

«Утверждаю»

Директор ГАПОУ СО «СТОТ»

В.И. Абеляшев



Десятидневное меню

День: понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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															
340	Омлет с сосиской	150/45	17,3	30,5	2,1	351,4	0,07	0,2	0,4	5,2	88,1	56,7	22,1	2,9	
8	Бутерброд с маслом и колбасой	30/31/5	15,19	25,44	29,96	397,25	0,1	0,8	0,15	0,3	24,05	22,2	7,7	0,7	
944	Чай с лимоном	200/15/8	0,2	0,1	13,9	55	0,006	5,6	0,002	0,06	2,86	1,4	0,73	0,08	
	Итого:		32,69	56,04	45,96	803,65	0,176	6,6	0,552	5,56	115,01	80,3	30,53	3,68	
Обед															
140	Суп картофельный с вермишелью	300	3,25	3	25	134	0,125	9,75	1	0,5	22,5	46,75	34	1,25	
297	Каша гречневая рассыпчатая	230	6,48	3,96	30,78	177,66	0,18	0	0,0036	3,06	15,12	11,88	100,98	0	
582	Курица тушеная	70	16,6	14	0,3	193					13,71		13,98	1,31	
859	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,018	2,6	0,018	0,4	70,93	5,2	45,68	1,44	
	Огурец соленый	50	0,8	0,1	1,7	13	0,02	0,64	5	0,1	23	24	14	0,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		36,73	22,12	142,38	895,82	0,489	12,99	6,024	5,6	171,26	101,83	235,84	6,82	
Полдник															
847	Фрукты свежие	300	1,6	0,4	15	76	0,12	76	20	0,4	70		22	0,2	
	Печенье слобное	50	3,7	5,9	37,2	218	0,04				14,5	45	10	1,05	
	Итого:		5,3	6,3	52,2	294	0,16	76	20	0,4	84,5	45	32	1,25	
Ужин															
520	Пюре картофельное	230	3,78	8,28	15,3	147,06	0,144	15,84	0,036	2,7	70,02	38,16	30,6	1,08	
437	Гуляш	75/50	37,35	33	11,55	489	0,15	11,4		1,35	33,9	258,15	57,45	4,95	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
944	Чай с лимоном	200/15/8	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	0,002	0,06	14,4	1,4	9,2	1,6	
	Итого:		48,73	42,34	91,25	925,42	0,446	32,84	0,0404	5,65	144,32	311,71	124,45	9,85	
2-ой ужин															
965	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	0,08	2	0,04	0,18	234,8	39,6	26,8	0,2	
	Булочка слобая	50	3,95	4,7	27,75	130,5	0,008		0,009	2	67		16,5	1	
	Итого:		9,95	11,3	37,55	251,5	0,088	2	0,049	2,18	301,8	39,6	43,3	1,2	
	Итого за день:		133,4	138,1	369,34	3170,39	1,359	130,43	26,6654	19,39	816,89	578,44	466,12	22,8	

День: вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	8	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
311	Каша овсяная молочная жидкая	250/8	8,4	12,3	33,8	279	0,16	0,28	80,33	0,82	174,03	28,26	61,9	1,46		
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/27/10	10,99	23,27	2,34	262,08	0,026	0,65	0,33	0,78	30,29	8,25	30,29	1,95		
959	Какао на молоке	200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	43,4	24,8	1		
	Итого:		25,19	41,37	70,54	746,68	0,246	2,53	80,7	2	376,52	79,91	116,99	4,41		
Обед																
187	Щи из свежей капусты со сметаной	300/25/20	2,75	5,25	12,25	104	0,075	20	1,25	0,25	56,25	29	28,75	1		
753	Макароны отварные	230	18,72	1,98	123,66	556,38	0,36			3,78	34,2	41,4	28,8	2,88		
486	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11	23,9	0,4	261	0,19			0,4	35		20	1,8		
759	Соус красный основной	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,32	0,4	0,1	7,5	3,7	11,7	1,05		
868	Чай с сахаром	200	0,6		29	111,2	0,006	0,4	0,2		25,2		19,4	0,6		
	Томаты соленные	50	1,1	0	1,9	10	0,005	7,5	0	0	5	17,5	7,5	0,4		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08			0,0024	0,88	14	18,8	1,56		
	Итого:		46,32	34,59	215,46	1311,29	0,812	32,22	1,8524	6,07	189,15	105,6	143,35	9,95		
Полдник																
847	Фрукты свежие	300	1,6	0,4	15	76	0,12	76	20	0,4	70		22	0,2		
	Конфеты шоколадные	50	1,1	2,3	41,8	184,5	0			1,15	47,5	33	5,5	0,15		
	Итого:		2,7	2,7	56,8	260,5	0,12	76	20	1,55	117,5	33	27,5	0,35		
Ужин																
708	Каша рисовая рассыпчатая	230	13,5	4,68	112,14	545,4	0,61			1,44	72	144	208,8	3,78		
619	Котлеты из мяса птицы	120	12,55	10,2	16	201,85	0,15	0,2	0,05	1,85	55,75	44,65	41,7	4,9		
	Соус красный основной	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,32	0,4	0,1	7,5	3,7	11,7	1,05		
943	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,04	83,4	0,066	0,18		0,66	12		7,8	1,6		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,08			0,0024	0,88	14	18,8	1,56		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,146	0,18	0,0024	1,54	35,2	14	35	3,82		
	Итого:		38,6	18,44	188,43	1099,36	0,146	0,18	0,0024	1,54	35,2	14	35	3,82		
2-ой Ужин																
	Сок фруктовый	200	0,1		22,1	42,5	0,01	0,9		0,6	5	0,1	2,5	0,1		
	Кекс	50	3,95	4,7	27,75	169,5	0,055		0,009	2	15,5		6,5	0,65		
	Итого:		49,85	24,1	281,48	1518,52	0,065	0,9	0,009	2,6	20,5	0,1	9	0,75		
	Итого за день:		162,66	121,2	812,71	4936,35	1,389	111,83	102,564	13,76	738,87	232,61	331,84	19,28		

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептур	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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															
311	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,3	10,2	37,9	269	0,06	0,27	78,83	0,35	152,51	153,4	33,93	0,52	
8	Бутерброд с маслом и колбасой	65	15,19	25,44	29,96	397,25	0,1	0,8	0,15	0,3	24,05	22,2	7,7	0,7	
944	Чай с лимоном	200/15/8	0,2	0,1	13,9	55	0,006	5,6	0,002	0,06	2,86	1,4	0,73	0,08	
	Итого:		21,69	35,74	81,76	721,25	0,166	6,67	78,982	0,71	179,42	177	42,36	1,3	
Обед															
181	Уха с крупой	300/40	10,7	5	16,8	156	0,07	0,58	13,49		14,46	80,03	9,86	0,77	
409	Гороховое пюре	230	36,9	3,6	89,1	536,4	1,46			1,26	207	54	192,6	12,24	
205	Котлеты руб.из птицы	120	24,2	29,8	15,4	429	0,11	0,9	77,91	1,33	31,87	224,91	34,01	2,85	
868	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,018	2,6	0,018	0,4	70,93	5,2	45,68	1,44	
	Соленый огурец	50	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	5	0,1	23	24	14	0,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		82,2	39,56	207,6	1512,56	1,824	9,08	96,4204	4,63	373,26	402,14	323,35	20,12	
Полдник															
847	Фрукты свежие	300	1,6	0,4	15	76	0,12	76	20	0,4	70		22	0,2	
	Вафли	50	1,7	15,1	32,4	269,5	0,02	0,018			4	16,5	1	0,3	
	Итого:		3,3	15,5	47,4	345,5	0,14	76,018	20	0,4	74	16,5	23	0,5	
Ужин															
709	Капуста тушеная с мясом	300	16,74	1,98	111,24	567	0,81	0,58	5	2,88	93,6	131,4	132,2	1,44	
943	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,04	83,4	0,166	0,18			9,2	1,4	7,8	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		24,34	3,04	166,48	857,56	1,122	0,76	5,0024	4,42	128,8	146,8	167,2	5,26	
2-ой Ужин															
	Кисломолочная продукция	200	5,6	6,4	8,2	111,8	0,06	1,4	0,06	0,14	242,4	40,4	28,2	0,16	
	Булочка сдобная	50	3,95	4,7	27,75	130,5	0,008		0,009	2	67		16,5	1	
	Итого:		9,55	11,1	35,95	242,3	0,068	1,4	0,069	2,14	309,4	40,4	44,7	1,16	
	Итого за день:		141,08	104,94	539,19	3679,17	3,32	93,928	200,474	12,3	1064,88	782,84	600,61	28,34	

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическа я ценность	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																
469	Запеканка из творога со сметаной	180	18,6	31,2	25,05		449,55	0,075	0,45	0,3	2,1	190,2	39,6	30,15	1,05	
3	Бутерброд с маслом, сыром	65	10,99	23,27	2,34		262,08	0,026	0,65	0,33	0,78	30,29	8,25	30,29	1,95	
943	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,04		83,4		0,18			9,2		7,8	1,6	
	Итого:		29,99	54,57	39,43		795,03	0,101	1,28	0,63	2,88	229,69	47,85	68,24	4,6	
Обед																
197	Рассольник	300/10	3,25	4,25	22		133,25	0,125	12,75	1	1,5	665,25	38,5	34,25	1,25	
642	Рагу овощное	250	28,2	32,8	22,4		492,4	0,2	17,2	2,2	2,8	63,2	221,6	78,6	5,6	
	Томаты соленные	50	1,1	0	1,9		10	0,005	7,5	0	0	5	17,5	7,5	0,4	
859	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	30,6		118,2	0,018	2,6	0,018	0,4	10,8	5,2	5,8	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52		141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68		66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		39,95	38,21	120,1		961,01	0,494	40,05	3,2204	6,24	770,25	296,8	153,35	11,07	
Полдник																
847	Фрукты свежие	300	1,6	0,4	15		76	0,12	76	20	0,4	70		22	0,2	
	Зефир	50	0,4	6,6	39,2		152	0	0	0	0	4,5	4	0	0,2	
	Итого:		2	7	54,2		228	0,12	76	20	0,4	74,5	4	22	0,4	
Ужин																
378	Гречка	230	6,48	3,96	30,78		177,66	0,18		0,0036	3,06	15,12	11,88	100,98	3,42	
582	Гуляш	120	37,35	33	11,55		489	0,15	11,4		1,35	33,9	258,15	57,45	4,95	
944	Чай с лимоном	200/15/8	0,4	0,1	21,2		82,2	0,006	5,6	0,002	0,06	14,4	1,4	9,2	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52		141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68		66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		51,43	38,02	106,73		956,02	0,482	17	0,008	6,01	89,42	285,43	194,83	12,19	
2-ой Ужин																
965	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8		121	0,08	2	0,04	0,18	234,8	39,6	26,8	0,2	
	Печенье сдобное	50	3,7	5,9	37,2		218	0,04				14,5	45	10	1,05	
	Итого:		9,7	12,5	47		339	0,12	2	0,04	0,18	249,3	84,6	36,8	1,25	
	Итого за день:		133,07	150,3	367,46		3279,06	1,317	136,33	23,8984	15,71	1413,16	718,68	475,22	29,51	

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Сборник рецептур	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность	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															
424	Яйца вареные	80	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		0,1	0,24	22	22	4,8	1	
8	Бутерброд с маслом и колбасой докторской	65	15,19	25,44	29,96	397,25	0,1	0,8	0,15	0,3	24,05	22,2	7,7	0,7	
943	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,04	83,4		0,18			9,2		7,8	1,6	
	Итого:		20,67	30,14	42,28	543,45	0,128	0,98	0,25	0,54	55,25	44,2	20,3	3,3	
Обед															
206	Суп картофельный с бобовыми	300	6,75	6	27	183,25	0,2	8,75	1,25	1	49,25	46,75	48,25	3,5	
646	Плов	300	6,15	10,95	27,45	226,05	0,045	0,6	0,75	3,3	30,6	41,25	31,8	1,2	
	Огурец соленый	50	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	5	0,1	23	24	14	0,6	
868	Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,12	0,006	0,4	0,2		25,2		19,4	0,6	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Итого:		21,5	18,01	128,35	740,58	0,417	14,75	7,2024	5,94	154,05	126	140,65	8,12	
Полдник															
847	Фрукты свежие	300	1,6	0,4	15	76	0,12	76	20	0,4	70		22	0,2	
	Шоколад	25	1,7	8,9	13,1	137,5	0,013		0,005		49,8	60,3	16,7	1,3	
	Итого:		3,3	9,3	28,1	213,5	0,133	76	20,005	0,4	119,8	60,3	38,7	1,5	
Ужин															
753	Макароны отварные с маслом	230	18,72	1,98	123,66	556,38	0,36			3,78	34,2	41,4	28,8	2,88	
536	Котлеты из мяса птиц	120	37,35	33	11,55	489	0,15	11,4		1,35	33,9	258,15	57,45	4,95	
759	Соус красный основной	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,32	0,4	0,1	7,5	3,7	11,7	1,05	
943	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,04	83,4		0,18			9,2		7,8	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		68,62	38,54	195,5	1397,49	0,686	15,9	0,4024	6,77	110,8	317,25	132,95	12,7	
2-ой Ужин															
	Сок фруктовый	200	0,1		22,1	42,5	0,01	0,9		0,6	5	0,1	2,5	0,1	
	Кекс	50	3,95	4,7	27,75	169,5	0,055		0,009	2	15,5		6,5	0,65	
	Итого:		4,05	4,7	49,85	212	0,065	0,9	0,009	2,6	20,5		9	0,75	
	Итого за день:		118,14	100,69	444,08	3107,02	1,429	108,53	27,8688	16,25	460,4	547,75	341,6	26,37	

День: суббота
Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность	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															
122	Каша манная молочная	250/8	7,5	10,2	36,7	268	0,08	0,27	78,83	0,77	156,84	131,85	22,86	0,52	
3	Бутерброд с маслом, сыром	65	10,99	23,27	2,34	262,08	0,026	0,65	0,33	0,78	30,29	8,25	30,29	1,95	
943	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,04	83,4		0,18			9,2		7,8	1,6	
	Итого:		18,89	33,57	51,08	613,48	0,106	1,1	79,16	1,55	196,33	140,1	60,95	4,07	
Обед															
170	Щи из свежей капусты	300/25/20	9,5	7,25	13,5	154	0,075	12	1	0,25	42,5	128,75	35	2,5	
582	Курица тушеная	70	16,6	14	0,3	193	0,04	0,64	35,39	0,51	13,71	118,05	13,98	1,31	
679	Перловка отварная	230	6,5	6,8	41,3	256	0,08	1,3	45,23	1,57	89,34	254,52	70,45	2,01	
759	Соус красный основной	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,32	0,4	0,1	7,5	3,7	11,7	1,05	
859	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,018	2,6	0,018	0,4	10,8	5,2	5,8	1,6	
	Томаты соленные	50	1,1	0	1,9	10	0,005	7,5	0	0	5	17,5	7,5	0,4	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		46,05	31,71	135,85	999,91	0,394	28,36	82,0404	4,37	194,85	541,72	171,63	11,09	
Полдник															
847	Фрукты свежие	300	1,6	0,4	15	96	0,12	76	20	0,4	70		22	0,2	
	Печенье сладкое	50	3,7	5,9	37,2	218	0,04				14,5	45	10	1,05	
	Итого:		5,3	6,3	52,2	314	0,16	76	20	0,4	84,5		32	1,25	
Ужин															
694	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,93	1,59	
591	Сосиска	100	11	23,9	0,4	261	0,19			0,4	35		20	1,8	
943	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,04	83,4		0,18			9,2		7,8	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		23,4	32,56	86,54	765,56	0,516	16,13	34,9824	2,25	127,45	143,7	98,93	7,21	
2-ой Ужин															
966	Кисломолочная продукция	200	5,6	6,4	8,2	111,8	0,06	1,4	0,06	0,14	242,4	40,4	28,2	0,16	
	Булочка сладкая	50	3,95	4,7	27,75	130,5	0,008		0,009	2	67		16,5	1	
	Итого:		9,55	11,1	35,95	242,3	0,068	1,4	0,069	2,14	309,4	40,4	44,7	1,16	
	Итого за день:		103,19	115,24	361,62	2935,25	1,244	122,99	216,252	10,71	912,53	865,92	408,21	24,78	

День: воскресенье
Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Сборник рецептур	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
235	Омлет с сосиской	150/45	17,3	30,5	2,1	351,4	0,07	0,2	0,4	5,2	88,1	56,7	22,1	2,9
8	Бутерброд с маслом и колбасой докторской	65	15,19	25,44	29,96	397,25	0,1	0,8	0,15	0,3	24,05	22,2	7,7	0,7
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Итого:		32,69	55,94	45,76	801,65	0,17	1	0,55	5,5	112,55	78,9	29,8	3,64
Обед														
204	Суп с крупой	300	3,25	3	25	134	0,125	9,75	1	0,5	22,5	46,75	34	1,25
590	Жаркое по домашнему	250	40,5	34,5	39,25	620	0,25	25,25	0,05	1	49,5	190,75	99	7,25
868	Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	0,006	0,4	0,2		25,2		19,4	0,6
	Огурец соленый	50	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	5	0,1	23	24	14	0,6
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56
	Итого:		52,35	38,56	138,15	1085,36	0,547	40,4	6,2524	3,14	146,2	275,5	193,6	11,92
Полдник														
847	Фрукты свежие	300	1,6	0,4	15	76	0,12	76	20	0,4	70		22	0,2
	Шоколад	25	1,7	8,9	13,1	137,5	0,013		0,005		49,8	60,3	16,7	1,3
	Итого:		3,3	9,3	28,1	213,5	0,133	76	20,005	0,4	119,8		38,7	1,5
Ужин														
378	Рис отварной	230	13,5	4,68	112,14	545,4	0,61			1,44	72	144	208,8	3,78
643	Курица тушеная	120	13,13	14,32	4,65	199,13	0,05	4,05	0,22	0,53	14,02	84,9	23,48	2,32
759	Соус красный основной	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,32	0,4	0,1	7,5	3,7	11,7	1,05
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56
	Итого:		38,98	22,46	178,74	1066,24								
Ужин														
965	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	0,08	2	0,04	0,18	234,8	39,6	26,8	0,2
	Кекс	50	3,95	4,7	27,75	169,5	0,055		0,009	2	15,5		6,5	0,65
	Итого:		9,95	11,3	37,55	290,5	0,135	2	0,049	2,18	250,3	39,6	33,3	0,85
	Итого за день:		137,27	137,56	428,3	3457,25	0,985	119,4	26,8564	11,22	628,85	394	295,4	17,91

День: понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Сборник рецептур	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
469	Лашевние с творогом	250	12,42	17,1	25,38	298,62	0,072	0,36	0,18	1,62	104,22	28,26	19,62	1,08
3	Бутерброд с маслом, сыром	65	10,99	23,27	2,34	262,08	0,026	0,65	0,33	0,78	30,29	8,25	30,29	1,95
943	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,04	83,4	0,18				9,2		7,8	1,6
	Итого:		23,81	40,47	39,76	644,1	0,278	1,01	0,51	2,4	143,71	36,51	57,71	4,63
Обед														
48	Рассольник	300/30	10,7	5	16,8	156	0,07	0,58	13,49		14,46	80,03	9,86	0,77
753	Макаронны отварные с маслом	230	18,72	1,98	123,66	556,38	0,36			3,78	34,2	41,4	28,8	2,88
582	Сосиска отварная	50	11	23,9	0,4	261	0,19			0,4	35		20	1,8
859	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,018	2,6	0,018	0,4	10,8	5,2	5,8	1,6
	Томаты соленные	50	1,1	0	1,9	10	0,005	7,5	0	0	5	17,5	7,5	0,4
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56
	Итого:		48,92	32,04	216,56	1308,74	0,789	10,68	13,5104	6,12	125,46	158,13	99,16	9,67
Полдник														
847	Фрукты свежие	300	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	17	13	0,3
	Зефир	50	0,4	6,6	39,2	152	0	0	0	0	4,5	4	0	0,2
	Итого:		1,3	6,8	47,3	195	0,04	60	8	0,2	38,5	21	13	0,5
Ужин														
709	Рагу мясное	230	16,74	1,98	111,24	567	0,81			2,88	93,6	131,4	132,2	
943	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,04	83,4		0,18			9,2		7,8	1,6
	Томаты соленные	100												
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56
	Итого:		24,34	3,04	166,48	857,56		0,18			128,8			3,82
2-ой Ужин														
	Сок фруктовый	200	0,1		22,1	42,5	0,01	0,9		0,6	5	0,1	2,5	0,1
	Вафли	50	1,7	15,1	32,4	269,5	0,02	0,018			4	16,5	1	0,3
	Итого:		1,8		54,5	312		0,918		0,6	9		3,5	0,4
	Итого за день:		100,17	82,35	524,6	3317,4	1,107	72,788	22,0204	9,32	445,47	215,64	173,37	19,02

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y	7	8	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6				9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
124	Каша молочная "Дружба"	250	7,7	10,7	40,5		290	0,12	0,27	77,83	0,35	153,72	177,4	43,97	0,98		
8	Бутерброд с маслом и колбасой докторской	65	15,19	25,44	29,96		397,25	0,1	0,8	0,15	0,3	24,05	22,2	7,7	0,7		
944	Чай с лимоном	200/15/8	0,4	0,1	21,2		82,2	0,006	5,6	0,002	0,06	14,4	1,4	9,2	1,6		
	Итого:		23,29	36,24	91,66		769,45	0,226	6,67	77,982	0,71	192,17	201	60,87	3,28		
Обед																	
197	Суп харчо	300/10	3,25	4,25	22		133,25	0,125	12,75	1	1,5	665,25	38,5	34,25	1,25		
409	Гороховое пюре	230	36,9	3,6	89,1		536,4	1,46			1,26	207	54	192,6	12,24		
486	Шницель рыбный	100	11	23,9	0,4		261	0,19			0,4	35		20	1,8		
868	Компот из сухофруктов	200	0,6		29		111,2	0,006	0,4	0,2		25,2		19,4	0,6		
	Огурец соленый	50	0,8	0,1	1,7		13	0,02	5	5	0,1	23	24	14	0,6		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52		141	0,066			0,66	12		8,4	0,66		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68		66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56		
	Итого:		59,75	32,81	185,4		1262,01	1,947	18,15	6,2024	4,8	981,45	130,5	307,45	18,71		
Полдник																	
847	Фрукты свежие	300	1,5	0,5	21		96	0,04	10	20	0,4	8	2,2	42	0,6		
	Печенье сладкое	30	3,7	5,9	37,2		218	0,04				14,5	45	10	1,05		
	Итого:		5,2	6,4	58,2		314	0,08	10	20	0,4	22,5	47,2	52	1,65		
Ужин																	
378	Гречка	230	6,48	3,96	30,78		177,66	0,18		0,0036	3,06	15,12	11,88	100,98	3,42		
582	Шницель мясной	100	16,3	29,1	5,3		347	0,3	13,9	1,4	0,7	51,8	194,3	21,2	7,7		
944	Чай с лимоном	200/15/8	0,4	0,1	21,2		82,2	0,006	5,6	0,002	0,06	14,4	1,4	9,2	1,6		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52		141	0,066			0,66	12		8,4	0,66		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68		66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56		
	Итого:		30,38	34,12	100,48		814,02		19,5			107,32			14,94		
2-ой Ужин																	
	Кекс	30	3,95	4,7	27,75		169,5	0,055		0,009	2	15,5		6,5	0,65		
	Булочка сладкая	50	3,95	4,7	27,75		130,5	0,008		0,009	2	67		16,5	1		
	Итого:		7,9	9,4	55,5		300	0,063	0	0,018	4	82,5	0	23	1,65		
	Итого за день:		126,52	118,97	491,24		3459,48	2,316	54,32	104,202	9,91	1385,94	378,7	443,32	38,58		

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов	Прием пищи, наименования блюд	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															
424	Яйца вареные	80	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		0,1	0,24	22	22	4,8	1	
3	Бутерброд с маслом, сыром	65	10,99	23,27	2,34	262,08	0,026	0,65	0,33	0,78	30,29	8,25	30,29	1,95	
944	Чай с лимоном	200/15/8	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	0,002	0,06	14,4	1,4	9,2	1,6	
	Итого:		16,47	16,47	27,97	23,82	407,08	0,06	6,25	0,432	1,08	66,69	31,65	44,29	
Обед															
170	Борщ из свежей капусты со сметаной	300/25/20	9,5	7,25	13,5	154	0,075	12	1	0,25	42,5	128,75	35	2,5	
646	Плов	290	6,15	10,95	27,45	226,05	0,045	0,6	0,75	3,3	30,6	41,25	31,8	1,2	
859	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,018	2,6	0,018	0,4	10,8	5,2	5,8	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Томаты соленные	50	1,1	0	1,9	10	0,005	7,5	0	0	5	17,5	7,5	0,4	
	Итого:		23,05	19,36	114,75	705,41	0,284	15,2	1,7704	5,49	109,9	189,2	99,8	7,52	
Полдник															
	Сок фруктовый	200	0,1		22,1	42,5	0,01	0,9		0,6	5	0,1	2,5	0,1	
	Шоколад	25	1,7	8,9	13,1	137,5	0,013		0,005		49,8	60,3	16,7	1,3	
	Итого:		1,8	8,9	35,2	180	0,023	0,9	0,005	0,6	54,8	60,4	19,2	1,4	
Ужин															
753	Макароны отварные с маслом	230	18,72	1,98	123,66	556,38	0,36			3,78	34,2	41,4	28,8	2,88	
582	Бефстроганов	100	19,8	18,3	4,4	262	0,14	0,14	10,8	2,86	28,01	187,53	23,55	2,45	
759	Соус красный основной	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,32	0,4	0,1	7,5	3,7	11,7	1,05	
943	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	12,04	83,4		0,18			9,2		7,8	1,6	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066			0,66	12		8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08		0,0024	0,88	14	14	18,8	1,56	
	Итого:		51,07	23,84	188,35	1170,49	0,676	4,64	11,2024	8,28	104,91	246,63	99,05	10,2	
2-ой Ужин															
965	Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	0,08	2	0,04	0,18	234,8	39,6	26,8	0,2	
	Печенье слоное	50	3,7	5,9	37,2	218	0,04				14,5	45	10	1,05	
	Итого		9,7	12,5	47	339	0,12	2	0,04	0,18	249,3	84,6	36,8	1,25	
	Итого за день:		102,09	81,07	413,27	2418,72	408,183	22,8	19,2678	14,982	519,99	647,52	286,5	64,66	