32 | 282,00 | 0,11 | 0,06 | 41,52 | 98,57 | 90,25 | 10,69 | 0,15 |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,30 | 23,01 | 142,35 | 0,02 | 4,80 | 79,58 | 71,47 | 99,93 | 29,01 | 0,70 |
| 305 | Напиток из ягод | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 108,20 | 0,08 | 10,00 | 0,00 | 21,34 | 33,44 | 3,44 | 0,63 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | 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: | 845 | 26,72 | 27,32 | 117,22 | 819,93 | 0,42 | 20,74 | 241,28 | 362,86 | 354,59 | 76,31 | 4,20 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 50 | 10,20 | 10,50 | 4,20 | 175,00 | 0,16 | 0,30 | 96,00 | 109,30 | 139,20 | 22,60 | 0,79 |
| | 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 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | итого: | 350 | 10,60 | 10,90 | 45,80 | 350,00 | 0,18 | 8,90 | 99,00 | 153,30 | 164,20 | 35,60 | 1,69 |
| | | | 56,58 | 57,97 | 237,10 | 1741,68 | 0,86 | 41,44 | 511,78 | 757,26 | 789,39 | 173,91 | 8,87 |

| Пятница день 11 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | Выход (мл,гр) | Белки | Жиры | Углеводы | | Ккал | В1 | С | А | Са | Р | Mg |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиска отварная (с соусом) 50/50 | 100 | 6,85 | 8,50 | 18,60 | 176,00 | 0,14 | 8,20 | 110,95 | 117,00 | 68,00 | 15,66 | 1,08 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| | <i>итого:</i> | 520 | 19,22 | 18,15 | 80,60 | 584,45 | 0,30 | 15,00 | 174,93 | 260,05 | 274,89 | 61,44 | 3,0 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Суп картофельный с гречкой (с мясом) | 200\25 | 8,00 | 8,50 | 27,00 | 133,14 | 0,03 | 1,68 | 72,18 | 69,73 | 50,61 | 5,20 | 0,33 |
| 227 | Рыба припущенная | 100 | 9,84 | 7,96 | 0,00 | 128,00 | 0,02 | 0,51 | 48,00 | 49,92 | 95,68 | 19,84 | 0,43 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 4,09 | 6,40 | 19,65 | 183,00 | 0,05 | 4,16 | 88,25 | 81,63 | 104,32 | 16,25 | 0,38 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | 0,12 | 12,38 | 0,00 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,25 |
| | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | <i>итого:</i> | 835 | 26,83 | 26,57 | 117,23 | 812,20 | 0,42 | 20,99 | 232,88 | 384,94 | 366,70 | 78,18 | 4,20 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие с творогом | 50 | 4,41 | 6,58 | 24,01 | 166,37 | 0,07 | 1,58 | 60,00 | 27,91 | 61,09 | 14,91 | 0,30 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,90 | 3,20 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,89 | 91,11 | 16,89 | 1,01 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | <i>итого:</i> | 350 | 10,71 | 10,18 | 43,71 | 349,70 | 0,18 | 8,78 | 103,00 | 162,80 | 163,20 | 36,80 | 1,81 |
| | | | <u>56,76</u> | <u>54,90</u> | <u>241,54</u> | <u>1746,35</u> | <u>0,90</u> | <u>44,77</u> | <u>510,81</u> | <u>807,79</u> | <u>804,80</u> | <u>176,42</u> | <u>2,0</u> |

| Суббота день 12 | | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | Выход (мл,гр) | Белки | Жиры | Углеводы | | Ккал | В1 | С | А | Са | Р | Mg |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 224 | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком | 150\15 | 5,20 | 7,75 | 25,00 | 185,00 | 0,04 | 3,50 | 89,98 | 35,78 | 42,76 | 20,90 | 0,74 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,06 | 8,59 | 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 |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 5,90 | 6,00 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,89 | 91,11 | 16,89 | 0,88 |
| | итого: | 615 | 16,30 | 16,68 | 71,45 | 531,93 | 0,3 | 14,79 | 154,38 | 249,39 | 230,62 | 57,63 | 3,00 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат из редиса с огурцами и яйцом | 60 | 1,43 | 4,43 | 2,56 | 51,78 | 0,01 | 5,05 | 59,60 | 53,18 | 50,88 | 12,45 | 1,17 |
| 99 | Борщ с фасолью и картофелем (с мясом и сметаной) | 200/25/20 | 5,06 | 8,90 | 11,00 | 128,00 | 0,01 | 4,58 | 64,50 | 56,85 | 45,28 | 11,75 | 0,83 |
| 261 | Печень тушеная в соусе | 120 | 10,11 | 7,76 | 3,81 | 139,11 | 0,10 | 4,63 | 76,29 | 70,54 | 105,92 | 14,76 | 0,34 |
| 309 | Капуста тушеная | 150 | 5,50 | 4,50 | 26,40 | 148,45 | 0,03 | 0,00 | 24,98 | 27,45 | 56,99 | 18,38 | 0,16 |
| | 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 | 50 | 2,03 | 0,25 | 20,60 | 110,00 | 0,12 | 0,10 | 0,00 | 62,50 | 32,50 | 10,50 | 0,90 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,20 | 0,27 | 20,55 | 108,00 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 53,50 | 33,80 | 11,50 | 0,40 |
| | итого: | 875 | 26,33 | 26,11 | 116,72 | 813,34 | 0,39 | 18,48 | 225,37 | 362,02 | 339,37 | 87,34 | 4,20 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлебобулочное (кондитерское) изделие | 50 | 4,60 | 7,30 | 25,00 | 160,00 | 0,05 | 0,00 | 60,00 | 29,90 | 62,20 | 15,00 | 0,18 |
| | Йогурт фруктовый | 200 | 5,90 | 3,20 | 9,90 | 136,33 | 0,11 | 2,60 | 40,00 | 128,89 | 91,11 | 16,89 | 1,01 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,00 | 4,60 | 3,00 | 6,00 | 11,00 | 5,00 | 0,50 |
| | итого: | 350 | 10,90 | 10,90 | 44,70 | 343,33 | 0,16 | 7,20 | 103,00 | 164,79 | 164,31 | 36,89 | 1,69 |
| | | | <u>53,53</u> | <u>53,69</u> | <u>232,87</u> | <u>1688,61</u> | <u>0,88</u> | <u>40,47</u> | <u>482,75</u> | <u>776,20</u> | <u>734,31</u> | <u>181,86</u> | <u>8,89</u> |