

Утверждаю:  
 Директор МАОУ НТГО СОШ №1  
 Дикварева М.Н.



Примерное меню для 5-11 классов  
 МАОУ НТГО СОШ №1  
 2024-2025 учебный год  
 Ю.Ю. Килина Е.Ю.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**1 день Неделя: 1 День: понедельник**

**Завтрак**

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	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, 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 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	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	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**

РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.5	6.3	16.8	134.8	6.71	0.09	0.07	0.23	0.08	33.08	70.05	25.62	1.02	496.72	5.30	0.00	0.03	91	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	12.9	23.4	10.3	303.0	0.00	0.13	0.10	0.04	0.12	11.83	132.50	21.74	2.33	251.62	5.33	0.00	0.03	269	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	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. 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		2008
Итого за прием пищи:	810	25.0	35.0	98.5	808.4	6.71	0.39	0.22	0.27	0.20	64.59	297.67	69.55	7.53	829.94	13.99	0.00	0.06		
Всего за день:		41.8	63.2	180.3	1456.8	7.38	0.63	0.45	0.46	0.50	377.68	605.45	130.33	10.55	1138.43	24.91	0.00	0.08		

2 День Неделя: 1 День: вторник

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								
<b>Завтрак</b>																										
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					
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							
<b>Обед</b>																										
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/8	3.7	7.7	12.2	137.4	7.95	0.07	0.08	0.22	0.00	53.07	63.83	25.44	1.39	371.73	6.91	0.00	0.04	0.04	82	2011					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ РЫБЫ	90	24.3	18.2	3.7	275.1	1.62	0.19	0.20	0.04	0.00	65.93	247.23	38.40	0.88	483.75	61.63	0.05	0.45	0.45	230	2008					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3.9	6.5	26.3	179.5	12.78	0.15	0.13	0.05	0.09	43.81	103.81	35.87	1.45	939.26	10.46	0.00	0.05	0.05	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	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:	828	36.7	33.2	99.8	849.8	24.35	0.55	0.47	0.31	0.09	182.41	479.77	117.01	7.52	1889.94	82.92	0.05	0.54	0.54							
Всего за день:		65.2	61.5	183.2	1557.9	34.72	0.70	0.87	0.51	0.45	473.15	827.30	172.01	12.18	2487.85	88.50	0.08	0.59	0.59							

2



3 ДеньНеделя: 1 День: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	І, мкг	Se, мг	F, мг										
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	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 (ТОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	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	0.06	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	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	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	0.30	437.82	431.45	64.20	2.04	470.87	17.88	0.02	0.05									
<b>Обед</b>																												
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	250/25	8.1	8.1	18.8	181.4	5.36	0.11	0.10	0.24	0.05	0.05	27.90	93.30	25.03	1.36	423.03	5.57	0.01	0.07	101	2008							
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13.4	18.3	11.2	262.7	0.00	0.07	0.10	0.04	0.16	0.16	12.71	133.97	21.42	2.50	253.06	5.32	0.00	0.03	282	2012							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.1	14.6	17.5	214.7	12.13	0.10	0.08	0.58	0.10	0.10	52.59	78.06	31.00	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	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	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	835	33.2	48.1	129.5	1 084.5	217.49	0.48	0.34	1.07	0.31	0.31	126.30	397.23	98.25	9.38	1 247.74	20.75	0.01	0.15									
Всего за день:		52.0	78.4	216.2	1 782.5	218.66	0.72	0.70	1.28	0.61	0.61	564.12	828.68	162.45	11.42	1 718.61	38.63	0.03	0.20									

3

4 ДЕНЬ НЕДЕЛИ: 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										
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										
<b>Обед</b>																												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ	250/25	10.7	9.7	17.7	201.0	4.56	0.19	0.11	0.22	0.07	38.00	117.87	35.51	2.21	500.37	5.87	0.01	0.07	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	200	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.00	0.06	0.00	3.60	73.20	22.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008								
ВИТОШКА НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	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								
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:	845	31.4	48.6	99.0	961.6	15.54	0.77	0.26	0.35	0.07	72.59	367.78	90.55	7.07	871.78	15.69	0.01	0.12										
Всего за день:		55.6	80.8	154.7	1 587.1	16.97	0.96	1.03	0.73	2.59	414.93	812.16	155.26	11.00	1 485.65	50.33	0.04	0.19										

4



5 День Недели: 1 День: пятница

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									
<b>Завтрак</b>																											
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	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011						
КАША ВЯЗАКАЯ 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									
<b>Обед</b>																											
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.1	5.7	11.2	109.5	8.53	0.09	0.07	0.23	0.08	37.48	51.87	21.77	0.89	378.64	4.80	0.00	0.03		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		308	2012						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	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. 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:	820	21.8	25.6	122.8	813.6	9.00	0.33	0.23	0.33	0.17	121.59	316.58	90.61	5.90	624.22	13.90	0.01	0.08									
Всего за день:		39.6	50.6	194.3	1399.6	10.31	0.48	0.58	0.51	0.35	555.14	652.52	149.43	7.95	1104.39	34.45	0.02	0.09									

5

**6 День Неделя: 2 День: понедельник**

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	
ЯЙЦА 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	213	2008	
КАША "ДРУЖБА" 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	0.01	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	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	111	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18.7</b>	<b>22.8</b>	<b>77.1</b>	<b>590.3</b>	<b>1.30</b>	<b>0.20</b>	<b>0.31</b>	<b>0.18</b>	<b>0.15</b>	<b>302.84</b>	<b>349.41</b>	<b>68.08</b>	<b>2.88</b>	<b>505.19</b>	<b>23.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	250	4.7	5.5	14.8	127.5	0.90	0.10	0.07	0.13	0.08	63.49	66.51	19.02	0.95	178.38	4.78	0.00	0.00	170	2004	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13.4	18.3	11.2	262.7	0.00	0.07	0.10	0.04	0.16	12.71	133.97	21.42	2.50	253.06	5.32	0.00	0.03	282	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	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	
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	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		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28.7</b>	<b>29.2</b>	<b>118.3</b>	<b>852.1</b>	<b>0.90</b>	<b>0.38</b>	<b>0.23</b>	<b>0.18</b>	<b>0.24</b>	<b>113.68</b>	<b>319.30</b>	<b>76.53</b>	<b>7.73</b>	<b>526.64</b>	<b>14.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47.3</b>	<b>51.9</b>	<b>195.4</b>	<b>1 442.4</b>	<b>2.20</b>	<b>0.58</b>	<b>0.54</b>	<b>0.36</b>	<b>0.39</b>	<b>416.52</b>	<b>668.71</b>	<b>144.61</b>	<b>10.61</b>	<b>1 031.8</b>	<b>37.11</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>			

6



7 День Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, 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 (ТОРЦИЗМИ)	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							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ 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	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	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	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	0.03									
<b>Обед</b>																											
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.0	5.7	8.9	99.6	12.01	0.07	0.07	0.23	0.08	47.60	45.34	20.53	0.93	312.65	4.70	0.00	0.03	84	2008							
ПЛОВ 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	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	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		2008							
Итого за прием пищи:	770	31.7	40.1	106.9	922.2	27.20	0.32	0.32	0.58	0.08	99.08	375.50	88.37	6.21	766.44	17.72	0.04	0.21									
Всего за день:		60.1	68.6	184.1	1 613.5	40.69	0.50	0.68	0.77	0.41	402.53	726.78	141.87	10.65	1 380.2 <sup>2</sup>	26.65	0.06	0.24									

7

8 ДеньНеделя: 2 День: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, 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
<b>Завтрак</b>																				
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	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 (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	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		
<b>Обед</b>																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.1	3.4	16.4	133.0	6.24	0.08	0.13	0.34	0.06	31.34	57.32	25.42	0.95	449.95	4.61	0.00	0.03	87	2012
ТЕФЕЛИ (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
КАПУСТА СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ	200	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 РУЖАНО-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:	810	26.8	25.1	105.1	753.0	40.91	0.32	0.32	0.52	0.06	153.15	277.52	93.68	10.18	1318.48	19.78	0.00	0.08		
Всего за день:		46.4	56.5	196.4	1479.4	41.70	0.63	0.60	0.71	0.36	505.80	695.94	198.43	14.27	1774.29	34.78	0.00	0.12		

8



9 День Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											№ рецеп-туры	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	І, мкг			Se, мг	F, мг	
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	
РЯБЛОКО	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	1111.62	28.10	0.02	0.07			
<b>Обед</b>																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250/25	6.0	7.9	15.3	156.2	0.88	0.05	0.06	0.24	0.08	24.05	56.78	13.32	0.86	109.37	2.37	0.01	0.04	105	2008	
ШНИЦЕЛЬ 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	
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	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:	785	25.2	25.3	105.9	757.2	215.56	0.42	0.37	1.24	0.21	163.39	392.69	116.43	7.96	1476.74	94.62	0.02	0.42			
Всего за день:		45.7	49.2	215.7	1483.8	242.56	0.70	0.87	1.52	2.06	341.02	716.09	184.63	14.16	2588.36	122.72	0.04	0.49			

9

10 День Недели: 2 День: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	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	І, мкг	Se, мг	F, мг											
<b>Завтрак</b>																													
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									
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ 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	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									
Итого за прием пищи:	555	17.0	18.7	94.2	626.7	1.35	0.33	0.38	0.09	0.15	295.45	411.52	111.75	3.87	582.71	15.00	0.00	0.05											
<b>Обед</b>																													
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.2	6.6	14.3	130.1	8.01	0.06	0.05	0.21	0.00	39.53	49.98	21.30	0.79	256.56	3.99	0.00	0.03	94	2008									
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	90	13.3	22.9	12.0	307.2	0.55	0.08	0.13	0.09	0.12	37.21	144.24	22.21	2.03	196.75	6.37	0.01	0.07	294	2011									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	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	323	2008									
ВИТОШКА НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	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									
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:	820	29.0	38.4	105.9	891.6	19.46	0.67	0.38	0.70	0.23	120.35	457.08	189.13	10.29	868.48	17.76	0.01	0.13											
Всего за день:		46.0	57.1	200.2	1 518.4	20.81	1.00	0.76	0.79	0.38	415.80	868.60	300.88	14.16	1 451.19	32.76	0.01	0.18											

10