

Согласовано

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора



Утверждаю
Директор МКОУ ИШИ

Асадулаева Ш.В.



**Примерное двухнедельное меню рациона питания
учащихся МКОУ «Избербашская школа – интернат III-IV видов»**

дети от 7- 11 лет

**Примерное 14 дневное меню рациона питания учащихся «Избербашской школы интернат III-IV видов»
дети от 7-11 лет**

День 1 : понедельник

Неделя : первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Угле		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
26	Каша рисовая молочная	200	5.5	3.4	8.6	229	0.06	1.5	0.05	0.18	143	151	31	0.44
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
501	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
	ИТОГО		17.7	15.8	49.2	532	0.16	2.9	0.15	0.88	460	392	62	1.24
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт (апельсин)	200	1.8	0.4	16.2	86	0.08	120	0	0.4	68	46	26	0.6
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.13
589	Пряник	1/25	1.4	1.3	19.7	91	0.02	0	0	0.6	2.7	12	2	0.2
	ИТОГО		3.3	1.7	49.9	237	0.1	120	0	1	81.7	61	29	1.1
ОБЕД														
1	Салат из свежей капусты	80	1.68	8.08	7.4	109	0.03	20.5	0	3.6	45	34	17	0.64
144	Суп гороховый	250	2.3	4.3	15.1	108	0.19	8.7	0.04	0.22	19	66	26	0.9
429	Картофельное пюре	150	3.2	6.6	16.4	138	0.14	5.1	0.05	0.15	39	86	29	1.05
45	Котлета рыбная	100	13.9	2.1	9.6	113	0.07	0.4	0.02	1	35	160	23	0.6
518	Сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
109	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		27.3	22.2	75.4	699	0.55	38.7	0.11	6.1	180	472	* 132	9.1
УЖИН														
370	Плов	200	5.1	14.9	43.3	280	0.06	0.32	0.05	0.64	18	182	42	2.1
108	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
300	Яйцо вареное	1/40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11		1	0.3
	ИТОГО		17.9	20.3	128.1	638	0.2	0.32	0.15	1.94	71	327	62	4.6
II УЖИН														
966	кефир	200	5.80	5.00	8.00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20
	ИТОГО		5.80	5.00	8.00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20

День2: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ репс	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
26	Каша манная молочная	200	6.2	7.4	30.8	215	0.07	1.3	0.05	0.5	132	121	20	0.44
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничным	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	ИТОГО		16.7	18.4	71.4	520	0.17	2.7	0.14	1.2	450	365	52	1.54
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
590	Печенье	1/25	1.8	2.4	18.6	104	0.02	0	0	0.8	7	22	5	0.5
	ИТОГО		2.7	3.2	53.2	258	0.08	20	0	1.2	50	47	24	5.2
ОБЕД														
55	Салат из свеклы с сыром	80	2.2	9.7	5.7	118	0.02	4.4	0.01	3.6	71	66	15	0.96
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.9	7.8	83	0.06	18.5	0	2.4	34	47	22	0.8
237	Гречка отварная	150	8.5	7.8	37.08	204	0.21	0	0.04	0.6	14	203	135	4.5
367	Гуляш из говядины	80	13.7	14.6	2.8	158	0.05	1.04	0.03	0.5	11	143	20	2.1
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
109	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		32.75	37.96	109.08	824	0.44	23.94	0.08	8.2	159	585	229	11.56
УЖИН														
291	Макаронны отварные	150	5.7	0.7	29.04	145	0.06	0.02	0	0.8	6	36	8	0.8
395	Сосиска отварная	80	8.3	16.7	0	135	0.1	0	0	0.3	24	107	13	1.2
108	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		21.7	18.2	93.2	575	0.27	0.02	0	2.2	61	211	36	3.4
II УЖИН														
966	кефир	200	5.80	5.00	8.00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20
	ИТОГО		5.80	5.00	8.00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20

День3: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Угле в		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301	Омлет натуральный	150	12.9	20	3.4	244	0.08	0.4	0.3	0.6	121	230	18	2.2
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
501	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
	ИТОГО		25.1	32.4	44	547	0.18	1.8	0.4	1.3	438	471	49	3
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт(банан)	200	3	1	42	150	0.8	20	0	0.8	16	56	84	1.2
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
588	Вафли	1/25	0.7	0.8	19.3	87	0	0	0	0	4	9	2	0.3
	ИТОГО		3,8	1,8	76,3	297	0,8	20	0	0,8	31	68	87	1,8
ОБЕД														
7	Салат из моркови	80	0.88	8.08	7.3	106	0.03	2.6	0	3.8	19	39	26	0.48
12	Борщ с капустой	250	1.8	5	10.6	95	0.05	10.3	0	2.4	35	53	26	1.2
36	Жаркое по-домашнему	200	23.6	21.1	15.1	344	0.15	6.9	0.04	0.7	32	242	51	3.1
50	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
10	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		31.9	35.1	86.7	794	0.34	20.3	0.04	1.8	142	479	147	9.4
УЖИН														
31	Запеканка морковная	180	15.7	18.7	32.7	275	0.13	2.8	0.12	0.12	175	259	64	1.7
10	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
30	Яйцо вареное	1/40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
49	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		28.5	24.1	97.2	633	0.27	2.8	0.22	1.42	228	404	84	4.1
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20

День4:четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
26	Каша пшеничная молочная	200	7.8	9.4	35.8	283	0.19	1.4	0.05	0.16	144	193	43	1.2
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		16,9	19,1	75,5	567	0,25	1,5	0,13	0,86	346	347	61	2,2
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт(мандарин)	200	1.6	0.4	15	76	0.12	76	0	0.4	70	34	22	0.2
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
589	Пряник	1/25	1.4	1.3	18.7	91	0.02	0	0	0.6	2.7	12	2	0.2
	ИТОГО		3.1	1.7	48.7	227	0.14	76	0	1	83.7	49	25	0.7
ОБЕД														
1	Салат из свежей капусты	80	1.68	8.08	7.4	109	0.03	20.5	0	3.6	45	34	17	0.64
14	Суп картофельный с	250	2.7	4	14.7	105	0.08	5.8	0.01	1.35	28	62	20	0.8
42	Картофельное пюре	150	3.2	6.6	16.4	138	0.14	5.1	0.05	0.15	39	86	29	1.05
38	Котлета мясная	80	14.2	14	11.4	178	0.07	0	0.03	0.4	31	148	20	2.2
51	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	0.01	70	0	0	12	3	3	1.5
10	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		27.7	33.9	99.4	766	0.43	101.4	0.09	6.6	183	459	126	9.3
УЖИН														
24	Педловка отварная	150	4.6	6.7	31.4	209	0.04	0	0.04	0.6	19	159	19	0.9
41	Фрикадельки из курятины	75	10.7	9.3	5.7	100	0.04	0.6	0.05	0.4	31	75	12	0.9
10	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
49	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		23	16,8	101,3	604	0,19	0,6	0,09	2,1	81	302	46	3,2
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20

День5: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
165	Суп молочный с макаронами	250	7.1	6,5	23,7	183	0,9	1,1	0,05	0,3	205	171	26	0,45
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.2	0	124	110	27	0.8
	ИТОГО		19.7	19.5	73.4	551	1	2.5	0.33	1	520	432	70	1.95
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт(апельсин)	200	1.8	0.4	16.2	86	0.08	120	0	0.4	68	46	26	0.6
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
590	Печенье	1/25	1.8	2.4	18.6	104	0.02	0	0	0.8	7	22	5	0.5
	ИТОГО		3,7	2,8	49,8	250	0,1	120	0	1,2	86	71	32	1,4
ОБЕД														
52	Салат из свеклы сизюмом	80	1.2	5.2	11.8	99	0.03	4.3	0	2.2	32	40	21	1.2
134	Рассольник	250	2.05	5.3	16.3	121	0.09	7.7	0	2.4	16	63	26	0.9
414	Рис отварной	150	3.7	6.1	33.8	205	0.03	0	0.04	0.3	5	71	23	0.5
367	Гуляш из говядины	80	13.7	14.6	2.8	158	0.05	1.04	0.03	0.5	11	143	20	2.1
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0.04	8	0	0	40	0	0	0.4
109	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		26.9	32.2	91.4	832	0.34	21	0.07	6.5	132	443	127	8.2
УЖИН														
39	Жаркое по-домашнему	200	17	17.6	14.3	284	0.09	7.9	0.07	0.6	25	196	38	3
10	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
30	Яйцо вареное	1/40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
49	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		29.8	23	78,8	642	0,23	7,9	0,17	1,9	78	341	58	5,4
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20

День6:суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием нищи, Наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Эн. цен, (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
26	Каша "Дружба"	200	5.2	11.6	25	245	0.08	1.3	0.08	0.2	126	140	30	0.56
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
501	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
	ИТОГО		17.4	24	65.6	548	0.18	2.7	0.18	0.9	443	381	61	1.36
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
588	Вафли	25	0.7	0.8	19.3	87	0	0	0	0	4	9	2	0.3
	ИТОГО		1.6	1.6	53.9	241	0.06	20	0	0.4	47	34	21	5
ОБЕД														
353	Сельдь с луком	80	7.7	16.2	3.04	100	0.02	2.5	0.02	0.4	38	129	18	0.7
156	Суп-лапша домашняя	250	2.5	5.6	13.9	111	0.03	0.4	0.01	2.5	9	30	4	0.4
237	Гречка отварная	150	8.5	7.8	37.08	204	0.21	0	0.04	0.6	14	203	135	4.5
389	Тефтели из говядины	80	11	10.1	6.9	163	0.04	2	0.01	0.4	15	122	16	1.7
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
109	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		36,3	40,7	116,6	839	0,4	4,9	0,08		105	610	210	10,5
УЖИН														
29	Макароны с сыром	200	12.1	10.1	34	275	0.08	0.1	0.07	1	207	168	20	1.1
34	Котлета рыбная	100	13.9	2.1	9.6	113	0.07	0.4	0.02	1	35	160	23	0.6
10	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
49	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		33,7	13	107,8	683	0,26	0,5	0,09	3,1	273	396	58	3,1
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20

День7: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ репс	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
26	Каша рисовая молочная	200	5.5	3.4	8.6	229	0.06	1.5	0.05	0.18	143	151	31	0.44
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
501	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
	ИТОГО		17,7	15,8	49,2	532	0,16	2,9	0,15	0,88	460	392	62	1,24
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт(банан)	200	3	1	42	150	0.8	20	0	0.8	16	56	84	1.2
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
589	Пряник	1/25	1.4	1.3	18.7	91	0.02	0	0	0.6	2.7	12	2	0.2
	ИТОГО		4,5	2,3	75,7	301	0,82	20	0	1,4	29,7	71	87	1,7
ОБЕД														
7	Салат из моркови	80	0.88	8.08	7.3	106	0.03	2.6	0	3.8	19	39	26	0.48
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,2	6,5	14,9	147	0,13	11,2	0,01	1,4	19	112	34	1,76
42	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	86	29	1,05
37	Голубцы ленивые	80	6.8	6.6	3.2	130	0.03	9.9	0.01	0.2	27	82	16	1.2
50	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	ПО	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
10	Хлеб ржаной	2\40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		23,78	28,74	95,5	770	0,44	29,3	0,07	6,65	160	464	149	9,09
УЖИН														
32	Вареники ленивые	210	29.7	22.6	28.7	320	0.09	0.4	0.2	1	187	300	32	1
10	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
49	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		37,4	23,4	92,9	615	0,2	0,4	0,2	2,1	218	368	47	2,4
III УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20

День 8 : понедельник
Неделя :вторая
Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
26	Каша манная молочная	200	6.2	7.4	30.8	215	0.07	1.3	0.05	0.5	132	121	20	0.44
90	Бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	ИТОГО		16.7	18.4	71.4	520	0.17	2.7	0.14	1.2	450	365	52	1.54
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт(мандарин)	200	1.6	0.4	15	76	0.12	76	0	0.4	70	34	22	0.2
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
590	Печенье	1/25	1.8	2.4	18.6	104	0.02	0	0	0.8	7	22	5	0.5
	ИТОГО		3.5	2.8	48.6	240	0.14	76	0	1.2	88	59	28	1
ОБЕД														
1	Салат из свежей капусты	80	1,68	8,08	7,4	109	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
153	Суп с рыбными консервами	250	9,2	7,2	16,05	166	0,1	7,9	0,03	0,8	64	166	48	1,3
370	Плов из отварной говядины	200	5,1	14,9	43,3	352	0,06	0,32	0,05	0,64	18	182	42	2,2
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	Л	1,5
109	Хлеб ржаной	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		21,88	31,44	116,25	863	0,3	98,72	0,08	6,14	167	511	147	8,74
УЖИН														
242	Перловка отварная	150	4.6	6.7	31.4	209	0.04	0	0.04	0.6	19	159	19	0.9
410	Фрикадельки из кур	75	10.7	9.3	5.7	100	0.04	0.6	0.05	0.4	31	75	12	0.9
108	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		23	16.8	101.3	604	0.19	0.6	0.09	2.1	81	302	46	3.2
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20

День 9 : вторник

Неделя :вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн.пен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

301	Омлет натуральный	150	12,9	20	3,4	244	0,08	0,4	0,3	0,6	121	230	18	2,2
90	Бутерброд с сыром	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		25,1	32,4	44	547	0,18	1,8	0,4	1,3	438	471	49	3

II ЗАВТРАК

112	Фрукт (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
588	Вафли	1/25	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	0	4	9	2	0,3
	ИТОГО		2,6	1,2	50,5	233	0,08	120	0	0,4	83	58	29	1,2

ОБЕД

55	Салат из свеклы с сыром	80	2,2	9,7	5,7	118	0,02	4,4	0,01	3,6	71	66	15	0,96
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,9	7,8	83	0,06	18,5	0	2,4	34	47	22	0,8
291	Макароны отварные	150	5,7	0,7	29,04	145	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8
345	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
109	Хлеб ржаной	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		29,6	18,4	78,8	708	0,35	31,3	0,03	7,9	214	435	105	6,7

УЖИН

274	Запеканка манная с	200	8,8	4,7	51	250	0,09	0,6	0,02	0,9	143	157	28	0,6
108	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
300	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		21,6	10,1	125,6	608	0,23	0,6	0,12	2,2	196	302	48	3,2

II УЖИН

966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20

День10: среда

Неделя :вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267	Каша пшеничная молочная	200	7.8	9.4	35.8	283	0.19	1.4	0.05	0.16	144	193	43	1.2
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		16.9	19.1	75.5	567	0.25	1.5	0.13	0.86	346	347	61	2.2
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
589	Пряник	1/25	1.4	1.3	18.7	91	0.02	0	0	0.6	2.7	12	2	0.2
	ИТОГО		2.3	2.1	53.3	245	0.08	20	0	1	45.7	37	21	4.9
ОБЕД														
65	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,5	9,1	7,8	123	0,06	8,2	0,02	3,7	14	53	14	0,7
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,6	95	0,05	10,3	0	2,4	35	53	26	1,2
414	Рис отварной	150	3.7	6.1	33.8	205	0.03	0	0.04	0.3	5	71	23	0.5
381	Котлета мясная	80	14.2	14	11.4	178	0.07	0	0.03	0.4	31	148	20	2.2
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
109	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		28,8	35,16	119,3	862	0,31	18,5	0,09	7,9	114	451	120	7,8
УЖИН														
406	Плов из курицы	200	15.2	15.1	36	280	0.02	1.2	0	5.1	31	126	29	1.2
108	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
300	Яйцо вареное	1/40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		28	20,5	100,5	638	0,16	1,2	0,1	6,4	84	271	49	3,6
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20

День11: четверг

Неделя :вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Угле в		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
165	Суп молочный с макаронами	250	7.1	6,5	23.7	183	0,9	1,1	0,05	0,3	205	171	26	0,45
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.2	0	124	110	27	0.8
	ИТОГО		19.7	19.5	73.4	551	1	2.5	0.33	1	520	432	70	1.95
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт(банан)	200	3	1	42	150	0.8	20	0	0.8	16	56	84	1.2
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
590	Печенье	1/25	1.8	2.4	18.6	104	0.02	0	0	0.8	7	22	5	0.5
	ИТОГО		4.9	3.4	75.6	314	0.82	20	0	1.6	34	81	90	2
ОБЕД														
1	Салат из свежей капусты	80	1.68	8.08	7.4	109	0.03	20.5	0	3.6	45	34	17	0.64
134	Рассольник	250	2.05	5.3	16.3	121	0.09	7.7	0	2.4	16	63	26	0.9
429	Картофельное пюре	150	3.2	6.6	16.4	138	0.14	5.1	0.05	0.15	39	86	29	1.05
395	Сосиска отварная	80	8.3	16.7	0	184	0.1	0	0	0.3	24	107	13	1.2
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	ПО	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
109	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		20.93	37.64	93.8	801	0.47	33.8	0.05	7.55	180	435	129	8.39
УЖИН														
295	Макароны с сыром	200	12.1	10.1	34	275	0.08	0.1	0.07	1	207	168	20	1.1
108	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
497	Какао с молоком	200	5.0	4.4	31.7	186	0.06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3
	ИТОГО		24,7	15,3	114,9	696	0,25	1,8	0,1	2,1	390	383	73	3,5
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20

День12: пятница
Неделя :вторая
Сезон: осенне-зимний

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
26	Каша "Дружба"	200	5.2	11.6	25	245	0.08	1.3	0.08	0.2	126	140	30	0.56
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
501	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
	ИТОГО		17,4	24	65,6	548	0,18	2,7	0,18	0,9	443	381	61	1,36
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт(мандарин)	200	1.6	0.4	15	76	0.12	76	0	0.4	70	34	22	0.2
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
588	Вафли	25	0.7	0.8	19.3	87	0	0	0	0	4	9	2	0.3
	ИТОГО		2,4	1,2	49,3	223	0,12	76	0	0,4	85	46	25	0,8
ОБЕД														
7	Салат из моркови	80	0.88	8.08	7.3	106	0.03	2.6	0	3.8	19	39	26	0.48
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,2	6,5	14,9	147	0.13	11,2	0,01	1,4	19	112	34	1,76
237	Гречка отварная	150	8.5	7.8	37.08	204	0.21	0	0.04	0.6	14	203	135	4.5
367	Гуляш из говядины	80	13.7	14.6	2.8	158	0.05	1.04	0.03	0.5	11	143	20	2.1
519	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	0.01	70	0	0	12	3	3	1.5
109	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		36,2	38,2	111,6	851	0,53	84,4	0,08	7,4	103	626	255	13,4
УЖИН														
319	Пудинг творожный	150	20.7	19.7	31.7	387	0.1	0.3	0.1	0.7	229	281	33	1.4
108	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		28,4	20,5	95,9	682	0,21	0,3	0,1	1,8	260	349	48	2,8
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20

День13:суббота

Неделя :вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цеп. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углов		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262	Каша манная молочная	200	6.2	7.4	30.8	215	0.07	1.3	0.05	0.5	132	121	20	0.44
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	ИТОГО		16.7	18.4	71.4	520	0.17	2.7	0.14	1.2	450	365	52	1.54
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
589	Пряник	1/25	1.4	1.3	18.7	91	0.02	0	0	0.6	2.7	12	2	0.2
	ИТОГО		2.3	2.1	53.3	245	0.08	20	0	1	45.7	37	21	4.9
ОБЕД														
353	Сельдь с луком	80	7.7	16.2	3.04	100	0.02	2.5	0.02	0.4	38	129	18	0.7
156	Суп-лапша домашняя	250	2.5	5.6	13.9	111	0.03	0.4	0.01	2.5	9	30	4	0.4
406	Плов из курицы	200	15.2	15.1	36	341	0.02	1.2	0	5.1	31	126	29	1.2
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
109	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		32	37.86	108.64	813	0.17	4.1	0.03	9.1	107	411	88	5.5
УЖИН														
325	Вареники ленивые	210	29.7	22.6	28.7	320	0.09	0.4	0.2	1	187	300	32	1
108	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		37,4	23,4	92,9	615	0,2	0,4	0,2	2,1	218	368	47	2,4
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20

День14: воскресенье

Неделя :вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к кал)	Витамины (мг)				Мин в-ва(мг)			
			Белки	Жиры	Угле в		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267	Каша пшеничная молочная	200	7.8	9.4	35.8	283	0.19	1.4	0.05	0.16	144	193	43	1.2
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	И	К	1	0.3
	ИТОГО		16.9	19.1	75.5	567	0.25	1.5	0.13	0.86	346	347	61	2.2
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт(мандарин)	200	1.6	0.4	15	76	0.12	76	0	0.4	70	34	22	0.2
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
590	Печенье	1/25	1.8	2.4	18.6	104	0.02	0	0	0.8	7	22	5	0.5
	ИТОГО		3.5	2.8	48.6	240	0.14	76	0	1.2	88	59	28	1
ОБЕД														
52	Салат из свеклы с	80	1.2	5.2	11.8	99	0.03	4.3	0	2.2	32	40	21	1.2
146	Суп картофельный с	250/25	2.7	4	14.7	105	0.08	5.8	0.01	1.35	28	62	20	0.8
377	Картофельная запеканка с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	0,21	4	0,07	0,8	25	291	56	3,5
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
109	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		32.9	33.66	99.1	833	0.43	14.6	0.08	5.45	141	538	141	10.1
УЖИН														
305	Омлет с колбасой	180	15.6	31.9	3.1	362	0.14	0.4	0.3	1.2	122	266	23	2.7
108	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		23.3	32.7	67.3	657	0.25	0.4	0.3	2.3	153	334	38	4.1

II УЖИН

966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20

Примерное 14 дневное меню рациона питания учащихся «Избербашской школы интернат III-IV видов» дети от 12-18 лет

День 1 : понедельник

Неделя : первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Р.	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
26	Каша рисовая молочная	200	5.5	3.4	8.6	229	0.06	1.5	0.05	0.18	143	151	31	0.44
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
501	Кофейным напиток	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
	ИТОГО		17.7	15.8	49.2	532	0.16	2.9	0.15	0.88	460	392	62	1.24
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт(апельсин)	200	1.8	0.4	16.2	86	0.08	120	0	0.4	68	46	26	0.6
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	И	3	1	0.3
589	Пряник	1/25	1.4	1.3	18.7	91	0.02	0	0	0.6	2.7	12	2	0.2
	ИТОГО		3.3	1.7	49.9	237	0.1	120	0	1	81.7	61	29	1.1
ОБЕД														
1	Салат из свежей капусты	80	1.68	8.08	7.4	109	0.03	20.5	0	3.6	45	34	17	0.64
144	Суп гороховый	250	2.3	4.3	15.1	108	0.19	8.7	0.04	0.22	19	66	26	0.9
429	Картофельное пюре	150	3.2	6.6	16.4	138	0.14	5.1	0.05	0.15	39	86	29	1.05
"45	Котлета рыбная	100	13.9	2.1	9.6	113	0.07	0.4	0.02	1	35	160	23	0.6
518	Сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
109	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		27.3	22.2	75.4	699	0.55	38.7	0.11	6.1	180	472	132	9.1
УЖИН														
370	Плов изотварговядины	200	5.1	14.9	43.3	280	0.06	0.32	0.05	0.64	18	182	42	
108	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
300	Яйцо вареное	1/40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	•	1	0.3
	И Т О Г О		17.9	20,3	128,1	638	0.2	0,32	0.15	1,94	71	327	62	4.6
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20

День2: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
26	Каша манная молочная	200	6.2	7.4	30.8	215	0.07	1.3	0.05	0.5	132	121	20	0.44
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничным	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	ИТОГО		16.7	18.4	71.4	520	0.17	2.7	0.14	1.2	450	365	52	1.54
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
590	Печенье	1/25	1.8	2.4	18.6	104	0.02	0	0	0.8	7	22	5	0.5
	ИТОГО		2.7	3.2	53.2	258	0.08	20	0	1.2	50	47	24	5.2
ОБЕД														
55	Салат из свеклы с сыром	80	2.2	9.7	5.7	118	0.02	4.4	0.01	3.6	71	66	15	0.96
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,9	7,8	83	0,06	18,5	0	2,4	34	47	22	0,8
237	Гречка отварная	150	8.5	7.8	37.08	204	0.21	0	0.04	0.6	14	203	135	4.5
367	Гуляш из говядины	80	13.7	14.6	2.8	158	0.05	1.04	0.03	0.5	11	143	20	2.1
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
109	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		32.75	37.96	109.08	824	0.44	23.94	0.08	8.2	159	585	229	11.56
УЖИН														
291	Макароны отварные	150	5.7	0.7	29.04	145	0.06	0.02	0	0.8	6	36	8	0.8
395	Сосиска отварная	80	8.3	16.7	0	135	0.1	0	0	0.3	24	107	13	1.2
108	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		21.7	18.2	93.2	575	0.27	0.02	0	2.2	61	211	36	3.4
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20

	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20
--	--------------	--	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	--	------------	------------	-----------	-------------

День3: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Угле в		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301	Омлет натуральный	150	12.9	20	3.4	244	0.08	0.4	0.3	0.6	121	230	18	2.2
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
501	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
	ИТОГО		25.1	32.4	44	547	0.18	1.8	0.4	1.3	438	471	49	3
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт(банан)	200	3	1	42	150	0.8	20	0	0.8	16	56	84	1.2
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
588	Вафли	1/25	0.7	0.8	19.3	87	0	0	0	0	4	9	2	0.3
	ИТОГО		3,8	1,8	76,3	297	0,8	20	0	0,8	31	68	87	1,8
ОБЕД														
7	Салат из моркови	80	0.88	8.08	7.3	106	0.03	2.6	0	3.8	19	39	26	0.48
12	Борщ с капустой	250	1.8	5	10.6	95	0.05	10.3	0	2.4	35	53	26	1.2
36	Жаркое по-домашнему	200	23.6	21.1	15.1	344	0.15	6.9	0.04	0.7	32	242	51	3.1
50	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
10	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		31.9	35.1	86.7	794	0.34	20.3	0.04	1.8	142	479	147	9.4
УЖИН														
31	Запеканка морковная	180	15.7	18.7	32.7	275	0.13	2.8	0.12	0.12	175	259	64	1.7
10	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
30	Яйцо вареное	1/40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
49	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		28.5	24.1	97.2	633	0.27	2.8	0.22	1.42	228	404	84	4.1
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20

День4:четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
26	Каша пшеничная молочная	200	7.8	9.4	35.8	283	0.19	1.4	0.05	0.16	144	193	43	1.2
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		16,9	19,1	75,5	567	0,25	1,5	0,13	0,86	346	347	61	2,2
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт(мандарин)	200	1.6	0.4	15	76	0.12	76	0	0.4	70	34	22	0.2
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
589	Пряник	1/25	1.4	1.3	18.7	91	0.02	0	0	0.6	2.7	12	2	0.2
	ИТОГО		3.1	1.7	48.7	227	0.14	76	0	1	83.7	49	25	0.7
ОБЕД														
1	Салат из свежей капусты	80	1.68	8.08	7.4	109	0.03	20.5	0	3.6	45	34	17	0.64
14	Суп картофельный с	250	2.7	4	14.7	105	0.08	5.8	0.01	1.35	28	62	20	0.8
42	Картофельное пюре	150	3.2	6.6	16.4	138	0.14	5.1	0.05	0.15	39	86	29	1.05
38	Котлета мясная	80	14.2	14	11.4	178	0.07	0	0.03	0.4	31	148	20	2.2
51	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	0.01	70	0	0	12	3	3	1.5
10	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		27.7	33.9	99.4	766	0.43	101.4	0.09	6.6	183	459	126	9.3
УЖИН														
24	Перловка отварная	150	4.6	6.7	31.4	209	0.04	0	0.04	0.6	19	159	19	0.9
41	Фрикадельки из курятины	75	10.7	9.3	5.7	100	0.04	0.6	0.05	0.4	31	75	12	0.9
10	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
49	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		23	16,8	101,3	604	0,19	0,6	0,09	2,1	81	302	46	3,2
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20

	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20
--	--------------	--	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	--	------------	------------	-----------	-------------

День5: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
165	Суп молочный с макаронами	250	7.1	6,5	23,7	183	0,9	1,1	0,05	0,3	205	171	26	0,45
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.2	0	124	110	27	0.8
	ИТОГО		19.7	19.5	73.4	551	1	2.5	0.33	1	520	432	70	1.95
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт(апельсин)	200	1.8	0.4	16.2	86	0.08	120	0	0.4	68	46	26	0.6
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
590	Печенье	1/25	1.8	2.4	18.6	104	0.02	0	0	0.8	7	22	5	0.5
	ИТОГО		3.7	2.8	49.8	250	0.1	120	0	1.2	86	71	32	1.4
ОБЕД														
52	Салат из свеклы сизюмом	80	1.2	5.2	11.8	99	0.03	4.3	0	2.2	32	40	21	1.2
134	Рассольник	250	2.05	5.3	16.3	121	0.09	7.7	0	2.4	16	63	26	0.9
414	Рис отварной	150	3.7	6.1	33.8	205	0.03	0	0.04	0.3	5	71	23	0.5
367	Гуляш из говядины	80	13.7	14.6	2.8	158	0.05	1.04	0.03	0.5	11	143	20	2.1
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0.04	8	0	0	40	0	0	0.4
109	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		26.9	32.2	91.4	832	0.34	21	0.07	6.5	132	443	127	8.2
УЖИН														
39	Жаркое по-домашнему	200	17	17.6	14.3	284	0.09	7.9	0.07	0.6	25	196	38	3
10	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
30	Яйцо вареное	1/40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
49	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		29.8	23	78,8	642	0,23	7,9	0.17	1,9	78	341	58	5,4
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20

	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20
--	--------------	--	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	--	------------	------------	-----------	-------------

День6:суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец	Прием нищи, Наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Эн. цен, (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
26	Каша "Лвужба"	200	5.2	11.6	25	245	0.08	1.3	0.08	0.2	126	140	30	0.56
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
501	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
	ИТОГО		17.4	24	65.6	548	0.18	2.7	0.18	0.9	443	381	61	1.36
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
588	Вафли	25	0.7	0.8	19.3	87	0	0	0	0	4	9	2	0.3
	ИТОГО		1.6	1.6	53.9	241	0.06	20	0	0.4	47	34	21	5
ОБЕД														
353	Сельдь с луком	80	7.7	16.2	3.04	100	0.02	2.5	0.02	0.4	38	129	18	0.7
156	Суп-лапша домашняя	250	2.5	5.6	13.9	111	0.03	0.4	0.01	2.5	9	30	4	0.4
237	Гречка отварная	150	8.5	7.8	37.08	204	0.21	0	0.04	0.6	14	203	135	4.5
389	Тефтели из говядины	80	11	10.1	6.9	163	0.04	2	0.01	0.4	15	122	16	1.7
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
109	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		36.3	40.7	116.6	839	0.4	4.9	0.08		105	610	210	10.5
УЖИН														
29	Макароны с сыром	200	12.1	10.1	34	275	0.08	0.1	0.07	1	207	168	20	1.1
34	Котлета рыбная	100	13.9	2.1	9.6	113	0.07	0.4	0.02	1	35	160	23	0.6
10	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
49	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		33.7	13	107.8	683	0.26	0.5	0.09	3.1	273	396	58	3.1
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20

	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20
--	--------------	--	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	--	------------	------------	-----------	-------------

День 7: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
26	Каша рисовая молочная	200	5.5	3.4	8.6	229	0.06	1.5	0.05	0.18	143	151	31	0.44
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
501	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
	ИТОГО		17.7	15.8	49.2	532	0.16	2.9	0.15	0.88	460	392	62	1.24
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт(банан)	200	3	1	42	150	0.8	20	0	0.8	16	56	84	1.2
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
589	Пряник	1/25	1.4	1.3	18.7	91	0.02	0	0	0.6	2.7	12	2	0.2
	ИТОГО		4,5	2,3	75,7	301	0,82	20	0	1,4	29,7	71	87	1,7
ОБЕД														
7	Салат из моркови	80	0.88	8.08	7.3	106	0.03	2.6	0	3.8	19	39	26	0.48
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,2	6,5	14,9	147	0,13	11,2	0,01	1,4	19	112	34	1,76
42	Картофельное пюре	150	3.2	6.6	16.4	138	0.14	5.1	0.05	0.15	39	86	29	1.05
37	Голубцы ленивые	80	6.8	6.6	3.2	130	0.03	9.9	0.01	0.2	27	82	16	1.2
50	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	ПО	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
10	Хлеб ржаной	2\40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		23,78	28,74	95,5	770	0,44	29,3	0.07	6,65	160	464	149	9,09
УЖИН														
32	Вареники ленивые	210	29.7	22.6	28.7	320	0.09	0.4	0.2	1	187	300	32	1
10	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
49	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		37,4	23,4	92,9	615	0,2	0,4	0,2	2,1	218	368	47	2,4
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20

День 8 : понедельник

Неделя : вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эи. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
26	Каша манная молочная	200	6.2	7.4	30.8	215	0.07	1.3	0.05	0.5	132	121	20	0.44
90	Бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	ИТОГО		16.7	18.4	71.4	520	0.17	2.7	0.14	1.2	450	365	52	1.54
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт(мандарин)	200	1.6	0.4	15	76	0.12	76	0	0.4	70	34	22	0.2
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
590	Печенье	1/25	1.8	2.4	18.6	104	0.02	0	0	0.8	7	22	5	0.5
	ИТОГО		3.5	2.8	48.6	240	0.14	76	0	1.2	88	59	28	1
ОБЕД														
1	Салат из свежей капусты	80	1,68	8,08	7,4	109	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
153	Суп с рыбными консервами	250	9,2	7,2	16,05	166	0,1	7,9	0,03	0,8	64	166	48	1,3
370	Плов из отварной говядины	200	5,1	14,9	43,3	352	0,06	0,32	0,05	0,64	18	182	42	2,2
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	Л	1,5
109	Хлеб ржаной	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		21,88	31,44	116,25	863	0,3	98,72	0,08	6,14	167	511	147	8,74
УЖИН														
242	Перловка отварная	150	4.6	6.7	31.4	209	0.04	0	0.04	0.6	19	159	19	0.9
410	Фрикадельки из кур	75	10.7	9.3	5.7	100	0.04	0.6	0.05	0.4	31	75	12	0.9
108	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		23	16.8	101.3	604	0.19	0.6	0.09	2.1	81	302	46	3.2
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20

День 9 : вторник

Неделя : вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.пен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301	Омлет натуральный	150	12,9	20	3,4	244	0,08	0,4	0,3	0,6	121	230	18	2,2
90	Бутерброд с сыром	1/45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,2	14,8	71	0,03	0	0	0,3	6	19	4	0,3
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ИТОГО		25,1	32,4	44	547	0,18	1,8	0,4	1,3	438	471	49	3
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
588	Вафли	1/25	0,7	0,8	19,3	87	0	0	0	0	4	9	2	0,3
	ИТОГО		2,6	1,2	50,5	233	0,08	120	0	0,4	83	58	29	1,2
ОБЕД														
55	Салат из свеклы с сыром	80	2,2	9,7	5,7	118	0,02	4,4	0,01	3,6	71	66	15	0,96
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,9	7,8	83	0,06	18,5	0	2,4	34	47	22	0,8
291	Макароны отварные	150	5,7	0,7	29,04	145	0,06	0,02	0	0,8	6	36	8	0,8
345	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
109	Хлеб ржаной	2/40	5,2	0,96	26,7	139	0,1	0	0	1,1	28	126	37	3,1
	ИТОГО		29,6	18,4	78,8	708	0,35	31,3	0,03	7,9	214	435	105	6,7
УЖИН														
274	Запеканка манная с	200	8,8	4,7	51	250	0,09	0,6	0,02	0,9	143	157	28	0,6
108	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
300	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ИТОГО		21,6	10,1	125,6	608	0,23	0,6	0,12	2,2	196	302	48	3,2
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20

День10: среда

Неделя :вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267	Каша пшеничная молочная	200	7.8	9.4	35.8	283	0.19	1.4	0.05	0.16	144	193	43	1.2
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		16,9	19,1	75,5	567	0,25	1,5	0,13	0,86	346	347	61	2,2
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
589	Пряник	1/25	1.4	1.3	18.7	91	0.02	0	0	0.6	2.7	12	2	0.2
	ИТОГО		2,3	2,1	53,3	245	0,08	20	0	1	45,7	37	21	4,9
ОБЕД														
65	Салат картофельный с зеленым горошком	80	2,5	9,1	7,8	123	0,06	8,2	0,02	3,7	14	53	14	0,7
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,6	95	0,05	10,3	0	2,4	35	53	26	1,2
414	Рис отварной	150	3.7	6.1	33.8	205	0.03	0	0.04	0.3	5	71	23	0.5
381	Котлета мясная	80	14.2	14	11.4	178	0.07	0	0.03	0.4	31	148	20	2.2
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
109	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		28,8	35,16	119,3	862	0,31	18,5	0,09	7,9	114	451	120	7,8
УЖИН														
406	Плов из курицы	200	15.2	15.1	36	280	0.02	1.2	0	5.1	31	126	29	1.2
108	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
300	Яйцо вареное	1/40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.10	0.2	22	77	5	1.0
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		28	20,5	100,5	638	0,16	1,2	0,1	6,4	84	271	49	3,6
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20

День11: четверг

Неделя :вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Угле в		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
165	Суп молочный с макаронами	250	7.1	6,5	23.7	183	0,9	1,1	0,05	0,3	205	171	26	0,45
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.2	0	124	110	27	0.8
	ИТОГО		19.7	19.5	73.4	551	1	2.5	0.33	1	520	432	70	1.95
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт(банан)	200	3	1	42	150	0.8	20	0	0.8	16	56	84	1.2
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
590	Печенье	1/25	1.8	2.4	18.6	104	0.02	0	0	0.8	7	22	5	0.5
	ИТОГО		4.9	3.4	75.6	314	0.82	20	0	1.6	34	81	90	2
ОБЕД														
1	Салат из свежей капусты	80	1.68	8.08	7.4	109	0.03	20.5	0	3.6	45	34	17	0.64
134	Рассольник	250	2.05	5.3	16.3	121	0.09	7.7	0	2.4	16	63	26	0.9
429	Картофельное пюре	150	3.2	6.6	16.4	138	0.14	5.1	0.05	0.15	39	86	29	1.05
395	Сосиска отварная	80	8.3	16.7	0	184	0.1	0	0	0.3	24	107	13	1.2
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	ПО	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
109	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		20.93	37.64	93.8	801	0.47	33.8	0.05	7.55	180	435	129	8.39
УЖИН														
295	Макароны с сыром	200	12.1	10.1	34	275	0.08	0.1	0.07	1	207	168	20	1.1
108	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
497	Какао с молоком	200	5.0	4.4	31.7	186	0.06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3
	ИТОГО		24,7	15,3	114,9	696	0,25	1,8	0,1	2,1	390	383	73	3,5
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20

День12: пятница

Неделя :вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
26	Каша "Дружба"	200	5.2	11.6	25	245	0.08	1.3	0.08	0.2	126	140	30	0.56
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
501	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
	ИТОГО		17,4	24	65,6	548	0,18	2,7	0,18	0,9	443	381	61	1,36
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт(мангарин)	200	1.6	0.4	15	76	0.12	76	0	0.4	70	34	22	0.2
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
588	Вафли	25	0.7	0.8	19.3	87	0	0	0	0	4	9	2	0.3
	ИТОГО		2,4	1,2	49,3	223	0,12	76	0	0,4	85	46	25	0,8
ОБЕД														
7	Салат из моркови	80	0.88	8.08	7.3	106	0.03	2.6	0	3.8	19	39	26	0.48
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,2	6,5	14,9	147	0,13	11,2	0,01	1,4	19	112	34	1,76
237	Гречка отварная	150	8.5	7.8	37.08	204	0.21	0	0.04	0.6	14	203	135	4.5
367	Гуляш из говядины	80	13.7	14.6	2.8	158	0.05	1.04	0.03	0.5	11	143	20	2.1
519	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	0.01	70	0	0	12	3	3	1.5
109	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		36,2	38,2	111,6	851	0,53	84,4	0,08	7,4	103	626	255	13,4
УЖИН														
319	Пудинг творожный	150	20.7	19.7	31.7	387	0.1	0.3	0.1	0.7	229	281	33	1.4
108	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		28,4	20,5	95,9	682	0,21	0,3	0,1	1,8	260	349	48	2,8
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20

День13:суббота

Неделя :вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цел. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углов		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262	Каша манная молочная	200	6.2	7.4	30.8	215	0.07	1.3	0.05	0.5	132	121	20	0.44
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	ИТОГО		16.7	18.4	71.4	520	0.17	2.7	0.14	1.2	450	365	52	1.54
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
589	Пряник	1/25	1.4	1.3	18.7	91	0.02	0	0	0.6	2.7	12	2	0.2
	ИТОГО		2.3	2.1	53.3	245	0.08	20	0	1	45.7	37	21	4.9
ОБЕД														
353	Сельдь с луком	80	7.7	16.2	3.04	100	0.02	2.5	0.02	0.4	38	129	18	0.7
156	Суп-лапша домашняя	250	2.5	5.6	13.9	111	0.03	0.4	0.01	2.5	9	30	4	0.4
406	Плов из курицы	200	15.2	15.1	36	341	0.02	1.2	0	5.1	31	126	29	1.2
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
109	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		32	37.86	108.64	813	0.17	4.1	0.03	9.1	107	411	88	5.5
УЖИН														
325	Вареники ленивые	210	29.7	22.6	28.7	320	0.09	0.4	0.2	1	187	300	32	1
108	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		37,4	23,4	92,9	615	0,2	0,4	0,2	2,1	218	368	47	2,4
II УЖИН														
966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0,08	1,40	0,04		240	190	28	0,20

День14: воскресенье

Неделя :вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен (к кал)	Витамины (мг)				Мин в-ва(мг)			
			Белки	Жиры	Угле в		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267	Каша пшеничная молочная	200	7.8	9.4	35.8	283	0.19	1.4	0.05	0.16	144	193	43	1.2
90	Бутерброд с сыром	1/45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
108	Хлеб пшеничный	1/30	2.3	0.2	14.8	71	0.03	0	0	0.3	6	19	4	0.3
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	И	К	1	0.3
	ИТОГО		16.9	19.1	75.5	567	0.25	1.5	0.13	0.86	346	347	61	2.2
II ЗАВТРАК														
112	Фрукт(мандарин)	200	1.6	0.4	15	76	0.12	76	0	0.4	70	34	22	0.2
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
590	Печенье	1/25	1.8	2.4	18.6	104	0.02	0	0	0.8	7	22	5	0.5
	ИТОГО		3.5	2.8	48.6	240	0.14	76	0	1.2	88	59	28	1
ОБЕД														
52	Салат из свеклы с	80	1.2	5.2	11.8	99	0.03	4.3	0	2.2	32	40	21	1.2
146	Суп картофельный с	250/25	2.7	4	14.7	105	0.08	5.8	0.01	1.35	28	62	20	0.8
377	Картофельная запеканка с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	0,21	4	0,07	0,8	25	291	56	3,5
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
109	Хлеб ржаной	2/40	5.2	0.96	26.7	139	0.1	0	0	1.1	28	126	37	3.1
	ИТОГО		32.9	33.66	99.1	833	0.43	14.6	0.08	5.45	141	538	141	10.1
УЖИН														
305	Омлет с колбасой	180	15.6	31.9	3.1	362	0.14	0.4	0.3	1.2	122	266	23	2.7
108	Хлеб пшеничный	2/50	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	ИТОГО		23.3	32.7	67.3	657	0.25	0.4	0.3	2.3	153	334	38	4.1

II УЖИН

966	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20
	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	106	0.08	1.40	0.04		240	190	28	0.20