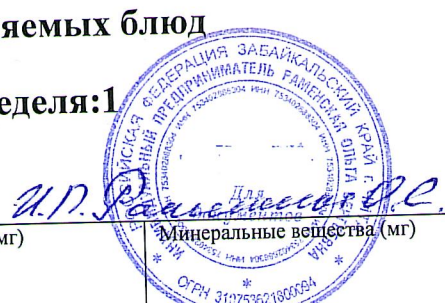


Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

На детей с ОВЗ 1-9 классы Понедельник- неделя:1

Рацион: Сезон:01.01-12.31.



№ реп.	Прием 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														
71м	Огурец свежий	20	6,9	11,2	38,4	283,3	0,07	1,7			190			1,7
260/м	Гуляш из говядины	90	9	9	15	183					229	175	15	1
302м	Рис отварной	150			12	56		12			19	13	11	3
377м	Чай с лимоном	200			15	61			1		5	8	4	1
	Батон	40												
Итого за завтрак:			15.9	20.2	80.4	583.3	0.07	13.7	1		443	196	30	6.7
Обед														
21	Салат из белокоч. капусты	60	0,72	4,08	5,7	62,4		2			12	25	17	
132	Суп картофельный	200	6	8	18	167		19			20	113	33	2
23	Рыба запечённая в сметанном соусе	90	6	6	37	224					14	47	9	1
22	Картофель отварной	150	12	13	4	185		4			10	131	19	2
126	Компот из сухофруктов	200	1.04		26.96	107.44	0.02	0.04			41.14			0.68
25	Хлеб пшеничный	30	2		13	63					8		11	1
Итого за обед:			27.76	31.08	104.66	808.84	0.02	25.04			105.14	316	89	6.68
Полдник														
27	Кондитерское изделие	50	1		25	110		8			40	36	20	
2 00	Сок	200	15	10	51	238		1	43		128	189	23	1
	Фрукт	150												
Итого за полдник:			16	10	76	348		9	43		168	225	43	1
Итого за день:			59.66	61.28	261.06	1740.14	0.09	47.74	44		716.14	737	162	14.38

Вторник - неделя:1

№ реп.	Прием 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														
177м	Каша пшённая	150/30	26.31	18.07	25.7	370.5	0.07	0.36			220.95			1.03
382м	Какао с молоком	200	4	5	19	134		2	28		171	128	20	
	Батон	40	3,04	1,12	20,5	104,48								
	Фрукты(Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00								
Итого за завтрак:			34.31	24.07	67.7	618.5	0.07	2.36	28		408.95	228	48	3.03
Обед														
31	Икра кабачковая	60	4.7	8.5	9.16	132.8	0.02	8.2			161.9			1.2
110	Борщ с картофелем	200	6	7	11	133		21			35	89	30	2
33	Фрикадельки из кур	90	16.9	10.6	15,1	177,4		2			30	112	15	1
35	Макароны отв.	150			17	69		24			60			
6	Кисель фруктовый	200	3		22	105					7		10	1
	Хлеб пшеничный	40	0,36	10,2	49,22	30								
Итого за обед:			34.6	32.1	99.26	802.2	0.02	90.2			338.9	312	98	7.2
Полдник														
11 001	Кондитерское изделие	50			12	56		12		19	13	11	3	
20	Сок	200			15	61		1	5		8	4	1	
472	Фрукт	150	6	4	55.9	251			16		65	24	2	
Итого за полдник:			6	4	82.9	368	12	1	40		86	39	6	
Итого за день:			74.91	60.17	249.86	1788.7	0.09	104.56	29		787.85	626	185	16.23

Среда - неделя:1

Рацион: Сезон:01.01-12.31.

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
463	Помидоры св.	30	11	13	8	190		2			17	155	18	2
19	Куриное филе запечённое	90	9	8	24	257					66	130	135	5
1038	Картофель отв.	150			1	7		8			4	8	6	
269	Чай с лимоном	200	1.6	1.8	12.4	69	0.02	0.64			60.3			0.08
6	Батон	40	2		14	71					7		10	1
Итого за завтрак:			23.6	22.8	59.4	594	0.02	10.64			154.3	293	169	8.08
Обед														
663	Салат из моркови и яблок	60	5.4	17	19.9	191.9	0.05	7.6			20.3			1.1
139	Суп с бобами	200	8	6	20	163		15			34	147	45	3
13,01	Оладья из печени с морк	90	13.	4.5		122		2			68	164	24	2
32	Каша гречневая	150	5	6	37	183					16	96	33	1
	Напиток витамин.	200	1		20	92					25		37	2
25	Хлеб пшенич	40	2		13	63					8		11	1
Итого за обед:				34.4	33.	109.	814.9	0.05	24.6		171.3	407	150	10.1
Полдник														
	Кондитерское изделие	50	6	6	10	118		1			240	190	28	
200,0	Сок	200	15	10	61	238		1	43		128	189	23	1
11 001	Фрукт	150			10	47		10			16	11	9	2
Итого за полдник:				21	16	71	356	2			368	379	51	1
Итого за день:				79	72.3	240.3	1764.9	0.07	37.24	43	693.6	1079	370	19.18

Четверг - неделя:1

Рацион: Сезон:01.01-12.31.

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
492	Сырники с соусом	200	17	14	29	324		7			35	164	59	3
021,0	Коф. напиток	200	1		3	17					2	15	5	
10 020	Сыр порцион.	15	7	7	21	172		15			349	180	28	
6	Батон йод	40	2		14	71					7		10	1
Итого за завтрак:			27	21	67	584		22			393	359	102	4
Обед														
13	Салат Мозаика	60	1	6.2	5.3	81		0.02			12.2			0.3
140	Щи из св. капусты	200	8	8	25	209		22			23	58	36	2
34	Плов из птицы	200	4	6	25	185		35			45	111	43	2
139	Компот	200	11.7	9.8	8.8	168.7		3			40	181	33	1
	Хлеб пшеничный	40			20	89		2			4	2	2	1
Итого за обед:			27.7	30	106.1	837.7		62.02			137.2	352	122	5.3
Полдник														
3 011,0	Кондитерское изделие	50	5	8	45	256		2		22	57	19	1	
20	Сок	200			15	61		1		5	8	4	1	
11 001	Фрукт	150			10	47	10			16	11	9	2	
Итого за полдник:			5	8	70	364		3		43	76	32	4	
Итого за день:			59.7	59	243.1	1785.7	94.02	3		573.2	787	1043	61	

Пятница - неделя:1

Рацион: Сезон:01.01-12.31

№ реп.	Прием 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														
216	Горошек зелёный	20	16	29.7	2.4	341.5	0.09	0.3			264.4			2.6
2.01	Омлет с колбасой и макаронами	200	4	7	8	201		22			12	20	4	1
20	Булочка с орехами	50			15	61			1		5	8	4	1
	Чай из шиповника	200												
	Батон	40												
Итого за завтрак:			20	36.7	25.4	603.5	0.09	22.3	1		281.4	28	8	4.6
Обед														
25	Винегрет овощ	60	1.9	5.3	11.1	94.2	0.09	0.07			15.6			0.8
4	Рассольник дом.	200	2	5	24	110		22			26	106	41	1
7 010	Говядина туш.	90	16.2	12.4	65	290.3	0,1	4,7			33.4	234	73	2.7
	Картоф. пюре										13		18	1
25	Чай из шипов.	200	3		22	105								
	Хлеб пшенич.	40												
Итого за обед:			24.1	22.7	156.1	743.5	0.1	27.7			109	361	158	5.8
Полдник														
	Кондитерское изделие	50	6	5	8	108		1			248	184	28	
12	Сок	200	6	4	25	147					11	43	16	1
11	Фрукт	150	2	1	29	124	20				16	56	84	1
Итого за полдник:			14	10	62	379	21				275	283	128	2
Итого за день:			58.1	69.4	243.5	1726	0.1	71.07	1		665.4	672	294	12.4

Понедельник - неделя:2

Рацион: Сезон:01.01-12.31

№ реп.	Прием 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														
1	Огурец свежий	20	6	8	28	213		1			95	138	36	1
2	Ёжики мяс. с соусом	90	13	13	23	244					305	233	20	1
10 019	Макароны отв.	150	4	5	19	134		2	28		171	128	20	
	Чай слимоном	200												
	Батон	40												
Итого за завтрак:														
Обед														
1 026	Салат из моркови с изюмом	80	1	4	2	93		13			11	14	10	
4	Борщ с картоф.	250	2	4	11	88		18			21	85	33	1
22	Рыба с томатами	90	16	17	5	231		5			12	164	24	2
638	Капуста туш.	150			31	124					23	15	6	1
25	Компот из сухоф.	200	3		22	105					13		18	1
	Хлеб пшеничный	40												
Итого за обед:			26	33	99	851		36			124	437	114	6
Полдник														
11 01	Кондитерское изделие	50	2	1	29	124	20				16	56	84	1
20	Сок	200			15	61					5	8	4	1
	Фрукт	150	6	6	28	162	34				52	84	29	1
Итого за полдник:			8	7	72	347	54	1			73	148	117	3

Вторник - неделя:2

№ реп.	Прием 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														
463.01	Каша пшённая	200/10	7	18	2	194		1			10	75	9	1
32	Сыр порциями	15	5	6	27	183					16	96	33	1
20	Кофейный напиток н	200			15	61			1		5	8	4	1
6	Фрукт	100	4	1	24	118					12		17	1
	Батон йодирован.	40												
			16	25	68	556		1	1		43	19	63	4
Итого за завтрак:														
Обед														
005.0	Салат витаминный	60	8	9	13	169		50			57	115	3	2
17	Суп картофельный на курином бульоне	200	2		4	24		6			12	38	12	
7 016	Котлеты из птицы	90	14	10	7	175		8	6		37	195	18	5
23	Рис отв.	150	6	6	37	224					14	47	9	1
638	Кисель	200			31	124					23	15	6	1
25	Хлеб пшеничный	40	3		22	105					13		18	1
Итого за обед:														
Полдник														
	Кондитерское изделие	50	6	5	8	108		1			248	184	28	
12 007	Сок	200	5	4	46	239			13		34	60	11	1
11 01	Фрукт	150	2	1	29	124		20			16	56	84	1
			11	9	54	347		1	13		282	244	39	1
Итого за полдник:														
Итого за день:														

Среда - неделя:2

Рацион: Сезон:01.01-12.31.

№ реп.	Прием 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														
394	Огурец свежий	20	7	4	9	102		15			92	69	25	1
8 002	Куры отв. с масл	90	4	7	29	215					1	59	19	1
1 044	Каша гречневая	150			1	4		2			7	13	4	
20,01	Чай с лимоном	200			15	60		3	1		8	10	5	1
25	Батон йодирова	40	2		13	63					8		11	1
			13	11	67	444		20	1		116	151	64	4
Итого за завтрак:														
Обед														
45	Салат из моркови с яблоком	60	0.81	3.6	4.6	54.9	0.03	7.9			20.13			0.5
2 014	Суп картоф. с бабами	200	6	6	22	167		15			92	172	79	4
13,01	Омлет с картофелем	200	13	4.5		122		2			68	164	24	2
19	Компот	200	9	8	24	257					66	130	135	5
637	Хлеб пшенич	40			16	69		8			21	17	14	
			31.8	22.1	88.6	770.9	0.03	32.9			279.13	483	269	12.5
Итого за обед:														
Полдник														
3 011,0	Кондитерское изделие	50	3		12	20				9		24	42	12
20	Сок	200				15				1		5	8	4
11 001	Фрукт	150	1		12	65		90				51	35	20
			4		12	47		90		10		80	85	36
Итого за полдник:														
Итого за день:			47.81	45.1	202.6	1584.9	0.03	142.9	11		475.13	719	369	

Четверг - неделя:2

Рацион: Сезон:01.01-12.31.

№ реп.	Прием 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														
443	Запеканка творож. с соусом	180	12	14	33	308		4			12	163	38	2
021,0	Сыр порционный	15	1		4	22					2	20	7	
	Чай с лимоном	200												
	Батон	40												
Итого за завтрак:			22	21	72	573		19			370	363	83	3
Обед														
12	Салат из свеклы с чернос. и орех	60	1.1	6	4.7	78	0.02	29			33			0.4
110	Щи из св.капусты	200	7	9	13	167		27			43	112	37	2
019,0	Гуляш из говядины	90	20	20	8	300					14	206	28	4
	Рагу из овощей	150												
638	Компот	200	1		30	137		200			13	3	3	1
25	Хлеб пшеничный	40	2		13	63					8		11	1
Итого за обед:			35.1	41	93.7	930	0.02	291			156	432	122	10.4
Полдник														
7	Кондитерское изделие	50	6		8	44					25	71	10	10
20	Сок	200				15			1		5	8	4	11
11 001	Фрукт	150				10		10			16	11	9	2
Итого за полдник:				6	8	59			1		30	79	14	11
Итого за день:				63.1	70	224.0	1835	0.02	310	1	556	874	219	24.2

Пятница - неделя:2

Рацион: Сезон:01.01-12.31

№ реп.	Прием 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														
4,01	Огурец свежий	20	6	10	40	259		1			124	132	26	1
5 003	Тефтели рыбные	90	5	5	1	63					55	192	12	3
2	Картоф. пюре	150	9	9	15	183					229	175	15	1
20	Чай из шипов.	200			15	61			1		5	8	4	1
	Батон йодирован	40												
Итого за завтрак:			20	24	71	566		1	1		413	507	57	6
Обед														
24	Салат из свеклы с курагой	80	0.6	4.2	2	50	0.02	11.1			21.2			0.4
140,01	Рассольник ленинградский	250	8	8	49	209		22			22	130	39	2
007.0	Куры тушёные	90	18	19	16	300		147			162	243	75	4
27	Каша гречневая	150	1		25	110		8			40	36	20	
25	Чай из шипов.	200	2		13	63					8		11	1
	Хлеб пшеничный	40												
Итого за обед:			29.6	31.2		732	0.02	188.1			253.2	409	145	7.4
Полдник														
2 00,0	Кондитерское изделие	50	15	10	61	238		1	43		128	189	23	1
20	Сок	200			15	61			1		5	8	4	1
11 001	Фрукт	150			10	47		10			16	11	9	2
Итого за полдник:				15	10	86		11	44		149	208	36	4
Итого за день:				64.6	65.2	270	1644	0.02	200.1	45	815.2	1124	238	17.4

Понедельник - неделя:3

Рацион: Сезон:01.01-12.31

№ ре.	Прием наименование блюда	пищи, 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														
	Помидоры порция	20	6	8	28	213		1			95	138	36	1
2	Говядина тушёная	90	13	13	23	244					305	233	20	1
10 019	Рис отварной	150	4	5	19	134		2	28		171	128	20	
	Батон йодированный	40												
	Чай с лимоном	200												
Итого за завтрак:														
Обед														
1 026	Салат из моркови с курагой	60	1	4	2	93		13			11	14	10	
4	Борщ с картофел.	200	2	4	11	88		18			21	85	33	1
22	Шницель курин.	90	16	17	5	231		5			12	164	24	2
638	Картофель отв.	150			31	124					23	15	6	1
25	Кисель	200	3		22	105					13		18	1
	Хлеб пшеничный	40												
Итого за обед:			26	33	99	851		36			124	437	114	6
Полдник														
27	Кондитерское изделие	50	1		25	110		8			40	36	20	
2 00	Сок	200	15	10	51	238		1	43		128	189	23	1
Фрукт		150												
Итого за полдник:			16	10	76	348		9	43		168	225	43	1
Итого за день:			59.66	61.28	261.06	1740.14	0.09	47.74	44		716.14	737	162	14.38

Вторник - неделя:3

№ реп.	Прием наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
463.01	Каша молочная дружба	200/10	7	18	2	194		1			10	75	9	1
32	Сыр порционный	15	5	6	27	183					16	96	33	1
20	Фрукты (яблоко)	100			15	61			1		5	8	4	1
6	Какао с молоком	200	4	1	24	118					12		17	1
	Батон йодированн	40												
Итого за завтрак:			16	25	68	556		1	1		43	19	63	4
Обед														
005.0	Салат из свеклы с черн. И орехами	60	8	9	13	169		50			57	115	3	2
17	Суп картоф. с рисом	200	2		4	24		6			12	38	12	
7 016	Наггетцы куриные	90	14	10	7	175		8	6		37	195	18	5
23	Макароны отв.	150	6	6	37	224					14	47	9	1
638	Компот из сухоф.	200			31	124					23	15	6	1
25	Хлеб пшеничный	40	3		22	105					13		18	1
Итого за обед:														
Полдник														
11 001	Кондитерское изделие	50			12	56		12		19	13	11	3	
20	Сок	200			15	61			1	5	8	4	1	
472	Фрукт	150	6	4	55.9	251				16	65	24	2	
Итого за полдник:			6	4	82.9	368		12	1	40	86	39	6	
Итого за день:			74.91	60.17	249.86	1788.7	0.09	104.56	29		787.85	626	185	16.23

Среда - неделя:3

Рацион: Сезон:01.01-12.31.

№ реп.	Прием 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														
394	Огурец свежий	20	7	4	9	102		15			92	69	25	1
8 002	Мясо тушёная	90	4	7	29	215					1	59	19	1
1 044	Капуста тушёная	150			1	4		2			7	13	4	
20,01	Чай из шипов.	200			15	60		3	1		8	10	5	1
25	Батон	40	2		13	63					8		11	1
Итого за завтрак:			13	11	67	444		20	1		116	151	64	4
Обед														
45	Салат из свеклы с яблоком	60	0.81	3.6	4.6	54.9	0.03	7.9			20.13			0.5
2 014	Суп с овощами	200	6	6	22	167		15			92	172	79	4
13,01	Рыба картоф. по-русски	200	13	4.5		122		2			68	164	24	2
19	Напиток витам.	200	9	8	24	257					66	130	135	5
637	Хлеб пшеничный	40			16	69		8			21	17	14	
Итого за обед:			31.81	22.1	88.6	770.9	0.03	32.9			279.13	483	269	12.5
Полдник														
	Кондитерское изделие	50		6	6	10		1			240	190	28	
200,0	Сок	200		15	10	61		1	43		128	189	23	1
11 001	Фрукт	150				12		12			19	13	11	3
Итого за полдник:				21	16	71		2			368	379	51	1
Итого за день:				79	72.3	240.3	1764.9	0.07	37.24	43		693.6	1079	370 19.18

Четверг - неделя:3

№ реп.	Прием 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														
443	Вареники отварные	180	12	14	33	308		4			12	163	38	2
	Фрукты (Мандарин)	100												
32	Сыр порционный	15	5	6	27	183					16	96	33	1
419к	Кофейный напиток	200												
	Батон йодирован.	40												
Итого за завтрак:			22	21	72	573		19			370	363	83	3
Обед														
12	Винегрет овощной	60	1.1	6	4.7	78	0.02	29			33			0.4
110	Щи из свежей капусты	200	7	9	13	167		27			43	112	37	2
019,0	Котлеты Куринные	90	20	20	8	300					14	206	28	4
638	Каша гречневая	150	1		30	137		200			13	3	3	1
25	Компот	200	2		13	63					8		11	1
	Хлеб пшеничный	40												
Итого за обед:			35.1	41	93.7	930	0.02	291			156	432	122	10.4
Полдник														
3 011,0	Кондитерское изделие	50	5	8	45	256		2		22	57	19	1	
20	Сок	200			15	61		1	5	8	4	1		
11 001	Фрукт	150			10	47	10		16	11	9	2		
Итого за полдник:			5	8	70	364		3	43	76	32	4		
Итого за день:			59.7	59	243.1	1785.7	94.02	3	573.2	787	1043	61		

Пятница - неделя:3

Рацион: Сезон:01.01-12.31

№ реп.	Прием 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														
4,01	Огурец свежий	20	6	10	40	259		1			124	132	26	1
5 003	Печень по – строгановски	90	5	5	1	63					55	192	12	3
2	Рис отварной	150	9	9	15	183					229	175	15	1
20	Чай из шиповника	200			15	61			1		5	8	4	1
	Батон	40												
Итого за завтрак:			20	24	71	566		1	1		413	507	57	6
Обед														
24	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0.6	4.2	2	50	0.02	11.1			21.2			0.4
140,01	Рассольник домаш	200	8	8	49	209		22			22	130	39	2
007.0	Омлет с колбасой и картофелем	150	18	19	16	300		147			162	243	75	4
27	Чай с сахаром	200	1		25	110		8			40	36	20	
25	Хлеб пшеничный	40	2		13	63					8		11	1
Итого за обед:			29.6	31.2		732	0.02	188.1			253.2	409	145	7.4
Полдник														
	Кондитерское изделие	50	6	5	8	108		1			248	184	28	
12	Сок	200	6	4	25	147					11	43	16	1
11	Фрукт	150	2	1	29	124	20				16	56	84	1
Итого за полдник:			14	10	62	379		21			275	283	128	2
Итого за день:			58.1	69.4	243.5	1726	0.1	71.07	1		665.4	672	294	12.4

Понедельник - неделя:4

Рацион: Сезон:01.01-12.31

№ реп.	Прием 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														
1	Помидоры порц.	20	6	8	28	213		1			95	138	36	1
2	Зразы рубленные	90	13	13	23	244					305	233	20	1
10 019	Макароны отварные	150	4	5	19	134		2	28		171	128	20	
	Чай с лимоном	200												
	Батон	40												
Итого за завтрак:														
Обед														
1 026	Салат картоф. с огурцом и горошком	80	1	4	2	93		13			11	14	10	
4	Борщ из св. капусты	250	2	4	11	88		18			21	85	33	1
638	Фрикадельки рыб. соус	90			31	124					23	15	6	1
25	Картофель отварной	150	3		22	105					13		18	1
	Компот из сухофруктов	200												
	Хлеб пшеничный	40												
Итого за обед:			26	33	99	851		36			124	437	114	6
Полдник														
11 01	Кондитерское изделие	50	2	1	29	124		20			16	56	84	1
20	Сок	200			15	61				1	5	8	4	1
	Фрукт	150	6	6	28	162	34				52	84	29	1
Итого за полдник:			8	7	72	347	54	1			73	148	117	3

Вторник - неделя:4

Рацион: Сезон:01.01-12.31

№ реп.	Прием 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														
463.01	Суп молочный с макаронами	250	7	18	2	194		1			10	75	9	1
20	Фрукты (яблоко)	100			15	61			1		5	8	4	1
6	Булочка	50	4	1	24	118					12		17	1
	Какао с молоком	200												
	Батон	40												
Итого за завтрак:			16	25	68	556		1	1		43	19	63	4
Обед														
005.0	Салат фруктовый	60	8	9	13	169		50			57	115	3	2
17	Суп картоф. с верм.	200	2		4	24		6			12	38	12	
7 016	Гуляш из птицы	90	14	10	7	175		8	6		37	195	18	5
23	Каша гречневая	150	6	6	37	224					14	47	9	1
638	Кисель	200			31	124					23	15	6	1
25	Хлеб пшеничный	40	3		22	105					13		18	1
Итого за обед:														
Полдник														
	Кондитерское изделие		50	6	5	8	108		1		248	184	28	
12 007	Сок	200	5	4	4	46	239		13		34	60	11	1
11 01	Фрукт	150	2	1	29	124		20			16	56	84	1
Итого за полдник:				11	9	54	347		1	13	282	244	39	1
Итого за день:														

Среда - неделя:4

Рацион: Сезон:01.01-12.31.

№ реп.	Прием 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														
394	Огурец свежий	20	7	4	9	102		15			92	69	25	1
8 002	Плов из птицы	200	4	7	29	215					1	59	19	1
1 044	Чай из шипов.	200			1	4		2			7	13	4	
20,01	Батон	40			15	60		3	1		8	10	5	1
Итого за завтрак:			13	11	67	444		20	1		116	151	64	4
Обед														
45	Икра кабачковая	60	0.81	3.6	4.6	54.9	0.03	7.9			20.13			0.5
2 014	Суп с крупой	200	6	6	22	167		15			92	172	79	4
13,01	Жаркое по-домаш	200	13	4.5		122		2			68	164	24	2
19	Напиток витамин	200	9	8	24	257					66	130	135	5
637	Хлеб пшеничный	40			16	69		8			21	17	14	
Итого за обед:			31.81	22.1	88.6	770.9	0.03	32.9			279.13	483	269	12.5
Полдник														
3 011,0	Кондитерское изделие	50	3		12	20				9	24		42	12
20	Сок	200				15				1	5		8	4
11 001	Фрукт	150	1			12		90			51		35	20
Итого за полдник:			4		12	47		90		10	80		85	36
Итого за день:			47.81	45.1	202.6	1584.9	0.03	142.9	11		475.13	719	369	

Четверг - неделя:4

Рацион: Сезон:01.01-12.31.

№ реп.	Прием 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
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
443	Запеканка рисовая с творогом и соусом	200	12	14	33	308		4			12	163	38	2
	Сыр порционный	15	3,0	3,	0,3	45,00								
419к	Кофейный нап.	200	3,1	2,	12,	86,25								
	Батон	40						19			370	363	83	3
Итого за завтрак:			22	21	72	573		19			370	363	83	3
Обед														
12	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	1.1	6	4.7	78	0.02	29			33			0.4
110	Щи из св. капусты	200	7	9	13	167		27			43	112	37	2
638	Оладьи из печени	90	1		30	137		200			13	3	3	1
25	Макароны отв.	150	2		13	63					8		11	1
	Компот из яблок	200												
	Хлеб пшеничный	40												
Итого за обед:			35.1	41	93.7	930	0.02	291			156	432	122	10.4
Полдник														
7	Кондитерское изделие	50	6	8	44	271			1		25	71	10	10
20	Сок	200			15	61				5	8	4	11	
11 001	Фрукт	150			10	47		10			16	11	9	2
Итого за полдник:			6	8	59	332			1		30	79	14	11
Итого за день:			63.1	70	224.0	1835	0.02	310	1		556	874	219	24.2

Пятница - неделя:4

Рацион: Сезон:01.01-12.31

№ реп.	Прием 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
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4,01	Огурец свежий	20	6	10	40	259		1			124	132	26	1
5 003	Котлета рыбная	90	5	5	1	63					55	192	12	3
2	Пюре картоф.	150	9	9	15	183					229	175	15	1
20	Чай с лимоном	200			15	61			1		5	8	4	1
	Батон	40												
Итого за завтрак:			20	24	71	566		1	1		413	507	57	6
Обед														
24	Овощи свежие	60	0.6	4.2	2	50	0.02	11.1			21.2			0.4
140,01	Рассольник домаш.	200	8	8	49	209		22			22	130	39	2
007.0	Кнели из кур. С рисом	90	18	19	16	300		147			162	243	75	4
27	Рис отварной	150	1		25	110		8			40	36	20	
25	Сок фруктовый	200	2		13	63					8		11	1
	Хлеб пшенич.	40												
Итого за обед:			29.6	31.2		732	0.02	188.1			253.2	409	145	7.4
Полдник														
2 00,0	Кондитерское изделие	50	15	10	61	238		1	43		128	189	23	1
20	Сок	200			15	61			1		5	8	4	1
11 001	Фрукт	150			10	47		10			16	11	9	2
Итого за полдник:			15	10	86	346		11	44		149	208	36	4
Итого за день:			64.6	65.2	270	1644	0.02	200.1	45		815.2	1124	238	17.4

