

УТВЕРЖДАЮ:



**Примерное двухнедельное основное сбалансированное меню
для организации питания обучающихся
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Шахтерская средняя школа села Розовка»
в 2023-2024 уч.г.**

**Примерное двухнедельное основное сбалансированное меню
для организации питания обучающихся МБОУ «Шахтёрская СШ с. Розовка»**

День:1 Неделя:1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
15	Сыр (порциями)	15	3,48	5,1	0,01	67,9	0,006	0,04	0,11	0,034	0,07	132	75	0,6	0,03	5,2	0,24
338	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10,0	42,0	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
182	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,08	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	142,93	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0	24,80	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,6	111,0	0,05	0,01	1,12	0	0,87	10,00	32,50	0,01	0,04	0,00	0,55
Итого за Завтрак			18,41	19,41	88,91	589,03	0,376	0,28	14,13	0,154	1,54	403,18	519,28	1,61	0,071	104,69	5,52
Обед																	
20, 1	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,01	0,046	5,70	0,02	0,10	97,0	65,7	0,43	0,01	13,8	0,84
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/10	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7,00	0,001	0,200	42,10	142,5	0,90	0,01	38,60	0,80
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом	90/10	15,12	20,69	5,27	295,1	0,06	0,18	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	1,82	0,024	23,89	1,54

302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	185,2	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3,55
344	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,70	0,15
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед			32,09	33,1	96,2	815,9	0,4	0,356	16,24	0,251	4,966	231,21	560,99	4,728	0,0683	191,84	7,88

День:2 Неделя:1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,005	0,02	3	0,004	0,03	6,37	27,70	0,064	0,001	6,21	0,17
281	Биточки паровые	90	9,0	9,0	5,53	136,3	0,24	0,24	0,45	0,07	0,07	54,5	200,1	2,56	0,045	25,7	2,17
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,2	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59
379	Чай	200			19,96	74,9					0	0,4		0			0,06
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	0,05	10,0	0,02	0,4	8,0	28,0	0,15	0,005	42,0	0,6
ПР	Конфеты	10	0,01	0,0	7,9	32,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,2	0,04
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20

Итого за Завтрак			16,8 7	13,9 8	105,8 5	598,8	0,41 5	0,3 4	13,5 5	0,14 4	1,2	95,07	382,7	2,78 4	0,062	116,1 1	4,8 3
Обед																	
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,02	0,02	22,95	0,02	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
88	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	5,09	8,05	6,6	145,6	0,19	0,13	0,36	0,02	0,059	34,48	134,09	1,52	0,03	20,32	1,57
235	Рыба жареная	90	12,99	12,28	7,68	192,35	0,18	0,16	2,36	0,03	0,33	77,5	37,58	0,9	0,0	26,07	0,82
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,10	1,5	42,54	97,8	0,299	0,005	33,06	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,6	111,0	0,05	0,01	1,12	0	0,87	10,00	32,50	0,01	0,04	0,00	0,55
Итого за Обед			28,35	32,27	98,08	802,12	0,64	0,47	53,1	0,17	4,559	209,12	351,47	3,459	0,096	98,45	6,32

День:3 Неделя:1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
338	Фрукт порционно / Яблоко, 1шт	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0,03	5,0	0,002	0,4	19,0	16,0	0,19	0,001	12,0	2,3

222	Пудинг творожно-макаронный	150	14,92	14,38	31,51	307,3	0,3	0,4	0,9	0,21	1,36	216,0	414,6	1,2	0,020	93,9	2,53
386	Ряженка 3,2 % жирности	200	5,8	6,4	8,0	118	0,11	0,22	2,56	0	0	134,4	209	1,11	0,011	20,9	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0,7	10,50	47,40	0,010	0,010	14,10	1,20
Итого за Завтрак			23,22	21,48	74,41	576,6	0,54	0,67	11,06	0,302	2,55	383,5	689,9	2,52	0,043	141,8	6,37
Обед																	
36	Икра кабачковая	60	0,8	3,6	6,0	54,8	0,03	0,03	12,40	0,00	1,50	19,17	20,31	0,30	0,00	9,98	0,34
98	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	200/10	4,65	6,82	5,08	121,87	0,08	0,04	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
289	Рагу из птицы	250	18	22	19	378,3	0,07	0,13	3,27	0,06	0	42,45	289,09	0	0	61,71	2,66
407	Сок натуральный (фруктовый)	200	1,4	0,2	26,4	120,0	0,08	0,08	80	0,016	0,2	36,0	26,0	0	0	22,0	0,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,6	111,0	0,05	0,01	1,12	0	0,87	10,00	32,50	0,01	0,04	0,00	0,55
Итого за Обед			29,97	33,26	87,92	819,07	0,35	0,31	113,09	0,666	3,97	153,19	445,14	1,49	0,069	122,87	5,96

День:4 Неделя:1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
338	Фрукт порционно / Банан 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	16,50	0,01	0,2	16,00	11,00	0,030	0,00	9,00	2,20
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,7	0,03	0,120	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0,000	16,2	0,76

278	Тефтели под овощным соусом	90/20	8,65	8,78	10,25	171,3	0,18	0,14	0,33	0,009	0,01	13,91	152,41	2,19	0,030	22,32	1,90
309	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,4	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
377	Чай	200/4	0,26	0,06	9,0	41,6		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,00	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,49
Итого за Завтрак			19,1	16,7	90,73	593,8	0,38	0,33	23,41	2,919	2,61	92,34	295,2	3,205	0,035	61,23	7,03
Обед																	
20,08	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,13	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,010	12,9	0,84
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,69	11,3	114,8	0,1	0,0	5,8	0,45	1	30,0	61,2	0	0	19,2	0,79
268	Котлеты (говядина)	90	11,1	19,5	1,20	258,75	0,08	0,26	0,84	0,22	0,02	82,96	207,92	2,56	0,030	29,86	1,93
199	Каша пшенная с маслом сливочным	150	16,30	2,51	36,00	147,9	0,64	0,13	0,00	0,0	0,01	66,31	161,0	3,500	0,017	62,53	4,98
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед			39,9	34,41	108,53	820,44	0,91	0,45	12,98	0,68	3,23	247,68	525,46	7,098	0,08	139,89	10,4

День:5 Неделя:1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,04	0,02	16,50	0,01	0,2	16,00	11,00	0,030	0,00	9,00	2,20
306	Зеленый горошек консервированный	20	0,60	1,0	1,4	11,6	0,16	0,04	0	0,002	1,82	23,0	65,8	0,64	1,02	21,40	0,004
15	Сыр (порциями)	15	3,48	5,1	0,01	67,9	0,006	0,04	0,11	0,034	0,07	132	75	0,6	0,03	5,2	0,24
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	140	14,42	23,8	2,24	240	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51
693	Какао с молоком	200	3,5	3,70	25,50	143	0	0,01	1,60	0,0400	0,4	102,60	178,40	1,000	0	24,8	1,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44
Итого за Завтрак			25,44	34,32	58,63	593,3	0,366	0,39	19,43	0,126	5,13	412,98	604,7	3,628	1,083	81,95	5,394
Обед																	
12	Салат из кукурузы (консервированный)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,02	0,02	22,95	0,02	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
113	Суп-лапша домашняя со свежей зеленью	200	6,9	6,95	18,76	160,5	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,00	14,5	0,99
268	Биточки (говядина)	90	11,1	19,49	1,2	258,75	0,19	0,12	0,34	0,008	0,009	13,16	148,27	1,91	0,027	40,84	2,29
518/30	Сложный гарнир: Картофель	100	2,3	5,2	13,3	105,9	0,07	0,07	5,9	0,01	1	25,9	39,9	0,2	0,003	11,3	0,40

1	отварной в молоке с маслом сливочным / капуста, тушенная с томатом	50	1,13	2,60	6,67	52,93	0,03	0,03	2,9333	0,01	0,5	12,97	19,93	0,10	0,0017	5,67	0,20
409	Напиток фруктовый	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,04	43,0	6,8	0,1	0,001	4,30	1,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44
Итого за Обед			27,62	38,61	86,67	818,46	0,58	0,46	39,8233	0,886	4,349	159,73	358,58	3,148	0,0567	92,61	7,45

День:1 Неделя:2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
338	Плоды свежие (банан)	100	0,4	0,4	10,0	42,0	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20
278/331	Тефтели с соусом, сметанным с томатом	90	7,85	7,74	9,32	139,95	0,08	0,14	0,71	0,02	0,02	31,98	125,21	1,63	0,09	17,07	1,59
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,6	4,2	32,3	185,2	0,1	0,0	0,0	0,030	2,55	18,1	157,0	1	0,0	104,5	3,55
379	Какао на молоке	200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12

ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	88,8	0,0	0,01	0,88	0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			20,65	15,84	95,98	588,43	0,26	0,32	12,89	0,08	3,53	194,48	409,21	3,738	0,103	144,57	7,9
Обед																	
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,30	0,002	10,1	0,70
113	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80
298	Зразы, с омлетом и овощами	90	12	17	7	229	0,192	0,032	0,8	0	1,28	213,8	508,8	0	0,02	57,0	0,96
309	Макароны отварные с маслом.	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
389	Сок натуральный (фруктовый)	200	0,6	0,0	33,0	136	0,04	0,08	12,0	1,0	1,6	10,0	30,00	0,000	0	24,00	0,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,6	111,0	0,05	0,01	1,12	0	0,87	10,00	32,50	0,01	0,04	0,00	0,55
Итого за Обед			26,18	26,19	125	821,86	0,472	0,262	46,52	1,873	6,8	319,01	713,46	2,22	0,087	131,41	5,05

День:2 Неделя:2

№ рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
209	Яйца вареные	40	5	5	0	63	0,03	0,18		0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
70	Овощи натуральные соленые (кабачки)	60	0,66	0,12	2,28	13,2			10,5			8,4				12	0,54

310	Суфле куриное с соусом молочным густым	90	14,81	15,6	2,75	210,23	0,20	0,241	0,48	0,045	0,011	54,51	200,15	2,57	0,040	27,51	2,17
345	Каша "Дружба"(гарнирная) с маслом сливочным	150	3,5	5,0	25,2	152,8	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,7	8,0	26,0	0,008	0,003	0,0	0,44
Итого за Завтрак			27,21	26,09	64,92	586,03	0,37	0,541	24,26	0,1821	0,996	225,56	494,69	7,386	1,043	99,01	4,32
Обед																	
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,05	0,10	10,70	0,05	0,30	69,36	47,50	0,26	0,00	21,30	0,80
88	Суп с фрикадельками	200/10	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
606	Рыба, запеченная под соусом польским	90	19,99	10,48	2,69	184,38	0,20	0,17	0,9	0,03	0,1	37,46	11,36	0,22	0,009	20,72	0,71
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	26,11	0,10	1,50	42,54	97,75	0,3	0,005	33,06	1,19
ПР	Кондитерское изделие /Конфеты	18	1,4	1,81	11,0	63,1	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22		24,42	92,46			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,6	111,0	0,05	0,01	1,12	0	0,87	10,00	32,50	0,01	0,04	0,00	0,55

Итого за Обед	32,8 3	31,1 9	105, 1	807,2 3	0,5 2	0,45	48,2 3	0,22	4,05	226,7	252,8 1	2,55	0,07 4	100,2 8	5,1 7
---------------	-----------	-----------	-----------	------------	----------	------	-----------	------	------	-------	------------	------	-----------	------------	----------

День: 3 Неделя:2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
338	Фрукты свежие (яблоко 1 шт.)	100	0,90	0,20	8,10	35,8	0,040	0,030	60	0,01	0,2	34,0	23,0	0,20	0,002	15,00	0,30
11	Молоко, сгущенное порционно	30	1,5	0,06	11,4	49	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
315	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,5	36,7	355,9	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
389	Сок натуральный (фруктовый)	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,00	0,08	0,002	8,00	2,8
ПР	Батон нарезной порционный	30	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0,7	10,5	47,4	0,010	0,010	14,1	1,20
Итого за Завтрак			20,63	18,36	86,7	582,9	0,26	0,44	64,78	0,25	2,94	263,6	418,8	2,69	0,023	92,41	5,65
Обед																	
25	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,9	3,06	5,3	43	0,02	0,02	22,95	0,02	2,20	15,00	10,20	0,13	0,00	6,60	0,75
140	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	200	9,90	8,90	25,20	214,2	0,20	0,05	6,60	0,02	0	39,45	74,65	0,000	0,000	21,82	0,30
288	Птица, порционная запеченная	90	19,01	10,87	0,17	174,49	0,10	0,19	0,02	0	0	19,46	1,59	0	0	17,08	1,86

316	Овощи, припущенные с маслом сливочным	150	4,82	5,43	27,3	191,7	0,64	0,13	0	0,025	0,010	66,31	161,03	3,5	0,017	62,53	4,98
377	Чай	200/4	0,26	0,06	9,0	41,6		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,6	111,0	0,05	0,01	1,12	0	0,87	10,00	32,50	0,01	0,04	0,00	0,55
Итого за Обед			40,01	28,96	98,41	809,09	1,05	0,43	33,59	0,065	4,34	165,27	321,35	4,257	0,077	122,67	10,09

День:4 Неделя:2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
338	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	0,05	10,0	0,02	0,4	8,0	28,0	0,15	0,005	42,0	0,6
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	0	10,5	0	0	8,4	0	0	0	12	0,54
269	Рыба запеченная с соусом молочным густым	90/20	13,08	5,94	8,67	140,25	0,26	0,30	3,57	0,060	0,04	78,79	255,75	3,15	0,11	40,08	2,9
309	Макаронный изделия с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,9	0,09	0,03	0	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86
303	Чай с сахаром	200			19,96	75					0,00	0,40		0,0			0,06
ПР	Вафли	10	0,01	0,0	7,9	32,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,2	0,04
ПР	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0,7	10,5	47,4	0,010	0,010	14,1	1,20
Итого за Завтрак			22,95	10,39	106,56	597,55	0,49	0,39	24,17	0,12	2,39	119,77	377,46	4,09	0,127	116,85	6,2
Обед																	
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,52	0,01	0,04	13,60	0,10	0,5	21,8	15,6	0,30	0,00	10,1	0,70

96	Рассольник ленинградский со сметаной на м/к бульоне	200/10	1,7	6,0	12,8	146,4	0,1	0,0	5,8	0,45	1	30,0	61,2	0	0	19,2	0,79
259	Жаркое подомашнему	230	16,4	17,26	29,34	331,0	0,25	0,23	36,00	0,070	0,42	48,53	250,9	4,2	0,002	64,25	3,82
389	Сок натуральный (фруктовый)	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,00	0,08	0,002	8,00	2,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7,0	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,6	111,0	0,05	0,01	1,12	0	0,87	10,00	32,50	0,01	0,04	0,00	0,55
Итого за Обед			26,03	27,92	108,01	812,02	0,47	0,32	60,52	0,62	4,19	131,33	405,8	5,19	0,064	110,95	9,44

День:5 Неделя:2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	82	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72
47	Салат из свежей капусты	60	1,02	3,0	5,07	51,42	0,16	0,04	0	0,002	1,82	23,0	65,8	0,64	1,02	21,40	0,004
15	Сыр (порциями)	15	3,48	5,1	0,01	67,9	0,006	0,04	0,11	0,034	0,07	132	75	0,6	0,03	5,2	0,24
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	140	14,42	23,8	2,24	240,0	0,12	0,27	0,32	0,04	1,944	131,38	248,5	1,35	0,03	21,55	1,51
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9	0	0,7	8,00	26,00	0,008	0,003	0,00	0,44
Итого за Завтрак			23,16	32,47	62,21	588,12	0,326	0,45	14,33	0,0761	4,579	330,73	441,54	2,606	1,083	60,55	3,784

Обед																	
67	Винегрет овощной	60	1,2	3,5	6,7	60,9	0,04	0,03	7,0	0,90	0,2	26,6	25,6	0,0	0,04 0	12,9	0,70
106	Суп картофельный с рыбными консервами	200	10,9	11,5 6	24,26	235,5 6	0,16	0,11	0,31	0,024	0,05 1	29,98	116,6	1,32	0,03	17,6 7	1,37
310/35 3	Суфле куриное с соусом молочным густым (для фарширования).	90	14,8 1	15,6	2,75	210,2 3	0,20	0,24 1	0,48	0,045	0,01 1	54,51	200,1 5	2,57	0,04 0	27,5 1	2,17
144	Овощи тушеные с рисом	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	15,85	0,04	0	14,94	79,38	0,00	0,001	27,89	0,59
344	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,02	20,73	78,2			2,5	0,00	0,2	4,0	3,3	0,1	0,00 1	1,7	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,00 8	0,00 3	0,0	0,22
Итого за Обед			32,1 9	34,8	103,1 6	825,5 3	0,45	0,41 1	26,5 8	1,009	1,16 2	134,0 3	438,0 3	3,99 8	0,11 5	87,6 7	5,2