



Утверждаю
 Директор МБОУ Камская ООШ
 _____ В.М.Фертикова

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Дети 11-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность
 приготовляемых блюд (12-тидневное)

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
001/1	Бутерброд с сыром	50	6,61	11,15	9,33	164	0,08	0,48	0,08		190,69	159,88	19,28	1,26
068/6	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,67	10,11	30	242	0,13	0,97	0,04		204,49	198,46	40,85	0,71
118/1	Кисель витаминизированный	200			19,6	80	0,6	30	0,5		9		2	
0леб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
140/1	Яблоки свежие	150	0,62	0,62	15,14	68		25,04			24,72			0,32
Всего Завтрак			19,15	22,67	92,57	652	0,95	56,49	0,62		450,4	490,34	100,63	4,79
Обед														
172	Салат "Космос" (удм.блюдо).	100	5,87	14,68	4,96	175	0,06	10,5	0,1		49,1	99,1	16,8	1,45
166	Суп "Пушты шьд"	250	3,35	3,09	16,41	107	0,11	8,6	0,02		21,25	77,56	25,59	1,13
008/2	Котлета "Загадка"	100	14,78	20,59	8,54	279	0,06	2	0,03		17,6	154,43	20,9	2,26
048/1	Капуста тушеная	180	4,13	7,7	13,92	141	0,06	33,96	0,02		93,36	76,57	36,85	1,34
122\в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
0леб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
0леб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего Обед			36,5	47,42	104,25	985	0,53	55,86	0,17		257,15	646,46	184,4	11,16
Всего 1 неделю понедельник			55,65	70,1	196,82	1637	1,47	112,34	0,79		707,55	1136,8	285,03	15,95

Меню на 1 неделю вторник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1асло	Масло сливочное порцией	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
79/6	Запеканка творожная	150	24,79	17,3	21,84	342	0,06	0,48	0,07		248,04	315,53	35,16	0,81
гуц.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,15	2,55	16,8	98	0,01	0,3			95,1	68,7	10,2	
32/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,42	3,96	0,77
леб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Всего Завтрак			31,45	28,5	69,08	658	0,21	0,82	0,12		370,81	526,25	87,86	4,09
Обед														
14	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100	0,95	7,17	10,44	109	0,05	5,59			37,34	38,39	26,93	1,1
30/3	Щи из св.капусты со сметаной с цыпл.	262,5	5,94	6,82	8,7	120	0,07	12,11	0,02		42,4	76,82	22,22	0,91
98	Котлета рыбная с капустой и морковью	100	15,6	19,3	4,5	250	0,09	5	0,06		242,7	253,56	40,3	0,75
56/6	Пюре картофельное	180	3,75	4,88	21,64	145	0,13	10,8	0,02		61,96	104,43	32,16	1,06
30\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
леб	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
леб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
Всего Обед			36,72	39,97	110,49	943	0,64	35,1	0,1		451,6	767,8	212,81	12,22
Всего 1 неделю вторник			68,17	68,47	179,57	1601	0,85	35,92	0,22		822,41	1294,05	300,67	16,31

Меню на 1 неделю среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
йцо	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
кбб/6	Каша вязкая ("Дружба")	200	6,21	7,73	27,71	201	0,11	1,95	0,04		184,38	178,58	35,81	0,51
26/1	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,01		105,95	78,3	12,18	0,1
леб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
40/5	Бананы свежие	100	1,5		22,4	91	0,04	10			8	28	42	0,6
	Всего в Завтрак		19,67	15,95	91,33	579	0,35	12,47	0,15		341,83	493,68	133,29	4,71
	Обед													
99/1	Салат "Осенние мотивы"	80	1,03	8,12	9,27	114	0,02	32,94			23,1	26,25	10,73	0,61
28/a	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	250	1,98	5,35	12,24	105	0,05	8,3	0,02		35,89	48,52	20,24	0,92
94/1	Жаркое по-домашнему	230	12,83	12,96	29,86	287	0,19	15,91	0,01		34,44	194,23	55,03	2,89
22\а	Компот из сухофруктов (изюм)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
леб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
леб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	0,1				16,5	97	28,5	2,25
	Всего в Обед		24,13	27,77	111,83	789	0,49	57,95	0,03		168,27	500,8	168,26	9,35
	Всего в 1 неделю среда		43,8	43,72	203,16	1368	0,83	70,42	0,18		510,1	994,48	301,55	14,06

Меню на 1 неделю четверг

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
163	Сырок творожный "Топтыжка"	45	3,2	10,35	12,38	155	0,01	0,23	0,05		60,75	90	10,35	0,18
077/3	Омлет натуральный	150	11,36	13,22	4,38	182	0,06	0,47	0,14		132,05	196,77	18,81	1,68
134/1	Чай сладкий с молоком	200	1,5	1,45	13,98	75	0,01	0,3	0,01		57,07	46,32	9,92	0,77
хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
140/2	Груши свежие	150	0,6		16,05	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
Всего в Завтрак			20,91	25,82	65,29	573	0,25	8,5	0,2		299,87	489,09	95,58	8,58
Обед														
011/1	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	80	1,24	4,07	7,54	72	0,02	28,84			34,5	23,99	13,15	0,45
159/1	Суп-лапша домашняя на кур.бульоне	250	3,22	2,47	16,79	102	0,04	0,4	0,01		14,25	34,93	8,02	0,48
108/3	Плов из отварной курицы	200	24,84	30,01	32,64	500	0,11	0,63	0,05		28,56	251,59	44,71	2,29
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
Всего в Обед			35,69	37,59	103,6	895	0,35	31,47	0,06		125,01	487,11	122,58	9,22
Всего в 1 неделю четверг			56,6	63,41	168,89	1468	0,6	39,97	0,26		424,88	976,2	218,16	17,8

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1асло	Масло сливочное порцией	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01
67/в	Каша манная молочная жидкая	250	7,29	8,18	35,14	243	0,07	0,69	0,04		147,31	133,55	22,2	0,44
17/1	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,49
леб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
40/3	Апельсины свежие	150	1,35		12,6	57	0,06	90			51	34,5	19,5	0,45
Всего Завтрак			16,28	20,06	89,82	606	0,3	91,21	0,1		329,01	398,05	97,41	3,89
Обед														
37/г	Суп крестьянский с мясом, со сметаной	262,5	5,88	6,51	12,85	134	0,06	8,01	0,02		34,98	97,14	21,72	1,13
54	Котлета "Детская"	100	14,98	14,69	9,56	230	0,07	0,4	0,03		22,76	162,08	22,59	2,45
157/2	Рагу из овощей(на воде)	180	2,82	5,17	17,49	128	0,11	14,7	0,02		72,45	99,42	37,25	1,17
Огурец	Огурец соленый	35	0,3		0,6	6								
18/1	Кисель витаминизированный	200			19,6	80	0,6	30	0,5		9		2	
леб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
леб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
52/2	Расстегаи с рыбой	75	8,13	2,49	29,44	173	0,09	0,4	0,01		40,61	107,68	20,99	0,71
Всего Обед			40,98	30,5	130,48	965	1,19	53,51	0,58		221,1	714,72	177,25	10,66
Всего 1 неделю пятница			57,26	50,56	220,3	1571	1,48	144,72	0,68		550,11	1112,77	274,66	14,55

Меню на 1 неделю суббота

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1016	Бутерброд с повидлом	40	1,82	5	20,52	134	0,05	0,1	0,03		12,48	56,16	16,82	1,27
62	Йогурт	125	6,25	1,88	10,63	85	0,04	0,75	0,01		155	118,75	18,75	0,13
168/6	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,73	8,21	39,43	267	0,14	0,65	0,04		133,06	212,77	15,24	2,01
133/1	Чай сладкий с лимоном	200	0,25	0,06	12,03	50		1,1			6,57	8,49	4,65	0,78
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
140/5	Бананы свежие	100	1,5		22,4	91	0,04	10			8	28	42	0,6
Всего Завтрак			21,1	15,63	116,11	686	0,35	12,6	0,08		328,01	503,37	120,56	6,28
Обед														
157	Салат "Золотая осень"	100	1,29	10,16	11,59	143	0,03	41,17			28,88	32,81	13,41	0,79
143/1	Суп с клецками с курицей	250	8,73	4,84	22,08	167	0,09	3,12	0,02		23,05	96,22	20,8	1,16
187/4	Суфле "рыбка золотая"	100	11,35	8,73	8,55	158	0,07	0,88	0,05		41,61	171,48	37,01	0,82
156/3	Розовое пюре	180	3,63	5,58	23,11	157	0,17	25,71	0,03		63,51	113,82	44,57	1,34
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
Всего Обед			34,63	30,95	126,84	924	0,64	72,48	0,1		219,95	682,53	199,29	12,01
Всего 1 неделю суббота			55,73	46,58	242,95	1610	0,98	85,08	0,18		547,96	1185,9	319,85	18,29

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
001/1	Бутерброд с сыром	50	6,61	11,15	9,33	164	0,08	0,48	0,08		190,69	159,88	19,28	1,26
065/а	Каша гречневая вязкая	200	5,97	6,26	28,32	193	0,16		0,02		9,91	131,21	87,03	2,92
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,42	3,96	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
140/1	Яблоки свежие	150	0,62	0,62	15,14	68		25,04			24,72			0,32
	Всего в Завтрак		16,78	18,72	79,43	552	0,35	25,56	0,1		246,89	404,11	141,07	7,27
	Обед													
144	Салат "Неженка"	100	0,91	5,18	12,32	100	0,05	52,55			36,01	36,85	25,88	1,11
035/3	Суп гороховый на мясном бульоне	250	6,84	4,1	20,59	147	0,22	3,62	0,01		44,83	118,62	41,76	2,24
095/в	Запеканка картофельная с отварным мясом	220	19,58	19,4	21,59	339	0,17	10,72	0,04		74,8	258,76	49,09	3,25
122\в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,7	97	0,1				16,5	97	28,5	2,25
	Всего в Обед		34,77	29,86	111,26	849	0,64	67,69	0,05		226,18	619,63	191,29	11,03
	Всего в 2 неделю понедельник		51,55	48,57	190,69	1401	0,99	93,25	0,15		473,07	1023,74	332,36	18,3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
001/4	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
083/2	Сырники творожные, запеченные	120	20,12	14,65	15,48	274	0,06	0,22	0,07		167,5	242,18	25,28	0,81
Сгущ.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,15	2,55	16,8	98	0,01	0,3			95,1	68,7	10,2	
134/1	Чай сладкий с молоком	200	1,5	1,45	13,98	75	0,01	0,3	0,01		57,07	46,32	9,92	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего Завтрак			29,79	27,57	72,26	656	0,27	0,82	0,13		351,57	544,6	99,34	5,09
Обед														
149	Салат "Изюминка"	100	1,57	5,08	12,93	104	0,03	36,45			43,98	33,17	15,59	0,7
028/3	Борщ с напустой и картоф.со сметаной с мясом	262,5	5,46	6,45	12,22	129	0,06	8,3	0,07		37,07	80,67	24,06	1,38
179/1	Чорыг селянка (рыба в омлете)	100	15,77	6,04	2,95	129	0,09	0,64	0,05		52,42	222,74	43,2	1,16
075/4	Макаронные изд. отварные	180	6,34	7,66	41,1	259	0,08				10,83	49,05	9,02	0,9
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
Всего Обед			38,77	26,87	130,71	920	0,54	46,99	0,07		207,2	653,83	175,37	12,04
Всего 2 неделю вторник			68,56	54,44	202,97	1576	0,81	47,81	0,2		558,77	1198,43	274,71	17,13

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
001/4	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
083/2	Сырники творожные, запеченные	120	20,12	14,65	15,48	274	0,06	0,22	0,07		167,5	242,18	25,28	0,81
Сгущ.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,15	2,55	16,8	98	0,01	0,3			95,1	68,7	10,2	
134/1	Чай сладкий с молоком	200	1,5	1,45	13,98	75	0,01	0,3	0,01		57,07	46,32	9,92	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,11				17,2	105,6	30,8	2
Всего Завтрак			29,79	27,57	72,26	656	0,27	0,82	0,13		351,57	544,6	99,34	5,09
Обед														
149	Салат"Изиюминка"	100	1,57	5,08	12,93	104	0,03	36,45			43,98	33,17	15,59	0,7
028/3	Борщ с капустой и картоф.со сметаной с мясом	262,5	5,46	6,45	12,22	129	0,06	8,3	0,02		37,07	80,67	24,06	1,38
179/1	Чорыг селянка (рыба в омлете)	100	15,77	6,04	2,95	129	0,09	0,64	0,05		52,42	222,74	43,2	1,16
075/4	Макаронные изд. отварные	180	6,34	7,66	41,1	259	0,08				10,83	49,05	9,02	0,9
130/а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
Всего Обед			38,77	26,87	130,71	920	0,54	46,99	0,07		207,2	653,83	175,37	12,04
Всего 2 неделю вторник			68,56	54,44	202,97	1576	0,81	47,81	0,2		558,77	1198,43	274,71	17,13

Меню на 2 неделю среда

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
162	Йогурт	125	6,25	1,88	10,63	85	0,04	0,75	0,01		155	118,75	18,75	0,13
067/г	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	7,57	11,45	26,79	240	0,14	0,98	0,04		210,69	219,74	50,92	0,9
132/1	Чай сладкий	200	0,19	0,05	11,84	49		0,04			4,37	7,42	3,96	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
141	Конфеты	40	1,92	13,88	21,6	219					1,2	22,8	2,8	0,4
Всего Завтрак			20,18	28,06	89,35	691	0,32	1,77	0,05		392,76	500,71	114,93	4,7
Обед														
156	Салат "Ералаш"	100	1,46	4,48	9,67	85	0,02	12,04			35,53	27,78	14,29	0,7
039/2	Суп овощной с мясом	262,5	5,69	6,51	11	125	0,09	9,01	0,02		31,44	87,44	24,49	1,17
093/2	Гуляш	100	14,09	11,84	3,58	177	0,05	0,94	0,01		10,26	127,98	16,62	1,86
056/6	Пюре картофельное	180	3,75	4,88	21,64	145	0,13	10,8	0,02		61,96	104,43	32,16	1,06
122\в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
140/2	Груши свежие	100	0,4		10,7	42	0,02	5			19	16	12	2,3
Всего Обед			36,15	29,51	128,19	916	0,61	38,59	0,05		244,93	667,63	202,92	13,47
Всего 2 неделю среда			56,33	57,57	217,55	1607	0,93	40,36	0,1		637,69	1168,34	317,85	18,17

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31/4	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
33/6	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,9	11,77	34,18	278	0,1	1,17	0,05		243,91	200,58	31,61	0,57
26/1	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	2,63	2,82	22,44	126	0,03	0,52	0,01		105,95	78,3	12,18	0,1
леб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
40/1	Яблоки свежие	100	0,41	0,41	10,09	45		16,69			16,48			0,21
Всего Завтрак			18,81	24,08	96,41	677	0,35	18,38	0,11		402,54	492,68	105,43	4,89
Обед														
43	Салат "Солнечный зайчик"	100	1,7	5,14	10,24	94	0,02	34,92			37,33	31,06	12,16	0,54
41/1	Уха со взбитым яйцом	250	7,31	3,23	12,05	107	0,1	6,62	0,02		25,3	123,84	31,88	1,09
96/2	Сосиски молочные отварные	120	11,73	21,23	0,87	241	0,03				26,4	145,12	15,66	1,88
160/6	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	180	3,82	8,44	35,32	232	0,04	0,88	0,02		19,63	84,92	32,38	0,67
30/a	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
леб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
леб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
Всего Обед			34,19	39,68	119,99	973	0,47	44,02	0,04		171,56	653,14	175,58	12,08
Всего 2 неделю четверг			53	63,76	216,4	1650	0,81	62,4	0,15		574,1	1145,82	281,01	16,97

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
027/6	Сыр порционный	30	7,8	7,95		103	0,01	0,84	0,07		315	162		
070/3	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,09	8,36	36,41	245	0,06	0,7	0,04		144,78	156,17	33,03	0,44
117/1	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,49
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Вафли	Вафли с фруктовой начинкой	30	0,96	0,84	24,03	107	0,01				3	9,9	0,6	0,18
Всего Завтрак			22,42	21,23	102,42	690	0,25	2,06	0,12		591,68	555,47	89,3	3,61
Обед														
015	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,21	7,09	9,69	106	0,06	3,26			47,49	51,15	35,34	0,66
034/а	Суп картофельный с макар.изд.на кур.бульоне	250	2,62	2,09	18,74	104	0,09	6,45	0,01		15,65	54,49	21,15	0,84
200	Колбаска "Витаминка"	100	17,47	21,3	3,67	276	0,06	0,26	0,02		37,07	153,12	21,11	1,19
048/1	Капуста тушеная	180	4,13	7,7	13,92	141	0,06	33,96	0,02		93,36	76,57	36,85	1,34
122/в	Компот из сухофруктов (смесь)	200	1,04		26,96	108	0,02	0,8			41,14	29,2	22,96	0,68
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
Всего Обед			35,34	39,82	113,92	949	0,55	44,73	0,05		276,01	612,93	210,11	9,91
Всего 2 неделю пятница			57,76	61,05	216,34	1639	0,79	46,79	0,17		867,69	1168,4	299,41	13,52

Меню на 2 неделю суббота

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
001/6	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,32	4,14	5,6	65	0,04		0,02		7,35	40,9	11,57	0,76
076/2	Лапшевник с творогом	200	16,14	9,94	39,44	312	0,08	0,14	0,04		110,07	177,6	21,16	1,1
Гуш.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,15	2,55	16,8	98	0,01	0,3			95,1	68,7	10,2	
134/1	Чай сладкий с молоком	200	1,5	1,45	13,98	75	0,01	0,3	0,01		57,07	46,32	9,92	0,77
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,9	79,2	23,1	1,5
162	Йогурт	125	6,25	1,88	10,63	85	0,04	0,75	0,01		155	118,75	18,75	0,13
Всего Завтрак			29,91	20,44	97,55	694	0,26	1,49	0,08		437,49	531,47	94,7	4,26
Обед														
002/1	Винегрет со свежей капустой	100	1,52	10,15	8,99	133	0,06	17,95			30,35	43,93	20,68	0,82
030/д	Щи из св.капусты со смет.с мясом	262,5	5,48	6,45	8,6	114	0,06	12,11	0,02		41,21	78,21	22,32	1,13
175/1	Котлета "Здоровье"	100	13,37	19,28	5,42	249	0,04	0,43	0,02		20,11	136,39	21,54	1,97
054/2	Картофель отварной	180	3,42	4,75	26,75	163	0,16	14,4	0,02		16,79	92,19	36,04	1,42
130\а	Сок фруктовый яблочный	200	0,76		20,57	85	0,02	1,6			21,6	19,8	10,8	2,7
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	14,96	77	0,08				13,2	77,6	22,8	1,8
Хлеб	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
140/2	Груши свежие	100	0,4		10,7	42	0,02	5			19	16	12	2,3
Всего Обед			33,13	42,15	118,19	981	0,6	51,49	0,06		188,06	622,52	192,38	15,14
Всего 2 неделю суббота			63,04	62,59	215,74	1675	0,86	52,98	0,14		625,55	1153,99	287,08	19,4
Итого			709,63	712,09	2534,29	19342	11,75	853,03	3,27		7427,85	14004,55	3618,34	207,86
Среднее за период			59,14	59,34	211,19	1612	0,98	71,09	0,27		618,99	1167,05	301,53	17,32