

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ Юмагузинский
детский дом РБ
А.А. Айбасов
«30» августа 2017г.



**ПРИМЕРНОЕ
14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**
для воспитанников
на 2017-2018 учебный год

государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,
Юмагузинский детский дом Республики Башкортостан



Директор
Айбасов Аман

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **старше 6 лет**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рещ.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
П112	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,2	8,86	34,02	245	0,18	0,51	0,02	0,19	125,7	160,68	43,93	1,14				
П376	Булгуроды с маслом и сыром	100/10 /12	10,5	11,7	48,4	345	0,19	0,14	0,05		150,3	288,32	67,02	4,36				
П269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52	0,01		110,37	95,4	26,97	0,88				
	Всего в Завтрак		21,3	23,86	96,12	688	0,4	1,17	0,08	0,19	386,37	544,4	137,92	6,38				
	Обед																	
П004	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89	0,03	21,65		4,52	58,83	31,54	20,53	0,75				
П056	Суп-лапша домашняя	300	3,1	5,1	13,9	115	0,03	0,72	0,01	0,64	13,93		8,62	0,49				
П181	Жаркое по-домашнему	170/80	25,4	25,8	23	429	0,19	10,65	0,02		29,97	252,49	61,07	4,65				
П276	Кисель из концентрата	200			20	76					0,48			0,06				
П386	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	214	0,2				23	84	33	1,9				
	Всего в Обед		38,5	36,4	115,5	923	0,45	33,02	0,03	5,16	126,21	368,03	123,22	7,85				
	Полдник																	
П407	Катык	200	5,7	6,3	17,6	151	0,06	1,37	0,01	0,14	235,5	104,48	27,44	0,23				
П471	Арбуз(порциями)	200	1,4	0,2	11,6	54	0,04	2,8	0,04	7	28	14	24	2				
П389	Яблоко шт	150	0,6	0,6	14,7	71	0,06	15	5	4,54	24	16,5	13,5	2,2				
П402	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250	0,08		0,07	1,25	29	90	20	2,1				
	Всего в Полдник		12,2	12,98	88,54	526	0,24	19,17	5,12	12,93	316,5	224,98	84,94	6,53				
	Первый ужин																	
П394	Салат "Степной"	100	1,5	3,5	7,4	67	0,06	2,86	0,26	2,44	17,89	43,09	18,17	0,56				
П205	Колбаса отварная	100/5	10	21,7	0,8	238		0,03		0,4	22,97	1,61	13,31	1,08				
П431	Каша "Артек" рассыпчатая	230/8	9,6	7,1	40	254	0,17	1,3	45,23	0,14	95,55	248,44	90,32	4,17				
П393	Соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	0,01	1,36	0,4		1,74	5	2,68	0,12				
П297	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	0,01		53,06	55,56	6,09	0,07				
П386	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	214	0,2				23	84	33	1,9				

П142	Запеканка из творога	180/30	32,1	23,3	43,8	509	0,09	0,7	0,09	0,6	338,1	327,18	48,47	0,98
П394	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,01	2			14	11	6	1,4
П386	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	107	0,1				11,5	42	16,5	0,95
П465	Соль	7									22,67		1,34	0,18
	Всего в Второй ужин		38,15	38,5	109,25	908	0,31	12,6	0,12	4,4	430,8	485,59	114,82	4,93
	Всего в день		147,83	147,54	532,82	3 985	1,95	73,33	5,67	24,04	1 586,62	2 007,88	615,61	28,83

1-ая неделя/Средн

№ рсц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
П053	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	6,2	23,8	178	0,07	0,78	0,02	0,39	162,73	138,15	21,61	0,48				
П376	Бутерброды с маслом и сыром	100/10	10,5	11,7	48,4	345	0,19	0,14	0,05		150,3	288,32	67,02	4,36				
	/12																	
П269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52	0,01		110,37	95,4	26,97	0,88				
П139	Яйца вареные	52	6,7	6	0,4	82	0,02	0,06	0,06		19,36	66,82	4,18	0,87				
	Всего в Завтрак		27,4	27,2	86,3	703	0,31	1,44	0,14	0,39	442,76	588,69	119,78	6,59				
	Обед																	
П018	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	4,7	3,6	61	0,03	5,7	0,26	4,63	15	37,26	12,07	0,56				
П042	Рассольник ленинградский (крупа перловая)	300/12	7,6	6,2	18,5	142	0,09	8,04	0,02	2,42	18,06	65,75	26,99	1,01				
П178	Голубцы ленивые	250	28,6	22,4	17,9	388	0,07	4,41	0,25	0,25	76,82	61,76	46,84	2,15				
П299	Напиток "Валетек" витаминный	200			15,8	60	0,3	11,2	3,3		220	1,91	12,18	0,1				
П386	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	214	0,2				23	84	33	1,9				
	Всего в Обед		39,9	34,3	104,1	865	0,69	29,35	0,28	10,6	352,88	250,68	131,08	5,72				
	Полдник																	
П407	Катык	200	5,7	6,3	17,6	151	0,06	1,37	0,01	0,14	235,5	104,48	27,44	0,23				
П476	Дыня (порциями)	200	1,2	0,6	14,8	70	0,04	40	0,07	0,2	32	24	26	2				
П447	Банан шт.	150	2,3	0,8	31,5	144	0,06	15	22,8	0,76	12	42	63	0,9				
П389	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	103	0,04				10	33	2	0,6				
	Всего в Полдник		10,16	8,54	88,23	468	0,2	56,37	22,88	1,1	289,5	203,48	118,44	3,73				
	Первый ужин																	
П095	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,3	7,2	9,1	110	0,04	45,75	0,02	4,66	53,16	34,62	21,41	0,71				
П217	Фрикадельки из кур	100/6	14,6	16,3	8,7	240	0,05	0,48	0,03	0,49	36,54	89,03	16,67	1,37				
П138	Картофельное пюре 1.09-31.10	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	0,1	4,54	52,21	31,68	41,66	1,51				
П393	Соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	0,01	1,36	0,4	0,4	1,74	5	2,68	0,12				
П291	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37		1,12	0,01	0,01	2,73	9,79	0,73	0,06				
П386	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	214	0,2				23	84	33	1,9				
	Всего в Первый ужин		29,8	33	106,8	825	0,47	63,93	0,15	10,1	169,38	254,12	116,15	5,67				
	Второй ужин																	
П148	Свекла, тушенная с куратай	230	1,3	2,8	15,7	120	0,03	3,48	0,01	0,51	67,55	80,29	38,86	3,15				
П471	Пирог с яблоками	120	6,2	3,1	57,7	282	0,07	0,08	0,01	4,58	18,05	28,9	1 023	1,11				

П394	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,01	2			14	11	6	1,4
П386	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	107	0,1				11,5	42	16,5	0,95
П465	Соль	5									16,19		0,96	0,13
Всего в Второй ужин			12,45	6,6	117,75	601	0,21	5,56	0,02	5,09	127,29	162,19	1 085,3	6,74
Всего в день			119,71	109,64	503,18	3 462	1,88	156,65	23,47	27,28	1 381,81	1 459,16	1 570,7	28,45

1-ая неделя/Четверг

№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
П106	Каша манная молочная вязкая	206	6,53	7,03	38,78	245	0,05	0,21	0,01	0,72	115,4	79,86	13,45	0,45
П376	Бутерброды с маслом и сыром /12	100/10	10,5	11,7	48,4	345	0,19	0,14	0,05		150,3	288,32	67,02	4,36
П288	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	0,01	0,05	105,86	35,49	12,18	0,11
Всего в Завтрак			20,23	21,53	105,68	699	0,27	0,87	0,07	0,77	371,56	403,67	92,65	4,92
Обед														
П018	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	4,7	3,6	61	0,03	5,7	0,26	4,63	15	37,26	12,07	0,56
П037	Борщ с капустой и картофелем	300/12	2	6	14	117	0,05	9,53	0,01	2,55	34,73	51,77	24,32	1,13
П212a	Куры отварные(2 вариант)	80	34,4	28,9	0,3	399	0,08	1,24	0,04	0,56	27,7	2,7	28,66	1,42
П138	Картофельное пюре 1.09-31.10	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	0,1	4,54	52,21	31,68	41,66	1,51
П393	Соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	0,01	1,36		0,4	1,74	5	2,68	0,12
П276	Кисель из концентрата	200			20	76					0,48			0,06
П386	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	214	0,2				23	84	33	1,9
Всего в Обед			50	49,1	117,6	1 091	0,54	33,05	0,41	12,68	154,86	212,41	142,39	6,7
Полдник														
П272	Раженка	200/11	5,7	6,3	17,6	151	0,06	1,37	0,04		235,5	180	27,44	0,23
П472	Апельсины(порциями)	200	0,9	0,2	8,1	36	0,04	60	0,02		34	13		0,3
П471	Арбуз(порциями)	200	1,4	0,2	11,6	54	0,04	2,8	0,04	7	28	14	24	2
Всего в Полдник			8	6,7	37,3	241	0,14	64,17	0,1	7	297,5	194	64,44	2,53
Первый ужин														
П028	Салат из свежлы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133	0,01	2,26		2,12	27,89	30,58	29,14	1,08
П89m	Рыба " Аллетитная"	300	27	25,2	14,8	395	0,18	9,31	0,01	1,08	146,5	140,99	52,58	1,81
П296	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	0,01		53,06	55,56	6,09	0,07
П386	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	214	0,2				23	84	33	1,9
Всего в Первый ужин			37,7	37,68	83,52	803	0,4	11,83	0,02	3,2	250,45	311,13	120,81	4,86
Второй ужин														
П088	Овощи припущенные в молочном соусе	300	0,9	5,7	10,2	108	0,07	7,23	0,04	0,5	87,03	86,25	33,84	1
П439	Вареники ленивые	220/6	31,8	19,5	30,7	429	0,08	0,33		5	253,26	200,1	37,81	1,17
П394	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,01	2			14	11	6	1,4
П386	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	107	0,1				11,5	42	16,5	0,95
П465	Соль	8									25,91		1,53	0,2

Всего в Второй ужин	37,65	25,9	85,25	736	0,26	9,56	0,04	5,5	391,7	339,35	95,68	4,72
Всего в день	153,58	140,91	429,35	3 570	1,61	119,48	0,64	29,15	1 466,07	1 460,56	515,97	23,73

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5	6	4	5	6													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
П132	Омлет натуральный 2 вариант	150	5,47	8,18	1,38	101	0,03	0,13	0,08		46,55	87,52	7,24	0,89							
П376	Бутерброды с маслом и сыром /12	100/10	10,5	11,7	48,4	345	0,19	0,14	0,05		150,3	288,32	67,02	4,36							
П269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52	0,01		110,37	95,4	26,97	0,888							
	Всего в Завтрак		19,57	23,18	63,48	544	0,25	0,79	0,14		307,22	471,24	101,23	6,13							
	Обед																				
П022	Салат из свежих помидоров	100	0,9	4,5	4,5	63	0,03	6,9		5,07	14,29	23,66	13,13	0,63							
П451	Суп картофельный	300	3,75	3,29	16,84	112	0,08	2,9	0,06	0,31	31,89	100,86	19,51	1,46							
П176	Бефстроганов	80/50	22,5	28	6	366	0,08	0,46	0,01	0,76	34,28	223,17	30,21	4,3							
П395	Макароны отварные	220	8,1	7,2	48,2	295	0,09		0,02	1,15	14,03	70,54	11,09	1,2							
П299	Напиток "Валетек" витаминный	200			15,8	60	0,3	11,2		3,3	220	1,91	12,18	0,1							
П386	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	214	0,2				23	84	33	1,9							
	Всего в Обед		43,15	43,99	139,64	1 110	0,78	21,46	0,09	10,59	337,49	504,14	119,12	9,59							
	Полдник																				
П407	Катык	200	5,7	6,3	17,6	151	0,06	1,37	0,01	0,14	235,5	104,48	27,44	0,23							
П476	Дыня (порциями)	200	1,2	0,6	14,8	70	0,04	40	0,07	0,2	32	24	26	2							
П402	Печенье	50	4,5	5,88	44,64	250	0,08		0,07	1,25	29	90	20	2,1							
	Всего в Полдник		11,4	12,78	77,04	471	0,18	41,37	0,15	1,59	296,5	218,48	73,44	4,33							
	Первый ужин																				
П405	Салат "Здоровье"	100	1,5	5,1	7,2	80	0,05	6,73	0,1	4,54	24,94	31,68	23,69	0,83							
П84	Котлеты или биточки рыбные	120	19	12,8	18,3	266	0,12	0,45	0,02	0,76	55,55	236,59	35,58	1,18							
П138	Картофельное пюре 1.09-31.10	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	0,1	4,54	52,21	31,68	41,66	1,51							
П294	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37		1,12		0,01	2,73	9,79	0,73	0,06							
П386	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	214	0,2				23	84	33	1,9							
	Всего в Первый ужин		33	26,1	112,5	800	0,54	23,52	0,22	9,85	158,43	393,74	134,66	5,48							
	Второй ужин																				
П399	Капуста тушеная	220	5	6,3	21,7	162	0,08	37,9		1,21	118,93	152,05	45,15	1,75							
П336	Колбасные изделия, запеченные в тесте	70	6,6	8	18,8	175	0,01				9,14	115,79	5,04	0,62							
П394	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,01	2			14	11	6	1,4							
П386	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	107	0,1				11,5	42	16,5	0,95							
П465	Соль	5									16,19		0,96	0,13							
	Всего в Второй ужин		16,55	15	84,85	536	0,2	39,9		1,21	169,76	320,84	73,65	4,84							
	Всего в День		123,67	121,05	477,51	3 461	1,95	127,04	0,6	23,24	1 269,4	1 908,44	502,1	30,37							

1-ая неделя/Пятница

Всего в Завтрак		20,63	22,03	100,88	688	0,27	0,87	0,07	0,72	376,07	463,58	107,44	5,69
	Обед												
П022	Салат из свежих помидоров	100	0,9	4,5	63	0,03	6,9		5,07	14,29	23,66	13,13	0,63
П67	Суп из овощей	250	1,8	4,2	88	0,06	10,22	0,03	0,23	21,34	45,75	20,5	0,75
П210	Курица в соусе с томатом	120	22,26	27,99	318	0,07	4,17	0,06	1,1	30,21	187,5	28,27	2,13
П398	Картофель жареный	200	3,98	10,5	275	0,06	0,29	0,01	0,14	18	104,48	20,59	1,4
П280	Компот из изюма	200	1,3	0,1	130	0,02	0,4	0,01	0,11	39,4	33,63	24,94	0,84
П386	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	214	0,2			23	84	33	1,9	
	Всего в Обед	38,14	48,29	136,1	1 088	0,44	21,98	0,11	6,65	146,24	479,02	140,43	7,65
	Полдник												
П407	Катык	200	5,7	6,3	151	0,06	1,37	0,01	0,14	235,5	104,48	27,44	0,23
П447	Банан шт.	190	2,85	0,95	182	0,06	19	22,8	0,76	15,2	55,54	79,8	1,14
П402	Печенье	60	4,5	5,88	250	0,08		0,07	1,25	29	90	20	2,1
	Всего в Полдник	13,05	13,13	102,24	583	0,2	20,37	22,88	2,15	279,7	250,02	127,24	3,47
	Первый ужин												
П414	Салат "Школьный"	100	1,5	7,4	98	0,04	4,4	0,26	2,44	27,32	43,09	17,95	0,94
П81	Рыба, тушенная в томате с овощами	120/60	27,9	13,9	259	0,25	3,04	0,01	0,01	36,23	172,63	50	1,16
П390	Каша гречневая рассыпчатая(1-й вариант)	200/7	7,5	5,26	220	0,19		0,01	0,01	11,88	164,46	109,64	3,68
П297	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	61	0,01	0,26	0,01		53,06	55,56	6,09	0,07
П386	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	214	0,2			23	84	33	1,9	
	Всего в Первый ужин	46,2	28,96	107,24	852	0,69	7,7	0,29	2,44	151,49	519,74	216,68	7,75
	Второй ужин												
П403	Овощи припущенные	170	1,1	1,9	87	0,05	3,3	0,1	4,54	68,96	31,68	35,38	0,9
П466	Творог со сметаной	150	22,47	7,13	393	0,12	4,1	0,06	0,39	181,15	252,15	47,82	1,93
П394	Сок	200	1	0,2	92	0,01	2		14	11	6	1,4	
П386	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	107	0,1			11,5	42	16,5	0,95	
П465	Соль	5							16,19		0,96	0,13	
	Всего в Второй ужин	28,52	9,73	114,3	679	0,28	9,4	0,16	4,93	291,8	336,83	106,66	5,31
	Всего в День	146,54	122,14	560,76	3 890	1,88	60,32	23,51	16,89	1 245,3	2 049,19	698,45	29,86

2-ая неделя/Среда

№ реч.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			б	ж	у	в1	с	а		е	ка	р	fe	ca	mg	fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
П053	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	6,2	23,8	178	0,07	0,78	0,02	0,39	162,73	138,15	21,61	0,48							
П376	Бутерброды с маслом и сыром	100/10	10,5	11,7	48,4	345	0,19	0,14	0,05		150,3	288,32	67,02	4,36							
	/12																				
П288	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	0,01	0,05	105,86	35,49	12,18	0,11							
П139	Яйца вареные	52	6,7	6	0,4	82	0,02	0,06			19,36	66,82	4,18	0,87							
	Всего в Завтрак	27	26,7	91,1	714	0,31	1,44	0,14	0,44	438,25	528,78	104,99	5,82								
	Обед																				
П003	Салат из капусты	100	1,6	4,6	11,1	90	0,03	13,88	0,01	4,58	38,53	28,9	19,68	0,96							

П043	Рассольник домашний	300	5,03	11,3	32,38	150	0,07	6,57	0,01	7,4	31,25	54,6	26,36	0,97
П395	Макароны отварные	220	8,1	7,2	48,2	295	0,09		0,02	1,15	14,03	70,54	11,09	1,2
П95	Гуляш	80/50	22,9	22,9	3,2	311	0,04	0,98		0,57	14,88	128,94	29,58	3,42
П283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0,01	1,68	14,62	18,31	8,5	0,92
П386	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	214	0,2			23	84	33		1,9
	Всего в Обед		46,03	47,1	174,38	1 181	0,5	21,72	0,05	10,38	136,31	385,29	128,21	9,37
П272	Ряженка	200/11	5,7	6,3	17,6	151	0,06	1,37	0,04		235,5	180	27,44	0,23
П389	Яблоко шт	250	1	1	24,5	118	0,06	20	5	4,54	32	22	18	4,4
П288	Молоко кипяченое	200	5,7	5,9	9	111	0,06	2,6	0,02		222,46			0,2
	Всего в Полдник		12,4	13,2	51,1	380	0,18	23,97	5,06	4,54	489,96	202	45,44	4,83
	Первый ужин													
П022	Салат из свежих помидоров	100	0,9	4,5	4,5	63	0,03	6,9		5,07	14,29	23,66	13,13	0,63
П164	Рыба жареная	120	28,2	11,2	6,8	160	0,1	0,53	0,01	5,08	32,59	214,96	37,95	1,41
П413	Картофель отварной с маслом	220/5	4,3	4,9	32,4	195	0,19	8,91	0,02		20,64	102,5	46,12	1,81
П391	Соус сметанный	30	0,2	1	1,4	16		0,29	0,01	0,14	0,36	3	0,31	0,02
П291	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37		1,12		0,01	2,73	9,79	0,73	0,06
П386	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	214	0,2			23	84	33		1,9
	Всего в Первый ужин		41,6	22,6	102,7	685	0,52	17,75	0,04	10,3	93,61	437,91	131,24	5,83
	Второй ужин													
П088	Овощи припущенные в молочном соусе	300	0,9	5,7	10,2	108	0,07	7,23	0,04	0,5	87,03	86,25	33,84	1
П450	Плюшка новомосковская	100	7,8	5,8	51	291	0,09	0,04		0,71	23,69	50,07	11,1	0,84
П394	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,01	2			14	11	6	1,4
П386	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	107	0,1				11,5	42	16,5	0,95
П465	Соль	7									22,67		1,34	0,18
	Всего в Второй ужин		13,65	12,2	105,55	598	0,27	9,27	0,04	1,21	158,89	189,32	68,78	4,36
	Всего в день		140,68	121,8	524,83	3 558	1,78	74,15	5,33	26,87	1 317,02	1 743,3	478,66	30,21

2-ая неделя/Четверг

№ реч.	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
П114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210	0,03	1,21	0,02	0,17	115	94,67	30,29	0,41		
П376	Бутерброды с маслом и сыром	100/10 /12	10,5	11,7	48,4	345	0,19	0,14	0,05		150,3	288,32	67,02	4,36		
П269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52	0,01		110,37	95,4	26,97	0,88		
	Всего в Завтрак		19,22	21,62	94,71	653	0,25	1,87	0,08	0,17	375,67	478,39	124,28	5,65		
	Обед															
П026	Салат из свеклы с соевыми стручками	100	1,1	8,9	5,1	104	0,01	0,99		3,42	25,73	35,1	15,18	0,92		
П451	Суп картофельный	300	3,75	3,29	16,84	112	0,08	2,9	0,06	0,31	31,89	100,86	19,51	1,46		
П181	Жаркое по-домашнему	170/80	25,4	25,8	23	429	0,19	10,65	0,02		29,97	252,49	61,07	4,65		
П276	Кисель из концентрата	200		20		76					0,48			0,06		

П386	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	214	0,2				23	84	33	1,9
	Всего в Обед		38,15	38,99	113,24	935	0,48	14,54	0,08	3,73	111,07	472,45	128,76	8,99
	Полдник													
П407	Катык	200	5,7	6,3	17,6	151	0,06	1,37	0,01	0,14	235,5	104,48	27,44	0,23
П447	Банан шт.	190	2,85	0,95	40	182	0,06	19	22,8	0,76	15,2	55,54	79,8	1,14
П389	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	103	0,04				10	33	2	0,6
	Всего в Полдник		9,51	8,09	81,93	436	0,16	20,37	22,81	0,9	260,7	193,02	109,24	1,97
	Первый ужин													
П004	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89	0,03	21,65		4,52	58,83	31,54	20,53	0,75
П162	Котлеты или биточки рыбные	140	19	12,8	18,3	266	0,17	0,45	0,01		55,55	167,88	35,58	1,18
П431	Каша "Артек" рассыпчатая	230/8	9,6	7,1	40	254	0,17	1,3	45,23	0,14	95,55	248,44	90,32	4,17
П393	Соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	0,01	1,36	0,4	0,4	1,74	5	2,68	0,12
П297	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	0,01		53,06	55,56	6,09	0,07
П386	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	214	0,2				23	84	33	1,9
	Всего в Первый ужин		40,4	28,1	130,1	905	0,59	25,02	45,25	5,06	287,73	592,42	188,2	8,19
	Второй ужин													
П091	Рагу из овощей	200	1,1	14,5	21,1	200	0,11	9,9	0,03	3,8	44,53	105,41	42,51	1,43
П142	Зелеканка из творога	180/30	32,1	23,3	43,8	509	0,09	0,7	0,09	0,6	338,1	327,18	48,47	0,98
П394	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,01	2			14	11	6	1,4
П386	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	107	0,4				11,5	42	16,5	0,95
П465	Соль	5									16,19		0,96	0,13
	Всего в Второй ужин		38,15	38,5	109,25	908	0,31	12,6	0,12	4,4	424,32	485,59	114,44	4,88
	Всего в День		145,43	135,3	529,23	3 837	1,79	74,4	68,34	14,26	1 459,49	2 221,87	664,92	29,68

2-ая неделя/Пятница

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	в1	с		а	е	са	р	fe	mg	ca	p	mg	fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
П106	Каша манная молочная вязкая	206	6,53	7,03	38,78	245	0,05	0,21	0,01	0,72	115,4	79,86	13,45	0,45				
П379	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	100/10	7,8	8,2	46,8	301	0,4	0,56		0,48	9,6	20,4	7,6	0,36				
П288	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	0,01	0,05	105,86	35,49	12,18	0,11				
	Всего в Завтрак		17,53	18,03	104,08	655	0,48	1,29	0,02	1,25	230,86	135,75	33,23	0,92				
	Обед																	
П463	Салат "Микшат"	100	1,7	8,4	6,4	108	0,03	2,5		4,7	19,8	40,04	17,91	1,23				
П037	Борщ с капустой и картофелем	300/12	2	6	14	117	0,05	9,53	0,01	2,55	34,73	51,77	24,32	1,13				
П193а	Плов из говядины	300	31,3	30,4	46,3	588	0,1	0,77	0,01		24,45	259,65	65,94	4,4				
П274	Кисель из концентрата	200			20	76					0,48			0,06				
П386	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	214	0,2				23	84	33	1,9				
	Всего в Обед		42,9	45,8	135	1 103	0,38	12,8	0,02	7,25	102,46	435,46	141,17	8,72				
	Полдник																	
П272	Раженка	200/11	5,7	6,3	17,6	151	0,06	1,37	0,04		235,5	180	27,44	0,23				

№ рецепта	Яблоко шт	250	1		24,5		118	0,06	20	5	4,54	32	18	4,4
			Б	Ж	У	В								
Всего в Полдник	6,7	7,3	42,1	269	0,12	21,37	5,04	4,54	267,5	202	45,44	4,63		
	Первый ужин													
П022	100	0,9	4,5	63	0,03	6,9		5,07	14,29	23,66	13,13	0,63		
П095	270	17,9	21,6	337	0,12	13,15	0,04	0,63	43,25	98,38	51,68	3,17		
П291	200	0,1	9,3	37		1,12		0,01	2,73	9,79	0,73	0,06		
П386	100	7,9	1	48,3	0,2				23	84	33	1,9		
Всего в Первый ужин	26,8	27,1	79,6	651	0,35	21,17	0,04	5,71	83,27	215,83	98,54	5,76		
	Второй ужин													
П096	200	1,3	1	18,5	0,04	17,53	0,01	0,51	68,06	80,29	63,12	2,19		
П336	70	6,6	8	18,8	0,01			1,21	9,14	115,79	5,04	0,62		
П394	200	1	0,2	20,2	0,01	2			14	11	6	1,4		
П386	50	3,95	0,5	24,15	0,1				11,5	42	16,5	0,95		
П465	7								22,67		1,34	0,18		
Всего в Второй ужин	12,85	9,7	81,65	494	0,16	19,53	0,01	1,72	125,37	249,08	92	5,33		
Всего в день	106,78	107,93	442,43	3 172	1,49	76,16	5,13	20,47	809,46	1 238,12	410,38	25,36		

2-ая неделя/Суббота

№ рецепта	Прём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	
														8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
П132	Омлет натуральный	150/8	14,6	24,1	2,6	285	0,07	0,22	0,08		100,23	87,52	16,81	2,5
П376	Бутерброды с маслом и сыром	100/10/12	10,5	11,7	48,4	345	0,19	0,14	0,05		150,3	288,32	67,02	4,36
П269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52	0,01		110,37	95,4	26,97	0,88
Всего в Завтрак	Обед	28,7	39,1	64,7	728	0,88	0,29	0,88	0,14		360,9	471,24	110,8	7,74
П001	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54	0,03	5,18	0,1	4,54	23,23	31,68	16,16	0,67
П051	Суп крестьянский с крупой	300/12	2,5	6,1	14,9	126	0,05	9,6	0,02	2,39	27,98	71,55	20,62	0,77
П423	Азу	60/50	17	21,9	2,8	277	0,05	1,2			14,32	165,46	23,75	2,6
П138	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	0,1	4,54	52,21	31,68	41,66	1,51
П293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33		22,66	92	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
П386	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	214	0,2				23	84	33	1,9
Всего в Обед	Полдник	33,53	38,5	125,26	966	0,51	31,48	0,23	11,58	192,58	418	160,39	14,62	
П407	Катык	200	5,7	6,3	17,6	151	0,06	1,37	0,01	0,14	235,5	104,48	27,44	0,23
П447	Банан шт.	190	2,85	0,95	40	182	0,06	19	22,8	0,76	15,2	55,54	79,8	1,14
Всего в Полдник	Первый ужин	8,55	7,25	57,6	333	0,12	20,37	22,81	0,9	0,9	250,7	160,02	107,24	1,37
П005	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,3	7,2	9,1	110	0,04	45,75	0,02	4,66	53,16	34,62	21,41	0,71
П164	Рыба жареная	120	28,2	11,2	6,8	160	0,1	0,53	0,01	5,08	32,59	214,96	37,95	1,41

