

Утверждаю

Директор ГБУ КО «Школа-интернат №7»

А.Ю. Быстрова

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

Сезон: Осень- зима

Категория: Дети 12 лет и старше

Осень -зима

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Второй завтрак																		
ИН00313	Запеканка из творога в сметанном соусе	100	7,6	10,27	14,27	247	90	0,06	0,79	0,95	59	112	7,01	142,7	0,61	0,0029	0,005	0,05
ИН516/4	Сок яблочный	200	0,8		12,6	94		0,02	4	0,2	248	89	12	22	1	0,004	0,002	0,02
Всего в Второй завтрак		300	8,4	10,27	36,87	341	90	0,08	4,79	1,15	307	201	19,01	264,7	1,61	0,01	0,007	0,07
Обед																		
ИН00147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,29	16,2	30,11	225	20	0,15	4,1	1,39	62,85	30,8	38,1	31,45	1,4	0,007	0,013	0,39
ИН00367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	100	5,6	15,38	22,28	114	40	0,05	0,94	0,93	42	15,8	5,76	62,54	1,34	0,008	0,003	0,03
ИН00237	Гречка отварная с маслом сливочным	180	6,97	5,72	34,21	216	60	0,17		1,56	77	18,7	20,01	120,24	1,68	0,013	0,006	0,6
ИН00002	Салат витаминный (свежие огурцы, свежая капуста, растительное масло)	100	1,29	2,8	7,35	59	50	0,03	20,0	0,52	120	36,8	15,1	29,37	0,75	0,005	0,008	0,08
ИН00503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122						1,5			0,1			
ИН00109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104		0,11		0,54		21	28,2	94,8	2,04	0,0026	0,005	0,54
ИН00108	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78		25,8	46,2	118,4	1,5	0,002	0,007	0,78
Всего в Обед		950	36,61	41,78	188,8	959	170	0,76	5,7	5,72	301	150	153	456,8	8,8	0,03	0,036	2,42
Полдник																		
ИН112/5	Флоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10	0,4		58	32	28	0,6		0,004	0,04
ИН516/1	Кефир	200	6,6	8,4	8,2	153	40	0,06	1,4		192	240	18	190	0,2	0,018		
ИН095/2	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	100	3,89	0,72	26,45	135	40	0,12	0,08	0,59	85	21	15,7	120	1,45	0,0014	0,009	0,09

Всего в Полдник		400	16,99	9,62	55,65	384	80	0,22	11,48	0,99	277	319	65,7	338	2,25	0,02	0,013	0,13	
	Ужин																		
ИН00346	Котлеты рыбные любительские	100	15,42	12,6	8,2	106	70	0,07	1	0,5		37	16	52	0,8	0,02	0,001	0,1	
ИН00426	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,64	6,27	32,54	180	24	0,14	13,51	0,39	69	155,94	14	57,1	0,18	0,011	0,005	0,5	
ИН00107	Овощи натуральные соленые(огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13		0,02	5	0,1		23		24	0,6				
ИН00493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3				
ИН00109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104		0,11		0,54	147	21	28,2	94,8	1,34	0,0026	0,005	0,54	
ИН00093	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	3,94	12,42	16,8	195	70	0,12		0,39	85,8	14,3	3,8	80,1	0,63	0,001	0,009	0,09	
Всего в Ужин		690	25,64	31,11	92,7	658	164	0,49	19,51	1,92	301	262	63	139	3,85	0,03	0,02	1,23	
	второй ужин																		
ИН112/1	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2				
Всего в второй ужин		100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2				
Всего в день			88,0	92,18	383	2389	504	1,55	70,82	9,98	1186	948	309	1209	18,7	0,09	0,07	3,85	

1209№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	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																	
ИН00262	Каша манная молочная жидкая	250	7,27	9,48	20,75	260	50	0,09	0,99	0,5	119	207	17,8	143	0,3	0,01	0,006	0,06
ИН00501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3			126	14	90	0,1			
ИН00097	Закрытые бутерброды с сыром	100	7,4	13,7	14,8	147	110	0,04	0,1	0,5		187	14	39	0,5		0,005	0,05
ИН00300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03		0,2		22	5	77	1		0,002	0,02
Всего в Завтрак		590	22,97	21,48	51,7	549	280	0,2	2,39	1,2	119	542	50,8	349	1,9	0,02	0,01	0,13
	Второй завтрак																	
ИН516/1	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	115	40	0,06	1,4		192	240	28	190	0,2	0,018		
ИН516/0	Пирожок с картошкой	100	4,85	1,48	28,0	60	20	0,08		0,4		36,8		40,9		0,003		0,05
Всего в Второй завтрак		300	10,45	7,88	36,2	175	60	0,14	1,4	0,4	192	276	28	239,9	0,2	0,02		0,05
	Обед																	
ИН00139	Щи из квашеной капусты с картофелем,говядиной	250	6,33	5,68	17,04	165	10	0,05	17,52	0,91	145,2	36,88	26,28	62	1,2	0,0095	0,001	0,8
ИН00406	Плов с курой	250	11,55	12,36	25,18	320	24	0,04	2,16	0,52	50,4	24,01	27,66	29	1,6	0,0036	0,005	0,7
ИН00061	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,1	5,9	122	90	0,07	8,6	1,7		22	27	53	0,6		0,004	0,04
ИН00503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,4		29	122						1			0,1			
ИН00109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	200	104		0,11		0,54	147	21	28,2	94,8	2,34	0,0026	0,005	0,05
ИН00108	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78	145,8	25,8	46,2	26	0,44		0,004	0,04
Всего в Обед		900	30,2	29,82	119,7	952	124	0,44	28,28	4,45	508	1130,6	155	264	6,28	0,02	0,01	1,63
	Полдник																	
ИН516/4	Сок яблочный	200	0,72		20,34	84		0,02	3,6	0,18	89	21,6	10,8	19,8	2,7	0,0036		0,2
ИН516/6	Бутерброд с вареной сгущенкой	100	2,27	1,03	11,83	76	20	0,04	0,04			35,46		25,85				0,28
ИН112/1	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	185	0,74	0,74	18,13	87		0,06	18,5	0,37		29,6	16,65	20,35	2,2	0,018		0,2
Всего в Полдник		435	3,73	1,77	50,3	247	20	0,12	22,14	0,53	89	86,66	27,5	66	4,9	0,05		0,68

	Ужин																		
ИН00398	Печень говяжья по-строгановски	110	9,99	10,01	8,92	190	169	0,31	8,49	0,64	187,8	22,2	13,18	95	1,7	0,0088	0,001	0,7	
ИН00291	Макаронные изделия отварные	180	5,9	4,01	38,1	212	10	0,07			54,95	10,8		46		0,0009		0,06	
ИН00050	Салат из свеклы отварной	100	1,5	3,5	8,4	89	20	0,02	5,7	2,3		33	19	38	15		0,001	0,01	
ИН00493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11		3	0,3				
ИН00109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104		0,11		0,54		21	28,2	94		0,0026		0,56	
ИН00093	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	3,94	9,42	16,8	195	70	0,12		0,3		5	2	13			0,002	0,09	
Всего в Ужин		700	23,39	27,66	107,2	850	269	0,63	14,19	3,78	242	120	62,38	289	4,8	0,01	0,003	1,42	
	второй ужин																		
ИН00495	Чай с молоком	180	1,26	1,44	12,1	36	10	0,02	0,59		66	54,2	6,3	30,9		0,004			
ИН516/7	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46		0,02	0,59	0,7	5	5,8		8				0,07	
Всего в второй ужин		200	2,76	3,8	16,82	82	10	0,04	0,59	0,7	71	60	6,3	38,9				0,05	0,07
Всего в день			93,5	92,4	381,9	2855	763	1,57	69	11,06	1224	1224	329	1246	18,08	0,12	0,05	3,98	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
ИН00258	Каша пшениная вязкая	250	8,58	9,25	38,8	210	65	0,06	0,94	0,59	130,5	199,2	42,23	113,6	0,23	0,0117	0,003	0,1
ИН00496	Какао с молоком	200	5,09	5,56	11,46	96,6	30	0,06	2,08	0,01	112,7	93,43	2	20	0,47	0,0144	0,001	0,1
ИН00094	Бутерброды с маслом сливочным	100	6,06	10,82	26,05	184	90	0,19		0,2		32,8	3,96	95	1,51	0,0022	0,002	0,2
Всего в Завтрак		550	19,73	25,63	76,3	440	185	0,31	3,02	0,8	243,2	325,4	48,19	226,6	2,2	0,03	0,028	0,4
Второй завтрак																		
ИН516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,004	0,002	0,2
ИН516/8	Гренки	100	2,0	1,94	14,39	96	50		0,27	0,4	10,8	21,22	5	5	0,06	0,0042		0,02
ИН112/5	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10	0,4		8	42	28	0,6		0,004	0,04
Всего в Второй завтрак		370	4,3	2,44	57,99	287	50	0,06	14,27	1	258,8	53,22	59	55	3,7	0,01	0,006	0,26
Обед																		
ИН00144	Суп гороховый с говядиной	250	5,42	9,84	22,93	234	10	0,19	4,9	0,7	115	17,84	18,2	96,29	0,02	0,007	0,001	0,78
ИН00364	Азу с курой	250	7,18	8,82	34,19	313	30		7,65	0,71	90	41,76	14,8	75	0,05	0,007	0,002	0,2
ИН00003	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	2,4	2,1	6	120	40	0,01 0,04	23,63	1,1		38	15	32	1,03	0,0034	0,002	0,08
ИН00508	Компот из смеси сухофруктов	180			15,68	63						0,24						
ИН00109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104		0,11		0,54		21	28,2	94,8	2,34	0,0026	0,002	0,54
ИН00108	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78		25,8	46,2	158,4	3	0,002	0,001	0,78
Всего в Обед		900	20,06	21,44	121,4	953	80	0,52	33,18	3,91	203	150,6	122,4	456,4	6,4	0,03	0,008	2,38
Полдник																		
ИН516/3	Ацидолакт	200	5,8	5	8	180	40	0,08	1,4		161	220	25	153	0,2			
ИН516/7	Печенье	50	2,0	4,9	11,8	115		0,04		0,75	50	14,5	8	45	0,42			0,07
ИН112/1	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2			0,2
Всего в Полдник		350	8,2	10,3	29,6	342	40	0,15	11,4	0,95	211	250,5	42	209	2,8			0,27

	Ужин																	
ИН00325	Вареники ленивые из творога с маслом сливочным	250	17,78	17,98	30,6	160	170	0,1	0,9	0,82	137	215	18,58	100,87	1,9	0,0028	0,003	0,03
ИН00016	Салат "Зимний" с мясом	100	4,25	5,21	28,02	105	15	0,07	5,4	0,31	84	25,3	8,87	29,2	0,5	0,0056	0,002	0,03
ИН00493	Чай с сахаром	180	0,1		15	45			0,09			9,09	3,96	7,4				
ИН00109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104		0,11		0,54		21	20,2	94,8		0,0026	0,001	0,54
ИН00094	Бутерброды с маслом сливочным	55	3,26	6,43	13,56	134	30	0,08		1,41		5	2	13			0,002	0,02
Всего в Ужин		645	29,35	30,34	84,92	548	215	0,36	5,84	3,08	221	275,3	53,6	245	1,6	0,01	0,008	0,62
	второй ужин																	
ИН00515	Молоко кипяченое	180	3,04	3,76	8,46	86	50	0,07	2,34		162	216	15,2	62	0,1	0,0162		
ИН00108	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,32	7,4	40		0,06		0,26		8,6	4	18	0,4	0,0006		0,07
Всего в второй ужин		200	4,54	4,08	15,86	126	50	0,13	2,34	0,26	162	224,6	19,2	80	0,5	0,02		0,07
Всего в день			90,18	94,23	386,6	2696	620	1,53	70,05	10	1299	1279	344	1272	18	0,11	0,05	4,0

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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																		
ИН00246	Каша геркулесовая с маслом сливочным	250	5,37	6,24	25,57	233	40	0,13	0,94	0,57	55,12	257	11	113	0,2	0,01	0,003	0,5
ИН00501	Кофейный напиток с сахаром	200	1,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3						0,1			
ИН00097	Закрытые бутерброды с сыром	100	5,4	13,7	14,8	169	110	0,04	0,1	0,5	113	14	39	0,5		0,005	0,05	
ИН00300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03		0,2	22	5	77	1		0,002	0,02	
Всего в Завтрак		590	17,07	27,24	56,57	544	270	0,24	2,34	1,17	55,1	353	30	229	1,8	0,01	0,01	0,12
Второй завтрак																		
ИН516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,005	0,002	0,2
ИН095/2	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	100	2,59	0,48	17,63	90	50	0,08	0,05	0,39	30			50		0,001		0,09
ИН112/5	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10	0,4		8	42	28	0,6		0,004	0,04
Всего в Второй завтрак		400	4,9	0,98	61,2	280	50	0,18	14,08	1,19	278	32	54	100	3,6	0,006	0,006	0,33
Обед																		
ИН00134	Рассольник ленинградский с курой, сметаной	250	10,26	7,2	21,0	220	50	0,9	7,71	0,73	97,32	42,3	20	15,8	1,1	0,006	0,009	0,8
ИН00343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,46	5,75	9,49	197	120	0,08	4,41	1,48	44	34,1	3,75	69	0,7	0,04	0,004	0,04
ИН00426	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,64	5,41	28,54	170	20	0,07	2,5	0,73	69	155,94	4	57,1	0,18	0,001	0,005	0,5
ИН00048	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	0,1	3	97	90	0,02	18,9	2,5		43	15	32	0,6		0,004	0,04
ИН00503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			29	45						1						
ИН00109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104		0,11		0,54	147	21	28,2	94,8	2,34	0,003	0,002	0,54
ИН00108	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78	145,8	25,8	46,2	158,4	3	0,002	0,001	0,78
Всего в Обед		950	36,02	20,12	133,7	952	330	0,44	28,24	6,76	503	323	117	427	8,2	0,052	0,025	2,7
Полдник																		
ИН516/1	Кефир	200	3,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4		192	240	28	190	0,2	0,02		
ИН00536	Оладьи с маслом	150	5,87	7,49	42,57	290	40	0,13	0,41		100		13					
Всего в Полдник		350	8,47	13,89	52,77	403	80	0,19	1,81		192	340	28	203	0,2	0,02		

	Ужин																	
ИН00195	Рагу из овощей с говядиной	250	16,84	16,82	25,07	230	120	0,19	1,83	0,14	25	57	26	110	1,0	0,01	0,005	0,05
ИН00107	Овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0,24	0,08	0,36	5	10	0,03	12	0,08		18,4	5,2	9,2	0,48			0,04
ИН00493	Чай с сахаром	200	1		15	60						11	1	3				
ИН00109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104		0,11		0,54	147	21	28,2	94,8	2,32	0,002	0,002	0,54
ИН00094	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	40	1,2	12,5	7,5	147	90	0,02		0,3		5	2	13	0,2		0,002	0,02
Всего в Ужин		650	22,8	30,14	69,73	546	220	0,34	13,83	1,06	172	112	62	230	3,5	0,012	0,009	0,65
	второй ужин																	
ИН112/1	Флоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2			9	11	2,2			0,2
Всего в второй ужин		100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2			9	11	2,2			0,2
Всего в день			90	92,7	383	2772	900	1,42	70,3	10,38	1200	1200	300	1200	20	0,1	0,05	4,0

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
ИН00248	Каша гречневая вязкая на молоке	250	8,59	9,65	30,58	244	40	0,15	0,99	0,9	92,73	206	45,3	127	0,23	0,017	0,005	0,1
ИН00496	Какао с молоком	200	5,09	5,56	11,46	116	30	0,06	2,08	0,01	112	193	27,1	160	0,47	0,004	0,001	0,01
ИН00094	Бутерброды с маслом сливочным	100	6,06	12,82	26,05	244	70	0,19		0,2		32,8	3,9	95	1,51	0,002	0,002	0,2
Всего в Завтрак		550	19,74	28,03	68,09	604	140	0,4	3,07	1,11	205	431,8	105	382	2,21	0,008	0,008	0,31
	Второй завтрак																	
ИН00564	Булочка домашняя	100	4,51	2,45	28,02	157	10	0,06	0,1	0,5	81,9	29,6	1,3	40,9				0,05
ИН516/3	Ацидолакт	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		161	220	25	153	0,2			
Всего в Второй завтрак		300	10,31	7,45	36,02	257	50	0,14	1,5	0,5	243	249,6	26,3	194	0,2			0,05
	Обед																	
ИН00131	Свекольник с курой, сметаной	250	10,83	9,01	20,03	205	40	0,11	9,24	0,2	75,6	50,2	10,2	76	1,4	0,007	0,003	0,63
ИН00379	Кнели из говядины	100	16,4	13	5,6	212	20	0,07	0,2	0,5	50	58	15	88	1,4	0,004	0,005	0,02
ИН00291	Макаронные изделия отварные	180	5,9	4,01	38,1	212	10	0,07		0,7	74,9	10,8	8,3	12		0,009	0,002	0,03
ИН00009	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	50	0,04	15,1	0,4		29	25		1,1	0,03	0,002	0,9
ИН00508	Компот из смеси сухофруктов	180	0,08		15,68	63			10		0,36	0,24			0,03			
ИН00109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104		0,11		0,54	147	21	28,2	94,8	2,34	0,003	0,002	0,54
ИН00108	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78	145,8	25,8	46,2	158,4	3	0,002	0,001	0,78
Всего в Обед		930	43,17	37,9	129,2	1 039	40	0,57	34,54	3,1	494	195	133	429	9,3	0,055	0,015	2,9
	Полдник																	
ИН097/1	Горячий бутерброд с сыром, яйцом	100	12,33	12,63	24,44	266	130	0,2	0,37	1,61	197	180	23	95	1,9	0,008	0,005	0,5
ИН00493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11			0,3			
ИН112/1	Флоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2		0,002	0,2
Всего в Полдник		400	12,83	13,03	49,24	373	130	0,23	10,37	1,81	197	207	32	106	4,43	0,008	0,007	0,7
Всего в день			86,05	86,41	282,62	2 273	490	1,34	49,5	6,52	1139	1073	296	1111	16,1	0,07	0,3	3,96

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
ИН00572	Слойка с повидлом	100	4,7	5,3	36,1	225	50	0,06		0,7		10	7	38	0,6		0,007	0,7
ИН516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,005	0,002	0,2
Всего в Второй завтрак		300	5,5	5,3	58,7	319	50	0,08	4	0,9	248	34	19	60	3,6	0,005	0,009	0,9
	Обед																	
ИН00142	Щи из свежей капусты с говядиной, сметаной	250	5,43	5,38	17,54	205	40	0,11	20,04	0,82	38	61,34	10,2	76	0,4	0,007	0,003	0,03
ИН00405	Курица в соусе с томатом	100	14,21	15,61	3,29	211	40	0,06	1,04	0,59	18,02	20,75	17,9	29,8	1,3	0,006	0,001	0,05
ИН00414	Рис отварной с маслом	180	3,99	3,96	39,03	208	25	0,04		0,79	11,16	5,66	26,5	79,43	0,5	0,0008	0,007	0,07
ИН00066	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,7	2,3	10,5	96	20	0,08	13,1	0,4		19	21		0,2		0,002	0,04
ИН00508	Компот из смеси сухофруктов	180	0,08		15,68	63			10		0,36	0,24						
ИН00109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104		0,11		0,54	147	21	28,2	94,8	2,34	0,002	0,002	0,54
ИН00108	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78	145,8	25,8	46,2	158,4	3	0,002	0,001	0,78
Всего в Обед		950	34,47	28,93	128,7	1 006	125	0,57	34,18	3,92	229	153,7	150	439	7,7	0,025	0,016	1,51
	Полдник																	
ИН00515	Молоко кипяченое	180	5,04	3,76	8,46	106	40	0,07	2,34		162,8	216	25,2	162	0,1	0,016		
ИН516/8	Гренки	100	3,88	1,94	14,39	96	30	0,1	0,27	0,4	10,8	21,22	5	5	0,06	0,0042		0,02
ИН112/1	Флоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2		0,002	0,2
Всего в Полдник		380	9,32	6,1	32,65	249	70	0,2	12,61	0,6	173,6	273,2	46,2	178	2,36	0,058	0,002	0,22
	Ужин																	
ИН00337	Рыба, запеченная в омлете	120	19,0	20,89	41	290	60	0,04	0,08	1,37	81,5	136,32	6,4	80,8	0,52	0,009	0,003	0,04
ИН00426	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,64	4,75	28,54	181	20	0,17	14,5	0,73	69	155,94		57,1	0,18	0,001	0,004	0,03
ИН00007	Салат из моркови	100	1,1	5,1	9,1	132	90	0,04	3,2	1,7		24	15	49	0,6		0,004	0,04
ИН00493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11		3	0,3			
ИН00109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104		0,11		0,54	147	21	28,2	94,8	2,34	0,002	0,002	0,54
ИН00094	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	40	1,2	12,5	7,5	147	90	0,02		0,3		5	2	13	0,2		0,003	0,3
Всего в Ужин		700	30	43,9	121,6	914	290	0,38	17,78	3,34	297	385	51,6	297	4,14	0,003	0,013	0,95

	второй ужин																	
ИН516/1	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4		192	240	28	190	0,2	0,01		
Всего в второй ужин		200	5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4		192	240	28	190	0,2	0,02		
Всего в день			84,9	90,6	349,85	2607	535	1,29	69,97	8,7	1 139	1 085	295	1 164	18	0,1	0,04	3,58

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	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																	
ИН00317	Пудинг творожный со сгущенным молоком	250	8,1	10,27	15,9	160	100	0,06	0,79	0,95	59	150	7,01	142	0,5	0,002	0,005	0,05
ИН00496	Какао с молоком	200	5,09	5,56	11,46	116	30	0,06	0,08	0,01	112	193		160	0,2	0,004	0,001	0,01
ИН00097	Закрытые бутерброды с сыром	100	7,4	10,7	14,8	147	110	0,04	0,1	0,5	113	14	39	0,05		0,005	0,05	
ИН00300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03		0,2	22	5	77	1		0,002	0,2	
Всего в Завтрак		590	25,69	31,13	42,46	488	340	0,19	0,64	1,66	171	478	21,51	418	1,75	0,006	0,013	0,31
	Второй завтрак																	
ИН516/6	Бутерброд с вареной сгущенкой	100	4,74	2	14,58	76	25	0,04	0,04			35		25,85				0,02
ИН516/4	Сок яблочный	200	0,72		22,6	94		0,02		0,2	248	24	12	22	3	0,005	0,002	0,2
ИН112/5	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	4,0	0,4		8	42	28	0,6	0,003	0,004	0,04
Всего в Второй завтрак		360	6,96	2,5	58,18	261	25	0,1	14,4	0,6	248	67	54	75,85	3,6	0,008	0,006	0,26
	Обед																	
ИН00168	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	5,06	8,78	35,0	209	60	0,13	3,5	0,25	44,3	43,4	8,2	51,84	1,7	0,009	0,003	0,03
ИН00400	Печеночные оладьи	100	8,57	9,43	8,6	110	120	0,32	1,5	0,56	33,3	30,4	15,6	89,98	1,5	0,006	0,005	0,05
ИН00426	Картофель запечённый в духовке со сметаной	180	5,87	3,39	10,4	161	45	0,14	3,6	0,31	80	55,6	14	50	0,1			
ИН00051	Салат из свеклы и моркови	100	1,1	3,3	7,1	127	70	0,03	15	0,7		30	14	42	0,5		0,007	0,03
ИН00503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,4		29	122						1			0,1			
ИН00109	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104		0,11		0,54	147	21	28,2	94,8	1,34	0,002	0,002	0,54
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78	145,8	25,8	46,2	158,4	1,81		0,001	0,78
Всего в Обед		910	31	27,28	132,7	952	295	0,9	23,6	3,14	350	207	131	230	7,05	0,017	0,018	1,43
	Полдник																	
ИН516/3	Ацидолакт	200	5,8	6,0	8	100	40	0,08	1,4		161	220	25	153	0,2			
ИН516/7	Печенье	50	3,1	5,9	11,8	115				0,13		14,5		45				0,07
ИН112/1	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2		0,002	0,2
Всего в Полдник		350	9,3	12,3	29,6	262	40	0,11	11,4	0,33	161	250	34	209	2,4		0,002	1,95
	Ужин																	
ИН00381	Биточки мясные в сметанном соусе	100	5,36	5,64	12,83	110	30	0,09	0,13	0,8	45	44	10	21,7	0,5	0,006	0,006	0,08

ИН00237	Гречка отварная с маслом сливочным	180	5,1	5,72	34,21	120	20	0,1		0,92	77	18	16	62,2	1,6	0,013	0,006	0,06
ИН00048	Салат из квашеной капусты с луком,морковью	100	1,6	4,1	3	109		0,02	18,9	1,5		43	15	32	0,6		0,004	0,04
ИН00493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3				
ИН00109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104		0,11		0,53	147	21	28	94,8	1,3	0,002	0,002	0,54
ИН00094	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	40	1,2	1,2	7,5	147	90	0,02		0,3		5	2	13	0,2		0,003	0,03
Всего в Ужин		680	17,3	17,3	93	650	140	0,34	19,03	4,05	269	142	66	227	3,2	0,02	0,02	0,25
второй ужин																		
ИН00495	Чай с молоком	180	1,26	1,44	12,1	66		0,02	0,59		66	54,2	6,3	40,5				
ИН516/8	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	72	20	0,01		0,22		2						
Всего в второй ужин		200	1,9	2	28,12	138	20	0,03	0,59	0,22	66	56,28	6,3	40,5		0,017		
Всего в день			91,5	92,5	384	2751	860	1,6	69,7	10	1265	1200	312	1200	18	0,05	0,06	4,2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	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																	
ИН00260	Каша "Дружба"	250	7,41	11,13	25,68	221	50	0,1	0,94	10,59	50	206	15	97	0,23	0,017	0,005	0,1
ИН00501	Кофейный напиток с сахаром	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3			126	14	90	0,1			
ИН00094	Бутерброды с маслом сливочным	100	6,06	12,82	26,05	244	70	0,11		20,56		32,8	3,9	95	1,51	0,002	0,002	0,2
Всего в Завтрак		550	16,67	26,65	67,63	544	140	0,25	2,24	31,15	50	364,8	32,9	289	1,84	0,02	0,007	0,3
	Второй завтрак																	
ИН00564	Булочка домашняя	100	4,51	2,45	18,02	100	20	0,06	0,1	3,22	10	50	8,2	19				
ИН516/1	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	113	40	0,06	1,4		192	240	28	190	0,2	0,02		0,13
Всего в Второй завтрак		300	10,11	8,85	16,22	213	60	0,12	1,5	3,22	202	290	36,2	209	0,2	0,02		0,13
	Обед																	
ИН00126	Борщ из свежей капусты с мясом, сметаной	250	12,01	10,12	17,57	209	50	0,09	4,28	1,89	40	67,54	17	66	1,5	0,014	0,002	0,02
ИН00361	Мясо рубленое	120	9,04	16,03	9,07	236	60	0,06	1,22	3,46	43	18,24	14,2	70,19	0,9	0,008	0,003	0,03
ИН00291	Макаронные изделия отварные	180	5,9	4,01	38,1	212	40	0,05		7,45	14	10,82	8,3	6,54	0,2	0,001	0,008	0,08
ИН00107	Овощи натуральные свежие(огурцы)	100	0,24	0,08	0,36	3	10	0,02	2	0,08		18,4	5,2	9,2	0,4	0,012		0,4
ИН00508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		15,68	63					0,36	0,24			0,03			
ИН00109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104		0,11		0,54	147	21	28,2	94,8	1,34	0,002	0,002	0,54
ИН00108	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78	145,8	25,8	46,2	158,4	1,81		0,001	0,78
Всего в Обед		990	36,33	31,92	123,4	976	160	0,5	7,5	14,22	390,16	162	119	405	6,18	0,037	0,016	1,77
	Полдник																	
ИН095/2	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	100	3,89	0,72	26,45	133	80	0,12	0,08	0,59	85	21	5,7	15	0,5	0,002	0,009	0,09
ИН516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,005	0,002	0,2
ИН112/1	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2		0,002	0,2
Всего в Полдник		370	5,09	1,12	58,85	274	80	0,17	14,08	0,99	333	61,45	26,7	48	5,7	0,007	0,013	0,49

	Ужин																		
ИН00369	Жаркое по-домашнему с курой	250	11,23	4,52	24,99	142	40	0,07	5,11	1,58	35,25	30	10	88	0,9	0,014	0,002	0,2	
ИН00002	Салат витаминный(свежая капуста, свежий огурец)	100	1,1	10,1	10,6	96	150	0,04	15,4	4,6		130	18	29	0,9		0,005	0,5	
ИН00493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1	3	0,3				
ИН00109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104		0,11		0,54	147	21	28	94,8	1,3	0,002	0,002	0,54	
ИН00094	Бутерброды с маслом сливочным 2-й вариант)	55	3,26	7,43	13,56	134	90	0,08		13,62	99,5	16,72	2	13	0,2		0,003	0,03	
Всего в Ужин		685	19,55	22,77	84,61	536	280	0,3	20,51	20,34	281,7	208,7	49	227	3,6	0,016	0,012	1,27	
	второй ужин																		
ИН112/5	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	150	2,25	0,75	31,5	190		0,06	15	0,6		12	37	22	0,5		0,004	0,04	
Всего в второй ужин		150	2,25	0,75	31,5	190		0,06	15	0,6		12	37	22	0,5		0,004	0,04	
Всего в день		90	92,06	382	2733	720	1,4	82,83	60	1256	1127	300	1200	18	0,01	0,05	4,0		

Осень- зима

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	ККАЛ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	-----------------------------------	-----------------	----------------------	------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
ИН00262	Каша манная молочная жидкая	250	7,97	8,48	25,75	190	50	0,06	0,9	0,5	50	184	8	97	0,23	0,01	0,005	0,1
ИН00501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3			126	4	90	0,1			
ИН00097	Закрытые бутерброды с сыром	100	7,4	13,7	14,8	217	110	0,04	0,1	0,2	102,5	113	14	39	0,05		0,005	0,05
ИН00300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03		0,2		22	5	77	1		0,002	0,2
Всего в Завтрак		590	23,67	29,48	56,75	549	280	0,19	2,3	0,9	152,5	445	31	303	1,38	0,01	0,012	0,35
	Второй завтрак																	
ИН00171	Гренки с сыром	100	5,04	5,99	23,63	55	40	0,01	0,2	0,4		41,27		56	0,6	0,002		
ИН516/4	Сок яблочный	180	0,8		22,6	94		0,02		0,18	248	24	12	22	3	0,005	0,002	0,2
ИН112/5	Флоды или ягоды свежие (Бананы)	185	1,5	0,5	21	90		0,04	4,0 15	0,4		12	32	22	0,5		0,004	0,04
Всего в Второй завтрак		465	7,34	6,49	67,23	239	40	0,07	19,2	0,98	248	77	44	100	4,1	0,007	0,006	0,24
	Обед																	
ИН00150	Суп картофельный рыбный	250	7,32	5,45	13,45	178	70	0,29	5,3	1,05	120	63,85	32	111,0	1,47	0,063	0,002	0,9
ИН00364	Азу с курой	250	4,4	4,52	10,47	290	40	0,1	2,0	0,18	66,3	10,65	6	16,18	0,03	0,007	0,002	0,02
ИН00050	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,5	2,14	5,4	99	20	0,02	7,3	1,3		33,0	19	38	0,3	0,004	0,001	0,01
ИН00503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,4		29	127	70	0,03	15	0,7		30			0,5		0,007	0,03
ИН00109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104		0,11		0,54	147	21	28,2	94,8	2,34	0,002	0,002	0,54
ИН00108	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78	145,8	25,8	46,2	158,4	3	0,002	0,001	0,78
Всего в Обед		830	18,88	13,79	100,98	917	200	0,72	29,6	4,55	479	184	131	418	7,6	0,078	0,015	2,28
	Полдник																	
ИН516/3	Ацидолакт	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2			
ИН00528	Блинчики с маслом	150	6,87	7,49	53,57	255	100	0,03				100			1		0,001	0,1
Всего в Полдник		350	17,67	12,49	61,57	355	140	0,11	1,4			340	28	180	1,2		0,001	0,1

	Ужин																		
ИН00401	Печень, тушёная в соусе	100	10,55	7,86	8,18	60	95	0,13	14	1,3	87,8	22	11,7	54,34	1,42	0,009	0,001	0,07	
ИН00414	Рис отварной с маслом	180	4	3,5	10	108	30	0,04		0,79	11,16	56	10,5	70	0,5	0,0008	0,007	0,07	
ИН00065	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,57	4,62	5,73	77	30	0,07	3	0,42	77	37	13	6	1	0,006	0,003	0,03	
ИН00493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	1		0,3				
ИН00109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104		0,11		0,54	147	21	28	94,8	1,3	0,002	0,002	0,54	
ИН00094	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	40	1,2	12,5	7,5	147	90	0,02		0,3		5	2	13	0,2		0,003	0,03	
Всего в Ужин		680	22,38	29,2	66,87	556	245	0,37	17	3,35	323	152	66,2	238	4,7	0,01	0,016	0,74	
ИН00508	Всего Второй ужин																		
ИН00108	Компот из смеси сухофруктов	180	0,08		13,61	55			05		0,3				0,03				
ИН00108	Вафли	20	0,7	0,56	16,02	72	10	0,04		0,22		2,0						0,03	
Второй ужин		200	0,78	0,56	29,63	127	10	0,04	0,5	0,22	0,3	2,0			0,03			0,03	
Всего в день			90,7	92	383	2743	915	1,5	70	10	1202	1200	300	1239	19	0,1	0,05	4,0	

Осень- зима
День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	ККАЛ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	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																	
ИН00165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,07	6,89	25,2	191	30	0,08	0,91	0,66	186	189	14,82	97	0,23	0,01	0,005	0,1
ИН00496	Какао с молоком	200	5,09	5,56	11,46	116	30	0,06	2,08	0,01		193		160	0,2	0,004	0,001	0,01
ИН00094	Бутерброды с маслом сливочным	100	6,06	12,82	26,05	244	70	0,19		0,2	3	38	3,9	95	1,51	0,002	0,002	0,2
Всего в Завтрак		550	18,22	25,27	62,71	551	130	0,33	2,99	0,87	189	420	18,7	352	4,44	0,016	0,008	0,3
	Второй завтрак																	
ИН00551	Шанежка с яблоками	100	4,16	12,32	41,92	299	50	0,08	3,68	0,64		30,4	11,2	46,4	0,6			0,64
ИН516/4	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4	0,2	248	24	12	22	3	0,005	0,002	0,2
ИН112/5	Флоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10	0,4		8	42	28	0,6	0,003	0,004	0,04
Всего в Второй завтрак		400	6,46	12,82	85,52	489	50	0,14	17,68	0,6	248	62,4	65,2	96,4	4,2	0,008	0,006	1,24
	Обед																	
ИН00131	Свекольник с курой, сметаной	250	10,83	19,01	25,03	205	40	0,11	9,24	0,3	55,6	50,2	10,2	76	0,4	0,007	0,003	0,63
ИН00313	Запеканка из творога в сметанном соусе	250	10,87	15,66	18,22	510	190	0,11	1,58	1,5	75	188,6	41	187,10	1,26	0,049	0,007	0,1
ИН00014	Салат "Цада" с мясом	100	5,44	8,49	14,79	241	180	0,16	4,62	0,8	24	69,4	15,3	33,31	0,1	0,015	0,002	0,02
ИН00508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08		15,68	63					0,36	0,24			0,03			
ИН00108	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	119		0,17		0,78	145,8	25,8	46,2	158,4	3	0,002	0,001	0,78
ИН00109	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104		0,11		0,54	147	21	28,2	94,8	2,34	0,002	0,002	0,54
Всего в Обед		920	36,28	44,84	116	1042	410	0,66	15,44	3,1	447	365	141	550	7,13	0,075	0,015	2,07
	Полдник																	
ИН00493	Молоко кипячёное	200	5,04	5,76	8,46	106	40	0,07	2,34		162,8	316	25,2	162	0,1			
ИН095/2	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	100	3,89	0,72	26,45	133	20	0,12	0,08	0,59	128,7	21,45	35,7	15	0,5	0,002	0,009	0,09
ИН112/1	Флоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	0,2		16	9	11	2,2		0,02	0,2
Всего в Полдник		400	9,3	6,8	44,7	330	60	0,22	12,4	0,79	291	353	70	188	2,8	0,002	0,029	0,29
Всего в день			70,26	89,7	308	2412	630	1,35	48,53	5,36	1175	1200	295	1186	18,5	0,1	0,058	3,9
Итого за 10 дней			876	823	3625	26 234	6882	14,25	6704	101	12145	11665	3092	11998	181,3	0,8	0,788	39,67
Среднее за период			87,6	82,3	363	2623	688	1,5	67	10,1	1214	1167	309	1200	18,1	0,08	0,8	4
Минимальные нормативные значения			90	92	383	2 720	900	1,4	70	10	1 200	1 200	300	1 200	18	0,1	0,05	4