

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 7-11 ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ ДЕТЕЙ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН
СЕЗОН : ВЕСНА**



УТВЕРЖДЕНО:

Директор

ООО «Тимашевское

предприятие розничной

торговли райпо»

И.Н. Стромиллова

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ООО "Тимашевское ПРТ рай

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

Сезон: **Весеннее**
Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

1-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	18	19	20			
	Завтрак																		
K000071	Помидоры свежие в нарезке	40	0,44	0,08	1,52	9		0,03	7		116	5,6	0,36						
Я200120	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,41	14,04	2,07	189	97 920	0,04	0,41		236,7	27	1,8	14,85	0,18				
Я300244	каша гречневая (вязкая) гарнир	150	3,2	3,7	21,22	131	10	0,12			118,847	7,0752	2,1885	0,0011	0,0027	0,0076			
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	0,4			0,0006			
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02				4	0,22						
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	0,78						
K000338	Флоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	2,3						
	Всего в Завтрак	620	20,39	18,57	66,83	519	97 930	0,27	15,21		56,5107	83,8752	18,3604	09,7011	8,0485	14,8511	0,1827	0,0082	
Я1100025	Обед Икра баклажанная (промышленного производства)	60	1	3,2	3,8	48	9 060	0,02	2,24		171	12	0,38	5,5	0,22	11			
Я200032	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,34	11,4	94	102 200	0,05	3,68		222	10,4	0,54	10,28	0,946				
ИН00405	Курица в соусе с томатом"	100	11,33	11,25	3,42	160	20	0,02	1,92			28,3333	0,8333						
Ф334	Рис отварной с овощами	150	3,33	4,63	30,94	179	20	0,04	0,9		84,4645	14,9028	0,5848	0,0017	0,0059	0,0309			
Я300245	Компот из плодов и ягод (зам):	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	26,4		92,6695	6,03	0,8325	0,0007	0,0001	0,0028			
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	0,44	0,0013	0,0264	0,0058			
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	1,17						
K000338	Флоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10		348	8	0,6						
	Всего в Обед	880	26,95	23,75	117,45	794	111 300	0,27	45,14		015,334	98,1661	25,4642	16,0481	5,3806	15,7837	1,1984	11,0395	
Я300255	Полдник Блинчики с повидлом	100	4,06	8,26	26,4	259	40	0,08	3,38										
K000389	Сок фруктовый пакетированный (в	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	2,2						

	300	4,46	8,66	36,2	306	40	0,11	13,38	16	9	11	2,2				
Всего в Полдник																
Всего в День		51,8	50,98	220,48	1 619	209 270	0,65	73,73	71,8447	98,0413	52,8246	36,7492	15,6291	30,6348	1,3811	11,0477

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	Завтрак																	
К000020	Салат из свежих огурцов*	60	0,45	3,61	1,41	40		0,02	2,82		13,3932	79,428	7,9116	23,754	0,3438			
Я300124	Биточки из курицы..	90	8,4	6,19	14,4	152	5 640	0,06	0,56		26,4	206,4	57,6	129,6	1,2	15,36	16,56	
Я200068	Макаронные отварные с овощами"	150	4,7	6,1	26,5	181	304 200	0,07	2,01		18	133	18	50	0,9	21,6	0,3	
Я200180	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13 290	0,03	0,52		111	184	30,7	107	1,1	9	1,8	
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02			4		2,8	13	0,22			
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		16	278	9	11	2,2	0,0002	0,0003	
	Всего в Завтрак	620	19,27	19,96	73,35	558	323 130	0,23	170,91		880,82888,7932	26,0116	334,354	5,9638	45,962	18,6603	0,008	
	Обед																	
ИН00049	Салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,66	6,12	3,18	71		0,01	8,88		18,6		7,2	12	0,72			
Я200034	Суп картофельный с горохом"	200	4,91	2,51	16,33	108		0,14	5,68		32,3676	382,220	31,0914	83,322	1,5342	0,0034	0,0235	
ИН00170	Гренки из пшеничного хлеба	8	0,9	0,09	5,58	27		0,01	1,26		2,416	63,5398	1,696	7,864	0,1328		0,0098	
К000229	Рыба" тушенная в томате с овощами, (минтай)	90	7,48	8,49	12,46	157		0,01	10,2	0,01	39,1283	624,433	28,2552	83,9098	1,0176	0,0075	0,0375	
Я300077	Картофельное пюре"	150	3,05	5,78	19,78	143	20	0,12	10,2		1		16	9	11	2,2		
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10		10		7	32,5	0,55			
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06			14		18,8	63,2	1,56			
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07	38		278		35	17	0,1	0,002	0,0003	
К000338	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38		0,06										
	Всего в Обед	898	24,64	24,47	112,59	779	20	0,51	74,02	0,01	48,1937	77,4119	21,8413	24,3104	8,0495	0,0138	0,0031	
	Полдник																	
Я300239	Булочка маковая	100	4,07	6,83	36,5	245	39 500	0,03	0,83		125,5		30,6667	142,666	1,4667	27,1667	15,5	
К000386	Кефир 2,5% промышленного производства	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292		28	180	0,2			
	Всего в Полдник	300	9,87	11,83	44,5	345	39 540	0,11	2,23	0,01	46,5217	29,5384	06,5196	81,3311	15,68	73,1425	34,1634	
	Всего в день		53,78	56,26	230,44	1 682	362 690	0,85	247,16	0,01	46,5217	29,5384	06,5196	81,3311	15,68	73,1425	34,1634	

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		А (рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
K000015	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,46	3,16		38	30	0,01	0,06		10	93	4,5	65	0,08			
K000188	Запеканка* рисовая с творогом (с маслом)	150	7,9	11,37	40,79	301	60	0,04	0,06		83,4857	53,8857	26,4429	123,9714	0,8286			
Я300215	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65	98 040	0,01	80		8	11	3	3	0,5			
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02			4	2,8	13	0,22				
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006
K000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в Завтрак	505	14,53	15,49	84,66	541	98 130	0,15	85,12		17,7357	89,6357	60,4929	60,4714	4,9036	0,0011	0,0014	0,006
	Обед																	
K000021	Салат из соленых помидоров с зеленым луком	60	0,5	3,02	1,1	34		0,09	4,25		90,762	20,376	8,352	13,932	0,3828			
Б1113	Борщ сибирский"	200	2,79	3,24	11,34	86		0,05	5,71		254,195	35,46	22,536	65,1888	1,1488	0,0041	0,0018	0,0183
Я300123	Котлеты из говядины" с соусом(70/30)	100	14,01	12,33	10,8	210	10	0,08	0,24	0,01	237,894	37,319	26,6104	153,269	2,0398	0,0053	0,008	0,0485
Я300244	каша гречневая (вязкая)гарнир	150	3,2	3,7	21,22	131	10	0,12			118,847	7,0752	65,2604	97,9011	2,1885	0,0011	0,0027	0,0076
K000348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115		0,02	0,6		258	32,32	17,56	21,9	0,48			
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05			10,5	14,1	47,4	1,17				
	Всего в Обед	780	26,3	23,02	101,79	722	20	0,45	10,8	0,01	56,8999	51,0502	60,0188	25,5915	7,8499	0,0118	0,0389	0,0802
	Полдник																	
K000188	Запеканка рисовая с творогом (с маслом)	100/5	5,53	7,96	28,55	211	40	0,03	0,04		58,44	37,72	18,51	86,78	0,58			
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02	
	Всего в Полдник	305	5,73	7,96	41,55	264	2 490	0,04	1,44		110,44	47,72	23,94	96,78	0,7	0,48	0,02	
	Всего в день		46,56	46,47	228	1 527	100 640	0,64	97,36	0,01	85,0756	88,4059	44,4517	82,8429	13,4535	0,4929	0,0603	0,0862

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
Я200006	Салат из свежих помидоров и огурцов	68	0,68	3,51	2,04	42	72 990	0,03	13,03		149,6	19,2667	11,3333	20,4	0,5667	10,54	0,2267			
Я200131	Плов из булгура с курицей ;	170	13	12,32	25,52	265	155 550	0,11	0,93		329,8	28,05	117,3	221	1,887	37,4	10,37	69,7		
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02			
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,02				4	2,8	13	0,22					
ИН00109	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	39		0,04				7,7	10,34	34,76	0,858					
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83														
	Всего в Завтрак	500	18,85	18,25	71,45	529	230 990	0,21	15,36		531,4	69,0167	47,2033	299,16	3,6517	48,42	10,6167	69,7		
	Обед																			
Лш051	Салат из свеклы с квашеной капустой	60	0,83	7,99	4,49	93	20	0,01	13,12		125,535	22,0698	8,3808	20,1042	0,7614					
Ф086/6	Суп картофельный с крупой пшениной	200	1,74	2,27	11,43	73		0,09	6,6		379,22	19,2	21,32	53,36	0,774					
К000255	Печень по-строгановски (говядина)	90	11,93	10,11	3,17	167	5 200	0,18	7,61		183,51	29,916	15,723	215,388	4,5					
Я300066	Макаронные отварные	150	5,6	0,67	29	145		0,06	0,02		64,339	5,7	8,1	35,7	0,78	0,0008		0,0117		
ИН00508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5					
ИН00108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106		0,05				9	6,3	29,25	0,495					
ИН00109	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63		0,06				12,6	16,92	56,88	1,404					
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008		
	Всего в Обед	881	26,8	22,23	119,25	804	5 220	0,49	192,85		30,6048	42,4858	92,7438	40,6822	12,4144	0,0028	0,0003	0,0197		
	Полдник																			
К000410	Ватрушка;	100	12,32	9,29	29	261	60	0,1	0,04		126,525	70,5602	28,6411	138,553	1,2934	0,0001		0,0015		
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			0,0006		
	Всего в Полдник	300	12,42	9,34	44,2	322	60	0,1	2,84		56,4885	84,7602	30,6411	42,5537	1,6934	0,0001		0,0021		
	Всего в день		58,07	49,82	234,9	1 655	236 270	0,8	211,05		18,4933	96,2627	70,5882	82,3959	17,7595	48,4229	10,617	69,7218		

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У		ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9													
1	2	3																			
	Завтрак																				
K000274	Зразы рубленые (говядина);	90	8,6	11,16	11,03	179		30	0,05	1,19		159,66	36,261	21,6	111,861	6,021					
ИН00258	Каша пшеничная вязкая	150	6,54	9,65	27,84	224		60	0,14	1,02		103,5	41,55	157,35	1,095						0,0006
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			0,02	2,8		29,963	14,2	2	4	0,4					
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47			0,04			4	4	2,8	13	0,22					
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35			0,06	38		7	7	9,4	31,6	0,78					
K000338	Флоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38			0,31	43,01		278	35	11	17	0,1	0,002	0,0003	0,008		
	Всего в Завтрак	580	18,88	21,46	78,09	584		90	0,34	43,01		467,623	199,961	88,35	334,811	8,616	0,002	0,0003	0,0086		
	Обед																				
Я100006	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3	1,8	38		64	0,03	11,5		132	17	10	18,4	0,47	9,3	0,22			14
K000096	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	86			0,07	6,7		381,24	23,32	19,34	45,38	0,74					
Я300124	Биточки из курицы..	100	9,33	6,88	16	169		6	0,07	0,62		229,333	29,3333	64	144	1,3333	17,0667	18,4			
K000303	Каша вязкая (ячневая)"	150	3,14	3,99	19,96	128		10	0,06			57,1517	24,0636	14,3733	99,6628	0,5214					0,0261
K000382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119		20	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,478					
ИН00108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106			0,05			9	9	6,3	29,25	0,495					
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83															
	Всего в Обед	775	24,18	23,84	100,76	729		70	0,34	20,41		016,065	54,9369	35,3533	61,2528	4,0377	26,3667	18,62	14,0261		
	Полдник																				
ИН00530	Блинчики с джемом	100	7,33	7,52	34,67	236		40	0,08	3,09		127,878	21,2121	130,909	0,7879						
K000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47			0,03	10		8	16	9	11	2,2					
	Всего в Полдник	300	7,73	7,92	44,47	283		40	0,11	13,09		43,8788	30,2121	41,9091	2,9879						
	Всего в день		50,79	53,22	223,32	1 596		70 830	0,76	76,51		483,688	98,7767	53,9154	37,9729	15,6416	26,3687	18,6203	14,0347		

2-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	И	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
К000020	Салат из свежих огурцов*	60	0,45	3,61	1,41	40		0,02	2,82		79,428	13,3932	7,9116	23,754	0,3438					
Лш436	Жаркое по-домашнему* из птицы	200	15	10	18,33	223		0,15	9,75		777,051	34,7881	50,9926	202,280	2,2215	0,0105	0,0003	0,1417		
Я200180	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91		0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8			
ИН00108	Хлеб пшеничный	33	2,51	0,26	16,24	78		0,04				6,6	4,62	21,45	0,363					
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78					
	Всего в Завтрак	513	23,08	17,61	53,86	467		0,28	13,09		40,4792	72,7813	03,6242	86,0844	4,8083	9,0105	1,8003	0,1417		
	Обед																			
Лш045	Салат из квашеной капусты"	60	0,78	3	4,8	50			14,46											
Лш140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96														
Я200120	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210		0,04	0,45		263	30	21	152	2	16,5	0,2			
Я300244	каша гречневая (вязкая) гарнир	150	3,2	4,2	20,8	134		0,06				26,82	15,99	111,2	0,58					
Я300203	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	19,8	19,8	81						50	2	4	0,1					
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058		
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17					
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3					
	Всего в Обед	880	27,12	25,78	104,5	764		0,21	19,91		515,2	144,32	70,69	356,6	6,59	16,5013	0,2264	0,0058		
	Полдник																			
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	40	4	4	27,4	166						240	28	180	0,2					
ИН516/2	Ряженка; промышленного производства	200	5,8	3	8	92		0,08	1,4		417	24	13,5	16,5	3,3					
001	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5											
	Всего в Полдник	340	10,4	7,6	50,1	325		0,13	248,9		417	264	41,5	196,5	3,5					
	Всего в день		60,6	50,99	208,46	1 556		0,62	281,9		72,6792	81,1013	15,8142	39,1844	14,8983	25,5118	2,0267	0,1475		

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	Завтрак																	
K000020	Салат из свежих огурцов*	60	0,45	3,61	1,41	40		0,02	2,82		13,3932	79,428	7,9116	23,754	0,3438			
Я200121	Гуляш из говядины"	90	15,19	15,19	3,49	213	28 800	0,03	1,27		12,375	289,125	21,375	149,625	2,25	15,4125	0,3375	
K000303	Каша вязкая (ячневая)"	150	3,14	3,99	19,96	128	10	0,06	2,8		24,0636	57,1517	14,3733	99,6628	0,5214		0,0261	
ИН00494	Чай с лимоном (витамины).	200	0,1	0,05	15,2	61		0,03			14,2	29,963	2	4	0,4		0,0006	
ИН00108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59		0,05			5	3,5	16,25	0,275				
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43					8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006	
	Всего в Завтрак	550	22,43	23,34	60,89	544	28 810	0,19	6,89		16,9177	77,7818	60,9099	32,7918	4,7652	15,4136	0,3389	0,0327
	Обед																	
Я200023	Маринад овощной с томатом"	60	0,9	5,3	5,8	74	442 800	0,02	2,3		124	13,9	16,7	27,5	0,45	10	0,1	
Б2204	Солянка Домашняя,,	200	4,47	12	43,58	261	10	0,04	3,82		264,924	4	13,4439	64,2686	1,0668	0,0034	0,0001	0,0189
Б1303	Рыба (филе) припущенная"	100	14,1	4,18	0,43	96	20	0,1	1,8	0,01	18,6419	212,679	21,0679	129,866	0,4364	0,0321	0,0286	0,2761
Я200077	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	146	32 100	0,12	10,2		39	28	84	1	28,5	0,8		
Я300215	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65	98 040	0,01	80		8	11	3	3	0,5			
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05			10,5	14,1	47,4	1,17				
	Всего в Обед	780	28,19	28,36	114,41	788	572 970	0,38	98,12	0,01	30,8036	19,7032	01,9118	82,0352	5,0632	38,5368	0,9551	0,3008
	Полдник																	
K000410	Ватрушка;	100	12,32	9,29	29	261	60	0,1	0,04		126,525	5	28,6411	138,553	1,2934	0,0001		0,0015
K000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10		16	9	11	2,2				
	Всего в Полдник	300	12,72	9,69	38,8	308	60	0,13	10,04		26,5255	86,5602	37,6411	49,5537	3,4934	0,0001		0,0015
	Всего в день		63,34	61,39	214,1	1 640	601 840	0,7	115,05	0,01	74,2468	84,0452	00,4628	64,3807	13,3218	53,9505	1,294	0,335

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
Я200006	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37	64 400	0,03	11,5		132	17	10	18	0,5	9,3	0,2		
ИН00301	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	245	300	0,09	0,46		122,307	18,4615	230,769	2,3077					
ИН00499	Какао с молоком густенным	200	2,2	2,2	22,4	118	10	0,02	0,2		62	23	71	1					
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03			6	4,2	19,5	0,33					
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04			7	9,4	31,6	0,78					
К000338	Флоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008	
	Всего в Завтрак	560	19,72	26,26	59,1	553	64 710	0,24	177,16		410 30,3077	74,0615	81,8692	7,1177	9,302	0,2003	0,008		
	Обед																		
К000071	Помидоры свежие в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	13		0,04	10,5		174	8,4	12	15,6	0,54				
К000097	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91		0,11	9,6		541,3	24,36	25,12	62,18	0,96				
К000268	Шницель (из говядины)	90	13,5	19,8	11,72	282		0,06	0,28		161,116	35,2964	45,6382	154,472	2,291				
Ф331/2	Каша пшениная вязкая (гарнир)	150	4	4,24	24,56	152		0,08			84,39	15,645	21,6	100,95	1,7025				
ИН00456	Соус красный основной т/п	25	0,33	0,52	2,11	14			0,6		34,0067	2,5806	0,9716	5,6115	0,1231	0,0004			0,0015
ИН00495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81		0,04	1,3		127	15	93	0,4					
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058	
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05			10,5	14,1	47,4	1,17					
К000338	Флоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38		0,06	38		278	35	11	17	0,1	0,002	0,0003	0,008	
	Всего в Обед	895	27,68	29,12	107,27	817	70	0,48	60,28		70,0131	266,782	51,0298	22,2143	7,7266	0,0037	0,0267	0,0153	
	Полдник																		
Я300255	Блинчики с повидлом	100	4,06	8,26	26,4	259		0,08	3,38										
ИН00515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106		0,08	2,6		240	28	180	0,2					
	Всего в Полдник	300	9,86	13,26	36	365	80	0,16	5,98		240	28	180	0,2					
	Всего в день		57,26	68,64	202,37	1 735	64 860	0,88	243,42		80,0131	37,0897	53,0913	84,0835	15,0443	9,3057	0,227	0,0233	

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	Завтрак																	
Я200023	Маринад овощной с томатом"	40	0,6	3,53	3,87	49	295 200	0,01	1,53		9,2667	82,6667	11,1333	18,3333	0,3	6,6667	0,0667	
К000015	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,46	3,16	38	38	30	0,01	0,06		93	10	4,5	0,08				
Б1303	Рыба (филе) припущенная"	90	12,69	3,76	0,39	86	20	0,09	1,62	0,01	16,7777	191,411	18,9611	116,879	0,3928	0,0289	0,2485	
Я200077	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	146	32 100	0,12	10,2		39	624	28	84	1	28,5	0,8	
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		14,2	29,963	2	4	0,4		0,0006	
ИН00108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82		0,03			7	85,05	4,9	22,75	0,38	0,0011	0,0051	
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			8,75	61,25	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0006	
	Всего в Завтрак	550	23,26	17,08	64,91	505	327 350	0,31	16,21	0,01 084,341 87,9944	81,2444	50,4632	3,5278	35,1978	0,9169	0,2602		
	Обед																	
Лш051	Салат из свеклы с квашенной капустой	60	0,83	7,99	4,49	93	20	0,01	13,12		22,0698	125,535	8,3808	20,1042	0,7614			
Ф088/2	Суп картофельный с домашней лапшой	200	2,29	2,46	13,46	85		0,09	6,6		21,38	386,98	21,58	56,62	0,878			
Лш436	Жаркое по-домашнему* из птицы	240	18	12	22	268		0,18	11,7		41,7457	932,461	61,1911	242,736	2,6658	0,0126	0,1701	
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2	13	13	53	2 450	0,01	1,4		10	52	5,43	10	0,12	0,48	0,02	
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			8	97,2	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	
ИН00109	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61		0,06			12,25	16,45	55,3	1,365			0,0058	
К000338	Флоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10		8	348	42	28	0,6			
	Всего в Обед	875	28,17	23,69	105,32	750	2 470	0,43	42,82	42,1773	23,4455	60,6319	38,7607	6,8302	0,4939	0,0468	0,1759	
	Полдник																	
Я300239	Булочка маковая	100	4,07	6,83	36,5	245	39 500	0,03	0,83		123,333	125,5	30,6667	142,666	1,4667	27,1667	15,5	
Я200178	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107	17 250	0,04	0,68		143	220	34,3	130	1,1	11,7	2,3	
	Всего в Полдник	300	8,67	11,23	49	352	56 750	0,07	1,51	345,5 66,3333	64,9667	72,6667	2,5667	38,8667	17,8			
	Всего в день	60,1	52	219,23	1 607	1 607	386 570	0,81	60,54	0,01 72,0183	77,7732	306,843 61,8906	12,9247	74,5584	18,7637	0,4361		

