

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

1 день Неделя: 1 День: понедельник

Завтрак

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Se, мкг	Co, мкг	Cr, мкг							
Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011						
Масло (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2011						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	7.4	12.2	35.9	283.6	0.53	0.16	0.14	0.06	0.15	119.49	158.88	41.98	1.20	234.19	10.92	0.00	0.01	189	2008							
Чай с сахаром	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008						
Батон	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2013						
Итого за прием пищи:	500	16.8	28.2	81.8	648.4	0.67	0.24	0.23	0.19	0.30	313.09	307.78	60.78	3.02	308.49	10.92	0.00	0.02									

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной	200/8	2.0	5.1	13.4	107.9	5.37	0.05	0.05	0.19	0.06	26.46	56.04	20.49	0.81	397.38	4.24	0.00	0.02	91	2008
Котлеты, биточки мясные	90	11.5	20.7	9.2	269.0	0.00	0.11	0.08	0.03	0.11	10.53	117.75	19.35	2.06	223.57	4.74	0.00	0.03	269	2011
Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.88	34.92	6.79	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008
Чай с сахаром	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутрентами	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	708	23.1	31.1	94.0	747.5	5.37	0.33	0.18	0.22	0.17	56.67	268.91	62.03	7.05	702.55	12.34	0.00	0.05		
Всего за день:		39.8	59.2	175.8	1395.8	6.04	0.57	0.41	0.41	0.47	369.76	576.69	122.81	10.07	1011.04	23.26	0.00	0.07		

1



2 ДЕНЬ НЕДЕЛИ: 1 ДЕНЬ: ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	24.8	18.4	38.0	421.5	0.37	0.08	0.36	0.12	0.21	260.94	300.63	37.80	1.04	281.61	3.58	0.03	0.04	0.04	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
ЯБЛОКО	150	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	0.01		2008
Итого за прием пищи:	580	28.4	28.3	83.4	708.1	10.37	0.15	0.40	0.20	0.36	290.74	347.53	55.00	4.66	597.91	5.58	0.03	0.05	0.05		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/8/8	3.0	6.4	9.8	113.2	6.36	0.03	0.06	0.18	0.00	43.62	51.82	20.46	1.13	299.12	5.68	0.00	0.01	0.01	82	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ РЫБЫ	90	19.4	14.5	3.0	220.1	1.29	0.16	0.17	0.03	0.00	52.74	197.78	30.72	0.70	387.00	49.30	0.04	0.37	0.37	230	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.3	145.3	10.36	0.12	0.11	0.04	0.08	35.49	84.14	29.08	1.18	761.37	8.47	0.00	0.04	0.04	335	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	716	29.8	26.9	87.4	715.9	20.01	0.43	0.39	0.25	0.08	149.65	389.94	95.66	6.41	1529.09	66.81	0.04	0.42	0.42		
Всего за день:		58.2	55.2	170.9	1424.1	30.38	0.58	0.79	0.45	0.44	440.39	737.47	150.66	11.07	2127.00	72.39	0.07	0.47	0.47		

2

3 День Неделя: 1 День: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011							
Масло (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011							
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/10	7.1	11.6	34.4	271.3	0.51	0.12	0.15	0.06	0.15	139.71	209.16	31.67	0.92	236.16	8.88	0.02	0.04	184	2008							
Кофейный напиток с молоком	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.05	0.12	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011							
Батон	60	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013							
Итого за прием пищи:	500	18.8	30.3	86.8	698.0	1.17	0.24	0.36	0.21	0.30	437.82	431.45	64.20	2.04	470.87	17.88	0.02	0.05									

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Суп с макаронными изделиями и картофелем и курицей	200/20	5.8	5.8	15.1	135.8	4.25	0.07	0.07	0.20	0.04	21.74	68.71	19.37	1.03	330.66	4.22	0.00	0.04	101	2008							
Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины	90	11.9	16.3	10.0	233.4	0.00	0.06	0.08	0.04	0.14	11.32	119.19	19.08	2.24	225.10	4.74	0.00	0.02	282	2012							
Рагу из овощей	150	3.1	14.6	17.5	215.1	12.13	0.10	0.08	0.58	0.10	52.71	78.17	31.02	1.37	476.45	5.94	0.00	0.05	141	2008							
Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008							
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	710	29.3	43.8	124.5	1 010.1	216.38	0.43	0.29	1.03	0.28	118.87	357.97	90.27	8.79	1 127.41	18.82	0.00	0.11									
Всего за день:		48.2	74.1	211.3	1 708.1	217.55	0.67	0.65	1.24	0.58	556.69	789.42	154.47	10.83	1 598.28	36.70	0.02	0.16									

3

4 ДеньНеделя: 1 День: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг										
Завтрак																												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.7	25.6	2.7	299.7	0.21	0.07	0.46	0.33	2.52	101.41	221.30	16.72	2.56	214.58	25.64	0.03	0.05	214	2008								
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008								
БАТОН	60	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013								
ЙОГУРТ	95	2.0	1.5	3.0	48.0	0.70	0.03	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.02		2008								
Итого за прием пищи:	505	24.2	32.2	55.7	625.5	1.43	0.19	0.77	0.38	2.52	342.34	444.38	64.71	3.93	613.87	34.64	0.03	0.07										
Обед																												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ	200/20	7.9	7.0	14.1	151.2	3.61	0.14	0.09	0.19	0.06	29.81	88.32	27.74	1.73	392.43	4.47	0.00	0.04	99	2008								
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ МЯСНОЙ	100	11.6	30.7	2.8	334.3	0.98	0.28	0.09	0.01	0.00	18.39	115.81	18.94	1.34	276.21	5.90	0.00	0.05	260	2011								
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.00	61.00	19.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008								
ВИТЛОШКА НАПЛИТОК	200	0.0	0.0	9.5	40.0	10.00	0.15	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2018								
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	740	27.8	44.7	88.9	871.3	14.59	0.72	0.24	0.31	0.06	63.80	326.03	78.98	6.47	763.84	14.29	0.00	0.09										
Всего за день:		52.0	76.9	144.5	1 496.7	16.02	0.91	1.01	0.69	2.58	406.14	770.41	143.69	10.40	1 377.7 ₁	48.93	0.03	0.16										

4

5 День Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Сыр (ПОРЦИЙМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011						
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ И ДРУГИХ КРУП	200/10	11.0	15.6	50.5	387.7	0.65	0.24	0.19	0.06	0.15	160.95	276.02	87.25	2.37	390.71	15.00	0.00	0.00	0.03	173	2011						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	0.00	433	2008						
БАТОН	60	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2013						
Итого за прием пищи:	500	17.9	25.0	71.4	586.0	1.31	0.15	0.35	0.18	0.18	433.55	335.94	58.82	2.05	480.17	20.55	0.01	0.01	0.01								
Обед																											
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.7	4.9	9.0	91.6	6.83	0.05	0.06	0.19	0.06	31.44	42.46	17.55	0.71	305.10	4.02	0.00	0.01	0.01	95	2008						
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	10.8	14.5	12.6	224.3	0.47	0.06	0.10	0.06	0.09	39.51	102.81	13.54	0.91	150.38	5.18	0.01	0.05	0.05	308	2012						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00	0.00		2008						
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	710	20.7	24.7	116.4	775.3	7.30	0.27	0.21	0.29	0.15	113.75	298.47	84.49	5.32	537.08	12.56	0.01	0.06	0.06								
Итого за прием пищи:	710	38.6	49.7	187.9	1361.3	8.61	0.42	0.56	0.47	0.33	547.30	634.41	143.31	7.37	1017.25	33.11	0.02	0.07	0.07								
Всего за день:																											

5

6 День Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг										
РЯДЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008							
КАША "ДРУЖКА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	6.1	13.0	26.7	249.5	0.78	0.08	0.17	0.06	0.15	159.91	144.33	29.09	0.51	251.90	14.09	0.00	0.00	0.01	190	2008							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	0.00	433	2008							
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2013							
Итого за прием пищи:	500	18.7	22.8	77.1	590.3	1.30	0.20	0.31	0.18	0.15	302.84	349.41	68.08	2.88	505.19	23.09	0.00	0.00	0.01									
Обед																												
СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	200	3.7	4.4	11.8	102.0	0.72	0.08	0.05	0.11	0.06	50.80	53.20	15.22	0.75	142.70	3.83	0.00	0.00	0.00	170	2004							
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11.9	16.3	10.0	233.4	0.00	0.06	0.08	0.04	0.14	11.32	119.19	19.08	2.24	225.10	4.74	0.00	0.00	0.02	282	2012							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.88	34.92	6.79	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	710	26.2	26.0	114.1	797.3	0.72	0.35	0.19	0.16	0.20	99.60	291.21	70.39	7.27	463.00	12.49	0.00	0.00	0.02									
Всего за день:		44.9	48.8	191.1	1387.7	2.02	0.55	0.50	0.34	0.35	402.44	640.62	138.47	10.15	968.19	35.58	0.00	0.00	0.03									

6

7 День Недели: 2 День: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2011
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СОСГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/40	23.9	18.3	26.5	376.5	0.49	0.09	0.31	0.11	0.18	268.75	295.88	34.00	0.72	288.28	6.93	0.02	0.02	0.02	223	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	507	28.4	28.5	77.2	691.3	13.49	0.18	0.36	0.19	0.33	303.45	351.28	53.50	4.44	613.78	8.93	0.02	0.02	0.03		
Обед																					
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.7	4.8	7.2	83.7	9.61	0.03	0.06	0.19	0.06	39.54	37.24	16.56	0.75	252.30	3.94	0.00	0.01	0.01	84	2008
ГЛЮВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24.9	33.8	42.7	574.8	2.19	0.11	0.19	0.35	0.00	30.88	264.26	51.54	2.48	358.59	9.10	0.04	0.18	0.18	311	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	720	31.4	39.3	105.2	906.2	24.80	0.28	0.31	0.54	0.06	91.02	367.40	84.40	6.03	706.09	16.96	0.04	0.19			
Всего за день:		59.7	67.8	182.4	1 597.5	38.29	0.46	0.67	0.73	0.39	394.47	718.68	137.90	10.47	1 319.8	25.89	0.06	0.22			

7

8 День Неделя: 2 День: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Сыр (Порциски)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011							
Масло (Порциски)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011							
Каша вязкая молочная гречневая и других круп	200/10	11.0	15.6	50.5	387.7	0.65	0.24	0.19	0.06	0.15	160.95	276.02	87.25	2.37	390.71	15.00	0.00	0.03	173	2011							
Чай с сахаром	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008							
Батон	60	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013							
Итого за прием пищи:	500	19.7	31.3	91.3	726.3	0.79	0.31	0.28	0.19	0.30	352.65	418.42	104.75	4.09	455.81	15.00	0.00	0.04									
Обед																											
Суп с рыбными консервами	200	7.3	2.7	13.1	106.1	5.00	0.07	0.10	0.27	0.05	25.08	45.85	20.33	0.77	359.95	3.69	0.00	0.03	87	2012							
Тфтели (2-й вариант)	90	8.4	14.8	9.9	205.5	1.32	0.04	0.04	0.09	0.00	11.58	82.50	14.84	1.19	165.28	3.41	0.00	0.03	284	2008							
Калюста свежая тушеная	150	3.4	6.0	14.6	128.3	31.75	0.05	0.07	0.09	0.00	80.03	56.20	28.92	1.72	368.05	5.84	0.00	0.02	139	2011							
Чай с сахаром	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008							
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	710	25.0	24.4	101.8	726.1	39.67	0.31	0.29	0.45	0.05	146.89	266.05	88.59	10.00	1228.48	18.86	0.00	0.08									
Всего за день:		44.6	55.7	193.1	1452.5	40.46	0.62	0.57	0.64	0.35	499.54	684.47	193.34	14.09	1684.29	33.86	0.00	0.12									

8

9 День Недели: 2 День: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг											
Завтрак																													
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2.4	0.9	33.7	149.6	10.00	0.03	0.01	0.00	0.00	11.20	23.50	7.40	0.43	62.60	0.00	0.00	0.00	2	2011									
ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	11.7	19.6	14.9	282.6	6.74	0.13	0.38	0.26	1.85	75.90	194.98	28.35	2.53	614.66	21.60	0.02	0.06	218	2012									
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.6	25.8	126.4	0.26	0.03	0.07	0.01	0.00	65.03	61.42	17.95	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008									
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013									
РЪБЛОКО	150	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008									
Итого за прием пищи:	600	20.5	23.9	109.8	736.6	27.00	0.28	0.50	0.28	1.85	177.63	323.40	68.20	6.20	1 111.62	28.10	0.02	0.07											
Обед																													
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200/20	5.5	7.0	12.3	134.1	0.73	0.03	0.05	0.20	0.06	19.82	51.35	11.29	0.74	94.91	2.13	0.00	0.03	105	2008									
ЩИЩЕЛЬ РЫБНЫЙ	90	9.4	7.5	7.2	137.6	0.78	0.07	0.08	0.03	0.05	44.82	146.66	33.88	1.10	265.93	74.58	0.01	0.31	235	2011									
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.3	145.3	10.36	0.12	0.11	0.04	0.08	35.49	84.14	29.08	1.18	761.37	8.47	0.00	0.04	335	2008									
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008									
Итого за прием пищи:	730	24.7	24.4	102.8	735.1	215.41	0.40	0.36	1.20	0.19	159.16	387.26	114.40	7.84	1 462.28	94.38	0.01	0.41											
Всего за день:		45.2	48.3	212.6	1 471.7	242.41	0.68	0.86	1.48	2.04	336.79	710.66	182.60	14.04	2 573.90	122.48	0.03	0.48											

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	499,7	617,7	1920,5	15331,3	636,00	6,90	7,08	7,64	8,10	4 466,69	7 402,23	1 739,90	116,95	16 160,82	490,84	0,28	2,22	
Среднее значение за период	50,0	61,8	192,0	1 533,1	63,60	0,69	0,71	0,76	0,81	446,67	740,22	173,99	11,70	1 616,08	49,08	0,03	0,22	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	36,3	50,7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	526	813