

Примерное 12 дневное меню для организации питания учащихся с 15 до 18 лет (девушки)

Примечание:
завтрак с 9.30 – 10.30
обед 13.30 – 14.30

День 1 - ый 1 неделя

Понедельник

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК														
молочная	200/10	9,02	13,24	36,77	302,36	0,28	1,37	0,06	1,2	162,77	287,09	77,85	2,22	41
Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	22,36	106,49	0,02	0,65	0,01	0	68,4	65	7	0,58	101
Бутерброд с маслом сливочным	40/20	2,5	13,5	11,27	176,14	0,069	0	0,072	0	13,23	68,58	17,91	1,2	1
Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	121
Итого:	510	13,37	28,39	80,20	631,99	0,40	12,02	0,14	1,40	260,40	431,67	111,76	6,20	
ОБЕД														
Винегрет	100	1,81	10,11	8	130,27	0,06	16,7	0	1,56	36,4	41,1	17,9	0,8	22
Щи из свежей капусты с картофелем	250	11,8	11,9	10,4	195,7	0,1	18,3	0	0	48,5	128,7	31,1	1,9	61
Гуляш из говядины	100	19,34	16,78	3,54	242,53	0,05	1,13	0	0	12,45	152,3	21,91	2,3	89
Макароны отварные с маслом	180	6,98	5,47	37,63	227,69	0,07	0	0,03	1,17	14,52	34,86	10,48	0,86	31
Компот из яблок	200	0,18	0,16	30,11	122,6	0,01	66	0	0,64	6,92	4,4	3,6	0,96	102
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,80	61,30	0,15	0,03	0,00	0,00	7,07	13,52	5,36	0,00	
Хлеб ржаной	40	10,80	4,40	54,40	69,60	0,144	0,00	0,80	1,12	28	28	37,6	3,12	
Итого:	910	51,17	48,96	158,88	1049,69	0,59	102,16	0,83	4,49	153,86	402,88	127,95	9,94	

День 2-ой 1 неделя

Вторник

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК														
Каша рисовая молочная с маслом	200/10	10,77	10,15	34,59	272,88	4,55	1,27	0,06	0,28	122,8	156,7	35,67	0,518	45
Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0,31	0,06	15,42	63,43	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,91	103
Печенье сахарное	20	1,20	3,40	12,00	85,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	131
Бутерброд с сыром, маслом	50/15/5	8,095	8,95	20,13	193,45	0,13	0,36	3,17	0	154,2	190,5	33,03	2,21	2
Плоды свежие (мандарины)	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0,00	70,00	34,00	22,00	0,20	122
Итого:	715	21,98	22,96	97,14	690,76	4,81	80,53	3,23	0,28	356,05	390,98	95,94	3,84	

ОБЕД															
Салат из моркови с изюмом	150	2,7	0,3	39,1	169,92	0,1	5,6	0	0,57	87,5	110,3	58,5	1,9	12,00	
Борщ скапустой и картофелем	250	11,95	11,92	9,85	194,46	0,07	10,95	0,01	0	47,86	129,2	33,64	2,18	62	
Биточки рыбные	100	30,05	25,04	7,15	15,14	225,05	0,11	0,05	0,03	0	76,47	233,36	52,07	81	
Рис отварной с маслом	180	4,16	8,84	41,79	263,47	3,95	1,05	0,02	1,4	98,6	113,8	27,9	0,398	32	
Сок вишневый	200	1,40	0,40	22,80	102,00	0,02	14,80	100,00	0,45	34	36	12	0,6	104	
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,80	61,30	0,15	0,03	0,00	0,00	7,07	13,52	5,36	0,00		
Хлеб ржаной	40	10,80	4,40	54,40	69,60	0,144	0,00	0,80	1,12	28	28	37,6	3,12		
Итого:	960	61,32	51,04	189,89	875,89	229,49	32,54	100,88	3,57	303,03	507,29	408,36	60,27		

День 3-ий 1 неделя

Среда

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры	
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg		Fe
ЗАВТРАК															
Каша молочная пшеничная	200/10	8,4	11,3	37,8	286,6	0,2	1,2	0,1	0,54	131,1	203,8	54,4	1,4	48	
Чай с молоком, сахаром	200/10/10	1,61	1,3	17,49	88,09	0,02	0,75	0,01	0	65,3	53,2	11,4	0,9	109	
Пряники	30	1,80	1,44	22,50	109,80	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	132	
Бутерброд с колбасой и сыром	30/25/12	9,90	9,90	15,40	191,10	0	0,00	0,00	0,2	161,2	156,1	20,8	1	5	
Плоды свежие (апельсины)	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	124	
Итого:	727	23,51	24,34	109,39	761,59	0,30	121,95	0,11	0,74	428,90	474,10	115,30	4,14		
ОБЕД															
Салат огурцы, помидоры с маслом	100	0,9	7,2	2,6	78,5	0	11,5	0	2,8	17,9	21,2	8,4	0,4	13,00	
Рассольник ленинградский с мясом	250	11,9	10,2	17,9	211,3	0,1	8	0	0	25,7	148,6	35	2,1	65	
Печень по-строгоновски	100	28,37	20,85	4,61	319,58	0,42	17,3	11,55	0	47,37	484,9	35,4	10,07	88	
Пюре картофельное с маслом	200	4,26	7,6	16,64	152,03	0,5	35,68	0	0,21	44,37	103,91	35,3	1,2	37	
Компот из сухофруктов	200	0,77	0,03	30,16	123,99	0,01	0,6	0	0	27,5	22,3	13,5	0,98	105	
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,80	61,30	0,15	0,03	0,00	0,00	7,07	13,52	5,36	0,00		
Хлеб ржаной	40	10,80	4,40	54,40	69,60	0,144	0,00	0,80	1,12	28	28	37,6	3,12		
Итого:	930	57,26	50,42	141,11	1016,30	1,33	73,11	12,35	4,13	197,91	822,43	170,56	17,87		

День 4-ый

1 неделя

Четверг

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК														
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200/10	9,02	13,24	36,77	302,36	0,28	1,37	0,06	1,2	162,77	287,09	77,85	2,22	41
Какао со сгущенным молоком	200/10/10	3,36	4,66	20,44	137,16	0,04	1,3	0,02	0	120,7	107,2	16	0,37	106
Бутерброд с маслом сливочным	40/20	2,493	13,455	11,268	176,139	0,069	0	0,072	0	13,23	68,58	17,91	1,224	1
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	121
Итого:	650	15,27	31,76	78,28	662,66	0,42	12,67	0,15	1,40	312,70	473,87	120,76	6,01	
ОБЕД														
Салат из свежих овощей и с мясом	150	16,77	17,21	3,8	237,1	0,091	65,24	0,024	1,68	24,3	117,5	24,53	1,3	17,00
Суп лапша с курицей	250	10,23	4,55	51,98	289,8	0,28	41,36	0	0	42,64	112	127,82	4,55	63
Котлеты из птицы	100	19,77	13,34	8,42	232,8	0,08	0,5	0,03	0	14,46	92,05	22,27	1,43	83
Капуста тушеная	180	3,7	6	9,7	107,5	30,9	30,9	0	0	38,5	127,93	52,4	1,87	33
Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	24,44	100,3	0,01	130	0	0	6	1,6	1,6	0,32	107
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,80	61,30	0,15	0,03	0,00	0,00	7,07	13,52	5,36	0,00	
Хлеб ржаной	40	10,80	4,40	54,40	69,60	0,144	0,00	0,80	1,12	28	28	37,6	3,12	
Итого:	960	61,85	45,78	167,54	1098,40	31,66	268,03	0,85	2,80	160,97	492,60	271,58	12,59	

День 5-ый 1 неделя

Пятница

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК														
Каша манная молочная с маслом	200/10	7,27	10,15	37,2	269,3	0,09	1,27	0,06	0,5	128,2	128	21,6	0,53	42
Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	22,36	106,49	0,02	0,65	0,01	0	68,4	65	7	0,58	101
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	0	0,00	0,00	0	4,8	10,8	3	0,5	134
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	40/5	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40	3
Фрукты свежие (мандарины)	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0,00	70,00	34,00	22,00	0,20	122
Итого:	685	17,82	22,30	107,66	710,99	0,26	78,02	0,15	0,90	456,40	369,80	66,60	2,21	
ОБЕД														

Салат из белокочанной капусты	100	1,2	3,4	6,7	62,34	1,6	22,3	0,9	2,4	27,9	19,5	10,3	0,4	11,00
Суп картофельный с крупой	250/10	2,6	2,4	18,5	106,02	0,1	8,3	0	0	16,8	63,2	25	0,9	64
яш из говядины	100	19,34	16,78	3,54	242,53	0,05	1,13	0	0	12,45	152,3	21,91	2,3	89
Каша гречневая с маслом	180	8,1	9,37	38,44	270,46	0,25	0	0,04	0,6	15,26	192,61	127,34	4,28	38
Компот из мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	141,20	0,002	12,00	0,00	0,1	11,51	11,5	7,62	0,24	108
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,80	61,30	0,15	0,03	0,00	0,00	7,07	13,52	5,36	0,00	
Хлеб ржаной	40	10,80	4,40	54,40	69,60	0,144	0,00	0,80	1,12	28	28	37,6	3,12	
Итого:	920	42,74	36,59	170,38	953,45	2,30	43,76	1,74	4,22	118,99	480,63	235,13	11,24	

День 6-ый 1 неделя

Суббота

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК														
Каша молочная пшеничная	200/10	8,4	11,3	37,8	286,6	0,2	1,2	0,1	0,54	131,1	203,8	54,4	1,4	48
Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0,31	0,06	15,42	63,43	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,91	103
Печенье сахарное	20	1,20	3,40	12,00	85,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	131
Бутерброд с колбасой и сыром	30/25/12	9,90	9,90	15,40	191,10	0	0,00	0,00	0,2	161,2	156,1	20,8	1	5
Фрукты свежие (апельсины)	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	124
Итого:	712	21,61	25,06	96,82	712,13	0,29	124,10	0,10	0,74	369,35	415,68	106,44	3,91	
ОБЕД														
Салат из свежих помидоров и зеленого	100	1,7	19,04	4,28	195,59	0,06	22,23	0	0,3	25,94	27,47	14,2	0,8	14,00
Суп рыбный с картофелем	250	23,5	10,2	15	245,4	0,2	10,4	0,016	0	36,6	197,4	48,1	1,5	70
Голубцы ленивые	120/20	11,85	8,38	7,39	152,39	0,05	31,01	0	0	35,26	103,7	21,03	1,62	82
Пюре картофельное с маслом	200	4,26	7,6	16,64	152,03	0,5	35,68	0	0,21	44,37	103,91	35,3	1,2	37
Компот из сухофруктов	200	0,77	0,03	30,16	123,99	0,01	0,6	0	0	27,5	22,3	13,5	0,98	105
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,80	61,30	0,15	0,03	0,00	0,00	7,07	13,52	5,36	0,00	
Хлеб ржаной	40	10,80	4,40	54,40	69,60	0,144	0,00	0,80	1,12	28	28	37,6	3,12	
Итого:	970	53,14	49,79	142,67	1000,30	1,12	99,95	0,82	1,63	204,74	496,30	175,09	9,22	

День 1-ый 2 неделя

Понедельник

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК														
Каша рисовая молочная с маслом	250/10	13,45	10,88	43,18	324,46	5,69	1,59	0,065	0,28	152,9	195,2	44,58	0,643	45
Какао со сгущенным молоком	200/10/10	3,36	4,66	20,44	137,16	0,04	1,3	0,02	0	120,7	107,2	16	0,37	106
Бутерброд с маслом сливочным	40/20	2,493	13,455	11,268	176,139	0,069	0	0,072	0	13,23	68,58	17,91	1,224	1
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,4	32	22	18	4,4	121
Итого:	740	20,10	29,80	94,49	731,76	5,86	22,89	0,16	0,68	318,83	392,98	96,49	6,64	
ОБЕД														
Салат из моркови с курагой	100	2	0,1	17,9	81	0,1	5,1	0	3,6	63,7	66	46	1	20,00
Суп картофельный с бобовыми и	250/20/15	7,3	6,3	22,1	175,2	0,24	5,64	0,006	0,2	68,6	30,4	174,7	0,79	66
Печень по-строгановски	100	28,37	20,85	4,61	319,58	0,42	17,3	11,55	0	47,37	484,9	35,4	10,07	88
Макаронные изделия отварные с маслом	230	8,03	6,29	43,28	261,85	0,09	0	0,03	0	16,7	40,09	12,05	0,99	31
Компот из груш	200	0,18	0,12	27,99	113,76	0,01	2	0	0	8,08	6,4	4,8	0,99	112
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,80	61,30	0,15	0,03	0,00	0,00	7,07	13,52	5,36	0,00	
Хлеб ржаной	40	10,80	4,40	54,40	69,60	0,144	0,00	0,80	1,12	28	28	37,6	3,12	
Итого:	995	56,94	38,20	185,08	1082,29	1,16	30,07	12,39	4,92	239,52	669,31	315,91	16,96	

День 2-ой 2 неделя

Вторник

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК														
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200/10	9,02	13,24	36,77	302,36	0,28	1,37	0,06	1,2	162,77	287,09	77,85	2,22	41
Чай с молоком, сахаром	200/10/10	1,61	1,3	17,49	88,09	0,02	0,75	0,01	0	65,3	53,2	11,4	0,9	109
Пряники	30	1,80	1,44	22,50	109,80	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	132
Бутерброд с сыром и маслом	50/15/5	8,095	8,95	20,13	193,45	0,13	0,36	3,17	0	154,2	190,5	33,03	2,21	2
Фрукты свежие (мандарины)	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0	70	34	22	0,2	122
Итого:	730	19,03	22,65	87,32	769,70	0,53	80,63	3,23	1,20	395,02	521,37	138,12	5,54	
ОБЕД														

Салат из белокочанной капусты с	100	1,9	10,2	9,1	135,48	1,8	59,6	0,5	3,6	46,2	35,4	21,9	1	15
Свекольник	250	3,25	4	13,65	103,63	0,07	10,4	0,02	0	52,71	79,39	34,77	1,72	67
Гуляш из говядины	120	23,21	20,14	4,24	291,04	0,06	1,35	0	0	14,94	182,76	26,29	2,76	89
Картофель тушеный с луком	180	5,92	16,76	29,47	292,41	0,19	16,42	0	0	38,5	127,93	52,4	1,87	39
Компот из плодов и ягод	200	0,32	0,02	28,84	118	0	0,3	0	0,16	24,9	11,56	6,32	0,9	111
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,80	61,30	0,15	0,03	0,00	0,00	7,07	13,52	5,36	0,00	
Хлеб ржаной	40	10,80	4,40	54,40	69,60	0,144	0,00	0,80	1,12	28	28	37,6	3,12	
Итого:	930	45,66	55,66	154,5	1071,46	2,416	88,098	1,32	4,88	212,32	478,56	184,64	11,37	

День 3-ий 2 неделя

Среда

Наименование блюдо и продукты	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК														
Каша гречневая на молоке с маслом	200/10	8,97	11,3	38,49	291,55	0,23	1,25	0,06	0,45	127,69	236,07	112,39	3,41	43
Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0,31	0,06	15,42	63,43	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,91	103
Бутерброд с сыром и колбасой	30/25/12	9,90	9,90	15,40	191,10	0	0,00	0,00	0,2	161,2	156,1	20,8	1	5
Плоды свежие (апельсины)	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0	68	46	26	0,6	124
Итого:	692	22,28	22,90	87,58	656,74	0,33	122,00	0,07	0,65	422,19	491,37	170,59	5,91	
ОБЕД														
Салат из редиса с растительным маслом	100	1,2	10,1	3,7	110,15	0	16	0	1,5	39,2	27,2	13,6	0,7	16
Суп картофельный с рисом,	250	12,03	9,8	38,08	288,62	0,21	25,3	0,005	0	31,3	169,9	53,1	2,5	68
Тефтели с рисом	100	10,11	12,58	9,54	191,81	0,05	2,82	0	0	12,12	94,06	16,58	1,26	83
Пюре из бобовых	180	11,01	3,55	19,8	155,22	0,23	0	0,02	0	45,46	110,77	41,82	3,44	34
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	90,8	0,02	4	0	0,34	14	8	14	2,8	110
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,80	61,30	0,15	0,03	0,00	0,00	7,07	13,52	5,36	0,00	
Хлеб ржаной	40	10,80	4,40	54,40	69,60	0,144	0,00	0,80	1,12	28	28	37,6	3,12	
Итого:	910,00	46,41	40,77	160,52	967,50	0,81	48,15	0,83	2,96	177,15	451,45	182,06	13,82	

4-ый день 2 неделя

Четверг

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК														
Суп молочный с крупой ("Артек", рис,	300	5,41	5,56	21,36	157,09	0,067	0,975	0,034	0,37	167,5	154,6	27,01	0,26	69
Какао со сгущенным молоком	200/10/10	3,36	4,66	20,44	137,16	0,04	1,3	0,02	0	120,7	107,2	16	0,37	106
Бутерброд с маслом сливочным	40/20	2,493	13,455	11,268	176,139	0,069	0	0,072	0	13,23	68,58	17,91	1,224	1
Сырники из творога	60	10,47	11,63	11,02	190,7	0,035	0,285	0,074	1,56	99,08	139,1	14,68	0,394	133
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,4	32	22	18	4,4	121
Итого:	840	12,06	24,48	72,67	755,09	0,24	22,28	0,13	0,77	333,43	352,38	78,92	6,25	
ОБЕД														
Салат "Свеколка" с маслом растительным	100	1	6	9,7	97,8	0,005	2,1	0,1	2,6	27,3	31,7	16,4	0,9	18,00
Суп гороховый с говядиной, картофелем	250	6,4	6,1	14,4	137,8	0,1	11,5	0	0	29,9	21,3	125,6	0,6	71
Плов из птицы	200	26,32	23,87	23,31	413,35	0,11	1,26	0,03	0	24,86	226,02	47,22	1,79	85
Компот из урюка	200	0,72	0,11	34,91	143,44	0,02	32	0	0	19,6	12,61	7,1	0,27	113
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,80	61,30	0,15	0,03	7,00	0,00	7,07	13,52	5,36	0,00	
Хлеб ржаной	40	10,80	4,40	54,40	69,60	0,144	0,00	0,80	1,12	28	28	37,6	3,12	
Итого:	830,00	45,50	40,62	151,52	923,29	0,53	46,89	7,93	3,72	136,73	333,15	239,28	6,68	

5-ый день 2 неделя

Пятница

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК														
Каша пшеничная с маслом	200/10	7,7	10	33,1	253,2	0,2	1,1	0,1	0,7	107,2	198,2	12,1	2,1	49
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,12	61,74	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,87	114
Бутерброд с сыром и маслом	50/15/5	8,095	8,95	20,13	193,45	0,13	0,36	3,17	0	154,2	190,5	33,03	0,56	2
Вафли	30	0,80	1,00	23,20	106,20	0	0,00	0,00	0	4,8	10,8	3	0,5	134
Фрукты свежие (мандарины)	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0	70	34	22	0,2	122
Итого:	710	18,40	20,40	106,55	690,59	0,45	77,56	3,27	0,70	341,45	441,74	74,53	4,23	

ОБЕД															
Салат витаминный	100	2,4	5,1	17	123,2	0,1	26,3	0	0,56	40,3	50,5	20,6	0,6	19,00	
Суп из овощей с говядиной	250	10,25	15,23	7,54	208,24	0,07	6,66	0,02	0,12	39,72	138,78	28,85	1,95	72	
Рыба тушеная с овощами	100	13,9	5,51	3,12	117,76	0,065	1,5	0,01	0,2	15,65	85,9	17,58	0,391	86	
Рис отварной с маслом	180	4,16	8,84	41,79	263,47	3,95	1,05	0,02	0	98,6	113,8	27,9	0,398	32	
Компот из апельсинов	200	0,44	0,10	34,00	141,20	0,002	12,00	0,00	0,1	11,51	11,5	7,62	0,24	108	
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,80	61,30	0,15	0,03	7,00	0,00	7,07	13,52	5,36	0,00		
Хлеб ржаной	40	10,80	4,40	54,40	69,60	0,144	0,00	0,80	1,12	28	28	37,6	3,12		
Итого:	910,00	42,21	39,32	172,65	984,77	4,48	47,54	7,85	2,10	240,85	442,00	145,51	6,70		

6-ой день 2 неделя

Суббота

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Сборник рецептов	
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg		Fe
ЗАВТРАК															
Омлет натуральный	200	21,9	31,1	3,8	382,6	0,1	0,4	0,4	0,9	147,7	331,2	25,1	3,7	87	
Чай с молоком, сахаром	200/10/10	1,61	1,3	17,49	88,09	0,02	0,75	0,01	0	65,3	53,2	11,4	0,9	109	
Бутерброд с сыром и колбасой	30/25/12	9,90	9,90	15,40	191,10	0	0,00	0,00	0,2	161,2	156,1	20,8	1	5	
Фрукты свежие (апельсины)	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0	68	46	26	0,6	124	
Итого:	687	35,21	42,70	52,89	747,79	0,20	121,15	0,41	1,10	442,20	586,50	83,30	6,20		
ОБЕД															
Салат из свежих помидоров со сладким	150	2	30,1	6,1	302,8	0,1	93,2	0	1,03	27,8	38,8	17,9	0,9	21,00	
Суп картофельный с крупой	250/10	2,6	2,4	18,5	106,02	0,1	8,3	0	0	16,8	63,2	25	0,9	64	
Запеканки картофельная с мясом	230	23,2	15	29,5	345,6	0,2	5,4	0	0,2	31,3	252,1	59,8	3,5	90	
Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	8	40	24	18	0,8	116	
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,80	61,30	0,15	0,03	7,00	0,00	7,07	13,52	5,36	0,00		
Хлеб ржаной	40	10,80	4,40	54,40	69,60	0,144	0,00	0,80	1,12	28	28	37,6	3,12		
Итого:	660,00	39,46	52,44	155,90	1021,72	0,74	110,93	7,80	10,35	150,97	419,62	163,66	9,22		