

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТООРПН

в г.г. Апатиты, Кировске и  
Ковдорском районе

« 9 сентября 2013 г.

С. Ю. Габеев



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник РОО

Администрации Ковдорского района

« 01 » 02 2013 г.

Л. Н. Чистикова



**Примерное двенадцатидневное меню двухразовых  
горячих завтраков и обедов для детей с 7 до 11 лет  
в общеобразовательных учреждениях  
в осенне – зимний период.**

**Г. Ковдор**

День 1 / понедельник

	Наименование блюда	Выход блюда	-Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Завтрак</b>																		
	Салат из моркови с изюмом, т.к - 66	70	0,49	0,07	1,33	7,7	0,02	4,35	-	11,1	27,44	-	-	0,35				
	Каша молочная из ячневой крупы с сахаром, т.к - 174	150/10	7,27	3,07	38,17	195,0	0,07	0,21	0,007	87,75	32,1	46,6	0,14					
	Сыр натуральный	20	4,6	5,8	-	62,0	0,01	0,48	0,08	200,0	162,0	15,0	0,33					
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	-	0,28	-	2,2	1,9	0,3	0,02					
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45					
	Какао с молоком сгущенным, т.к - 383	200	3,7	3,94	26,2	155,2	0,02	0,38	0,01	121,2	117,9	16,52	0,56					
	<b>Итого:</b>		<b>20,2</b>	<b>21,83</b>	<b>83,8</b>	<b>592,2</b>	<b>0,17</b>	<b>5,7</b>	<b>0,097</b>	<b>432,25</b>	<b>373,8</b>	<b>85,4</b>	<b>1,85</b>					
<b>Обед</b>																		
	Салат из свеклы с солеными огурцами, т.к - 55	70	1,4	4,2	5,39	85,1	0,01	2,94	-	29,2	24,57	7,56	0,17					
	Щи из свежей капусты с картофелем, т.к - 88	200	1,28	3,92	9,2	93,36	0,04	11,49	0,12	77,5	48,7	18,2	0,89					
	Бефстроганов из отварной говядины, т.к - 245	100	13,3	14,0	4,2	125,0	0,11	0,46	0,01	49,72	223,2	27,4	2,29					
	Макаронные изделия отварные с маслом, т.к - 309	150	4,5	4,35	28,57	188,6	0,07	0,04	-	11,38	47,14	9,8	0,9					
	Сок фруктовый	200	0,6	-	42,0	96,2	0,05	3,15	-	46,0	19,25	6,89	0,59					
	Хлеб пшеничный, в/с	40	3,28	0,56	14,44	78,0	0,04	-	-	8,0	26,0	5,6	0,33					
	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,5	0,62	17,0	90,7	0,03	-	-	8,64	35,6	7,54	0,82					
	<b>Итого:</b>		<b>27,86</b>	<b>27,65</b>	<b>120,8</b>	<b>756,96</b>	<b>0,35</b>	<b>18,1</b>	<b>0,13</b>	<b>230,44</b>	<b>424,5</b>	<b>83,0</b>	<b>5,99</b>					
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,06</b>	<b>49,5</b>	<b>204,6</b>	<b>1349,2</b>	<b>0,52</b>	<b>23,8</b>	<b>0,23</b>	<b>662,7</b>	<b>798,3</b>	<b>168,4</b>	<b>7,84</b>					

Соотношение: Б : Ж : У 1 : 1 : 4,1

День 2 / вторник

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг					Микроэлементы, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак	Кукуруза консервированная, т.к -133	60	0,72	0,18	5,31	29,4	0,03	2,59	-	29,5	33,9	6,1	0,55			
	Запеканка из творога с йогуртом, т.к - 223	100/60	12,0	17,0	40,5	344,4	0,05	0,4	0,06	138,5	196,3	26,5	0,6			
	Чай с лимоном, т.к - 377	200/7	0,2	-	16,0	65,0	-	2,9	-	8,05	9,79	5,24	0,9			
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45			
	Фрукты	200	2,2	1,8	8,03	90,0	0,02	27,0	-	16,0	18,0	10,0	0,4			
	<b>Итого:</b>		<b>19,2</b>	<b>19,7</b>	<b>87,89</b>	<b>626,3</b>	<b>0,15</b>	<b>32,89</b>	<b>0,06</b>	<b>202,05</b>	<b>290,5</b>	<b>54,8</b>	<b>2,9</b>			
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью, т.к - 45	80	0,72	3,68	6,64	70,6	0,02	12,23	0,014	27,3	18,9	5,79	0,35			
	Рассольник ленинградский с перловой крупой, т.к - 96	200	1,44	4,08	14,8	109,0	0,08	13,4	0,04	30,16	52,6	18,0	0,82			
	Треска, запеченная под молочным соусом с картофельным пюре, т.к - 233/328/312	250	18,8	18,9	23,0	342,5	0,17	8,58	0,02	81,9	209,0	41,6	1,69			
	Компот из изюма, т.к - 348	200	0,36	-	35,0	141,4	0,01	0,28	0,01	51,84	33,63	25,2	0,6			
	Хлеб пшеничный, в/с	40	3,28	0,56	14,44	78,0	0,04	-	-	8,0	26,0	5,6	0,33			
	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,5	0,62	17,0	90,7	0,03	-	-	8,64	35,6	7,54	0,82			
	<b>Итого:</b>		<b>28,1</b>	<b>27,84</b>	<b>110,9</b>	<b>832,2</b>	<b>0,35</b>	<b>34,5</b>	<b>0,084</b>	<b>207,8</b>	<b>375,7</b>	<b>103,7</b>	<b>4,61</b>			
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,3</b>	<b>47,5</b>	<b>198,8</b>	<b>1458,5</b>	<b>0,5</b>	<b>67,4</b>	<b>0,144</b>	<b>409,8</b>	<b>666,2</b>	<b>158,5</b>	<b>7,51</b>			

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,2

День 3 / среда

Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Перец долькой, т.к - 71	60	0,8	0,51	23,44	82,4	0,01	8,4	-	12,0	42,3	15,1	0,5	
	Омлет с сыром и маслом, т.к - 211	165/15	15,2	20,6	20,5	304,4	0,09	0,45	0,18	245,1	264,1	26,98	1,21	
	Хлеб пшеничный, в/с	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45	
	Чай с сахаром, т.к - 376	200	0,1	-	15,0	60,0	0,007	0,1	-	5,3	8,0	4,4	0,845	
	<b>Итого:</b>		<b>20,2</b>	<b>21,81</b>	<b>77,0</b>	<b>544,3</b>	<b>0,16</b>	<b>8,95</b>	<b>0,18</b>	<b>272,4</b>	<b>346,9</b>	<b>53,48</b>	<b>3,0</b>	
Обед														
	Салат из свежих огурцов, т.к - 20	60	0,48	3,6	2,04	42,6	0,02	2,73	0,03	12,56	22,9	7,6	0,33	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, т.к - 102	200	2,0	2,18	17,3	96,8	0,06	4,1	0,01	16,6	43,3	17,5	0,74	
	Кура, тушеная с овощами и горошком зеленым, т.к - 302д/с	250	15,5	17,0	31,8	378,3	0,16	23,2	0,06	78,0	250,0	56,6	2,74	
	Кисель из сока плодового, т.к - 358	200	0,3	-	34,8	127,2	-	-	-	0,68	-	-	0,01	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	78,0	0,04	-	-	8,0	26,0	5,6	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,5	0,62	17,0	90,7	0,03	-	-	8,64	35,6	7,54	0,82	
	<b>Итого:</b>		<b>25,1</b>	<b>23,96</b>	<b>117,38</b>	<b>813,6</b>	<b>0,31</b>	<b>30,0</b>	<b>0,1</b>	<b>124,5</b>	<b>377,8</b>	<b>94,8</b>	<b>4,97</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,3</b>	<b>45,8</b>	<b>194,4</b>	<b>1358,0</b>	<b>0,47</b>	<b>39,0</b>	<b>0,28</b>	<b>396,9</b>	<b>724,7</b>	<b>148,3</b>	<b>8,97</b>	

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,2

## День 4 / четверг

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Завтрак</b>																		
	Салат из свеклы с черносливом, т.к - 20**	60	2,68	1,28	5,12	99,2	0,02	9,99	0,01	15,46	17,3	10,8	0,52					
	Каша молочная манная с маслом, т.к - 181	150/10	5,4	6,04	18,1	133,2	0,04	0,16	0,01	59,0	59,9	10,1	0,34					
	Кофейный напиток с молоком сгущенным, т.к - 380	200	3,46	3,5	25,9	149,0	0,02	0,28	0,01	88,96	64,12	9,52	0,09					
	Хлеб пшеничный, в/с	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45					
	Кондитерские изделия	35	3,8	8,1	19,6	90,0	0,02	-	-	16,0	44,1	10,0	0,4					
	<b>Итого:</b>		<b>19,44</b>	<b>19,6</b>	<b>86,8</b>	<b>568,9</b>	<b>0,15</b>	<b>10,43</b>	<b>0,03</b>	<b>189,4</b>	<b>217,9</b>	<b>47,4</b>	<b>1,8</b>					
<b>Обед</b>																		
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, т.к - 24	60	0,8	5,2	3,3	48,0	0,03	9,16	0,16	18,3	22,36	11,0	0,52					
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, т.к-106/107	200/40	7,04	4,96	15,28	115,2	0,08	2,9	0,01	25,2	91,2	23,7	1,2					
	Шницель рубленый из говядины, т.к - 282д/с	105/5	9,27	8,87	9,87	234,5	0,04	0,07	0,02	24,67	174,5	30,88	1,16					
	Капуста тушеная, т.к - 321	150	2,85	5,76	20,8	145,95	0,03	25,7	-	91,47	69,2	37,4	1,4					
	Компот из яблок, т.к - 342	200	0,16	-	29,0	116,6	0,03	3,6	0,14	21,5	22,46	12,6	0,65					
	Хлеб пшеничный, в/с	40	3,28	0,56	14,44	78,0	0,04	-	-	8,0	26,0	5,6	0,33					
	Хлеб ржано-пшеничный	*48	3,5	0,62	17,0	90,7	0,03	-	-	8,64	35,6	7,54	0,82					
	<b>Итого:</b>		<b>26,9</b>	<b>26,0</b>	<b>109,69</b>	<b>828,95</b>	<b>0,28</b>	<b>41,43</b>	<b>0,33</b>	<b>197,78</b>	<b>441,3</b>	<b>128,7</b>	<b>6,1</b>					
<b>Итого за день:</b>			<b>46,3</b>	<b>45,6</b>	<b>196,5</b>	<b>1397,8</b>	<b>0,43</b>	<b>51,86</b>	<b>0,36</b>	<b>387,2</b>	<b>659,2</b>	<b>176,1</b>	<b>7,9</b>					

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,2

## День 5 / пятница

Завтрак	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Салат из моркови с сахаром, т.к - 62	60	0,78	0,06	6,96	39,0	0,024	2,64	0,06	22,1	15,5	0,65		
	Пудинг из творога с йогуртом, т.к - 222	150/50	16,2	21,1	57,9	431,0	0,08	14,1	0,08	251,17	42,27	0,38		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	32,5	7,0	0,45		
	Чай с молоком, т.к - 378	150/50/ 15	1,4	1,6	17,7	91,0	0,01	0,56	0,01	55,56	10,91	0,91		
	<b>Итого:</b>		<b>22,48</b>	<b>23,46</b>	<b>100,6</b>	<b>658,5</b>	<b>0,16</b>	<b>17,3</b>	<b>0,15</b>	<b>361,3</b>	<b>75,7</b>	<b>2,39</b>		
<b>Обед</b>														
	Салат из соленых огурцов с луком, т.к - 21	60	0,54	3,0	1,38	33,6	0,01	3,72	0,17	16,8	7,45	0,48		
	Борщ с капустой свежей и картофелем, т.к - 82	200	1,46	3,92	10,56	85,76	0,02	10,36	0,01	20,97	28,98	0,29		
	Каша рассыпчатая пшенная, т.к - 302	150	4,9	4,52	37,5	210,5	0,18	0,23	0,02	149,9	44,78	1,15		
	Гуляш из отварной говядины, т.к - 246	50/50	13,7	15,11	3,69	230,26	0,08	2,01	-	15,86	21,93	1,36		
	Компот из смеси сухофруктов, т.к - 349	200	0,08	-	21,8	87,6	0,05	2,15	-	56,45	6,86	0,59		
	Хлеб пшеничный, в/с	40	3,28	0,56	14,44	78,0	0,04	-	-	8,0	5,6	0,33		
	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,5	0,62	17,0	90,7	0,03	-	-	8,64	7,54	0,82		
	<b>Итого:</b>		<b>27,46</b>	<b>27,7</b>	<b>106,4</b>	<b>816,4</b>	<b>0,41</b>	<b>18,47</b>	<b>0,2</b>	<b>169,8</b>	<b>123,1</b>	<b>5,02</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,9</b>	<b>51,2</b>	<b>207,0</b>	<b>1475,1</b>	<b>0,57</b>	<b>35,8</b>	<b>0,35</b>	<b>860,2</b>	<b>198,8</b>	<b>7,41</b>		

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4

День 7 / понедельник

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																		
	Салат витаминный (2вариант), т.к - 49	60	0,96	3,66	4,92	60,6	0,012	8,78	0,01	19,0	9,4	7,87	0,93					
	Сосиска отварная с маслом, т.к - 243	75/7,5	7,0	10,87	0,6	161,25	-	0,03	0,07	25,4	98,5	11,9	1,2					
	Макаронные изделия отварные с овощами, т.к - 309**	150	3,49	3,46	16,16	112,6	0,04	0,02	-	6,07	25,1	9,26	0,49					
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45					
	Чай с сахаром, т.к - 376	200	0,1	-	15,0	60,0	0,007	0,1	-	5,3	8,0	4,4	0,845					
	Фрукты	200	3,6	0,8	34,6	80,0	0,02	4,0	-	71,0	18,0	10,0	0,4					
	<b>Итого:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,5</b>	<b>89,33</b>	<b>572,0</b>	<b>0,13</b>	<b>12,9</b>	<b>0,08</b>	<b>136,77</b>	<b>191,5</b>	<b>50,4</b>	<b>4,31</b>					
Обед																		
	Огурец соленый, т.к - 70	60	0,48	0,06	0,6	7,8	-	-	-	15,72	13,2	-	0,18					
	Суп картофельный, т.к - 97	200	1,08	2,24	17,52	105,8	0,05	4,06	0,02	22,96	35,18	18,88	0,48					
	Плов из отварной говядины, т.к - 244	250	21,0	25,5	38,0	470,8	0,14	2,5	0,04	38,6	343,0	57,3	0,95					
	Напиток из плодов шиповника, т.к - 388	200	0,68	-	33,26	143,8	0,02	60,0	-	21,2	3,12	3,0	2,79					
	Хлеб пшеничный, в/с	40	3,28	0,56	14,44	78,0	0,04	-	-	8,0	26,0	5,6	0,33					
	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,5	0,62	17,0	90,7	0,03	-	-	8,64	35,6	7,54	0,82					
	<b>Итого:</b>		<b>30,02</b>	<b>29,0</b>	<b>120,8</b>	<b>896,9</b>	<b>0,28</b>	<b>66,56</b>	<b>0,06</b>	<b>115,1</b>	<b>456,1</b>	<b>92,3</b>	<b>5,5</b>					
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,3</b>	<b>48,5</b>	<b>210,1</b>	<b>1468,9</b>	<b>0,41</b>	<b>79,5</b>	<b>0,14</b>	<b>251,9</b>	<b>647,6</b>	<b>142,7</b>	<b>9,9</b>					

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,2

День 8 / вторник

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	Икра морковная, т.к - 75	60	0,78	3,0	8,16	63,0	0,02	13,3	0,006	12,5	9,3	5,86	0,48	
	Запеканка пшенная с творогом и молочным соусом, т.к - 144/327	150/30	11,9	9,93	42,7	311,9	0,14	0,17	0,04	79,9	125,8	34,0	2,05	
	Чай с молоком, т.к - 378	200	1,4	1,6	17,7	91,0	0,01	0,56	0,01	61,48	55,56	10,91	0,91	
	Хлеб пшеничный, в/с	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45	
	Сыр	20	4,6	5,8	-	72,0	0,01	0,48	0,08	200,0	162,0	15,0	0,33	
<b>Итого:</b>		<b>22,8</b>	<b>21,0</b>	<b>86,6</b>	<b>635,4</b>	<b>0,23</b>	<b>14,5</b>	<b>0,14</b>	<b>363,88</b>	<b>385,2</b>	<b>72,77</b>	<b>4,22</b>		
Обед														
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком, т.к - 50	60	2,94	5,34	6,9	82,8	0,02	9,6	0,04	154,4	108,0	27,0	0,8	
	Суп из овощей, т.к - 99	200	0,84	3,94	11,4	86,56	0,05	4,26	0,02	16,1	28,6	14,88	0,54	
	Котлета рыбная с молочным соусом, т.к - 161*/328	70/30	9,5	8,4	8,4	132,2	0,16	0,34	0,02	54,1	203,2	39,0	1,1	
	Пюре картофельное, т.к - 312	200	4,16	6,8	24,77	176,8	0,14	8,54	0,02	45,72	98,62	32,32	1,32	
	Сок, т.к - 389	200	1,6	-	34,0	130,2	0,04	9,1	0,01	36,0	38,0	18,0	0,3	
	Хлеб пшеничный, в/с	40	3,28	0,56	14,44	78,0	0,04	-	-	8,0	26,0	5,6	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,5	0,62	17,0	90,7	0,03	-	-	8,64	35,6	7,54	0,82	
	<b>Итого:</b>		<b>25,8</b>	<b>25,7</b>	<b>116,9</b>	<b>777,3</b>	<b>0,48</b>	<b>31,84</b>	<b>0,11</b>	<b>323,0</b>	<b>538,0</b>	<b>144,3</b>	<b>5,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>46,7</b>	<b>203,5</b>	<b>1412,7</b>	<b>0,71</b>	<b>46,3</b>	<b>0,25</b>	<b>686,9</b>	<b>923,2</b>	<b>217,1</b>	<b>9,42</b>		

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,2



День 9 / среда

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																	
	Салаг из моркови и кураги с йогуртом, т.к - 64	60	1,5	2,22	3,24	58,2	0,006	10,2	-	21,3	24,02	7,1	0,54				
	Каша молочная «Дружба», т.к - 102*	150/5	5,66	6,99	13,57	135,1	0,04	0,17	0,01	65,3	62,7	12,35	0,53				
	Крендель сахарный, т.к - 415	50	5,7	7,6	13,4	162,0	0,09	-	-	9,7	37,5	12,5	0,64				
	Чай с молоком, т.к - 378	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91,0	0,01	0,28	0,01	61,48	55,56	10,91	0,91				
	Кондитерские изделия	40	3,5	2,31	40,23	127,4	0,056	-	-	11,9	44,2	9,1	0,63				
	<b>Итого:</b>		<b>17,8</b>	<b>20,72</b>	<b>88,14</b>	<b>573,7</b>	<b>0,2</b>	<b>10,65</b>	<b>0,02</b>	<b>169,68</b>	<b>224,0</b>	<b>52,0</b>	<b>3,25</b>				
<b>Обед</b>																	
	Винегрет овощной, т.к - 67	60	0,84	1,08	5,76	34,2	0,02	1,41	0,06	12,15	19,0	9,7	0,39				
	Суп с клецками, т.к - 118/109	200	1,4	2,46	11,92	79,76	0,06	2,32	0,05	25,5	80,7	15,6	1,17				
	Суфле из кур, т.к - 299	70/10	15,7	18,5	7,95	261,8	0,08	1,24	0,09	38,52	196,0	23,6	1,97				
	Капуста, тушеная с яблоками, т.к - 322	150	1,87	3,37	19,41	149,4	0,045	24,3	0,01	78,15	49,6	25,8	1,06				
	Сок,	200	0,6	-	32,0	124,4	0,04	8,0	0,01	40,0	36,0	20,0	0,4				
	Хлеб пшеничный, в/с	40	3,28	0,56	14,44	78,0	0,04	-	-	8,0	26,0	5,6	0,33				
	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,5	0,62	17,0	90,7	0,03	-	-	8,64	35,6	7,54	0,82				
	<b>Итого:</b>		<b>27,2</b>	<b>26,6</b>	<b>108,5</b>	<b>818,3</b>	<b>0,31</b>	<b>37,3</b>	<b>0,22</b>	<b>210,96</b>	<b>442,9</b>	<b>107,84</b>	<b>6,14</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,0</b>	<b>47,3</b>	<b>196,6</b>	<b>1392,0</b>	<b>0,51</b>	<b>47,9</b>	<b>0,24</b>	<b>380,6</b>	<b>666,9</b>	<b>159,8</b>	<b>9,39</b>				

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4

День 10 / четверг

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг					Микроэлементы, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe						
														Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:
Завтрак																			
	Зеленый горошек консервированный, т.к -131	60	0,48	0,17	3,72	24,0	0,07	4,44	-	7,5	16,3	-	0,45						
	Омлет, смешанный с колбасой, т.к - 212	175/15	16,96	22,5	21,0	425,4	0,13	0,67	0,1	114,9	188,16	21,9	1,72						
	Чай с лимоном, т.к - 377	200/15/7	0,2	-	16,0	65,0	-	2,9	-	8,05	9,79	5,24	0,9						
	Хлеб пшеничный, в/с	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45						
	Фрукты	200	0,6	0,2	32,0	68,0	0,06	30,0	-	74,0	43,0	24,0	0,2						
	<b>Итого:</b>		<b>22,34</b>	<b>23,57</b>	<b>90,77</b>	<b>679,9</b>	<b>0,31</b>	<b>38,01</b>	<b>0,1</b>	<b>214,45</b>	<b>289,75</b>	<b>58,14</b>	<b>3,72</b>						
Обед																			
	Салат из сырых овощей, т.к - 29	60	0,66	4,66	3,42	49,2	0,06	13,3	-	18,5	9,6	6,6	0,7						
	Суп картофельный с горохом луценым, т.к - 102	200	2,46	4,98	15,8	130,96	0,13	2,5	0,01	22,7	55,2	21,3	1,39						
	Рагу из овощей с маслом, т.к - 143	150	2,92	7,46	17,3	150,5	0,09	11,5	0,075	57,1	79,0	30,2	1,05						
	Шницель рыбный натуральный, т.к - 258д/с	100/5	13,1	7,9	10,26	145,0	0,04	1,23	0,02	45,4	134,98	22,6	0,63						
	Кисель из сока плодового, т.к - 359	200	0,3	-	34,5	139,2	-	-	-	0,68	-	-	0,01						
	Хлеб пшеничный, в/с	40	3,28	0,56	14,44	78,0	0,04	-	-	8,0	26,0	5,6	0,33						
	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,5	0,62	17,0	90,7	0,03	-	-	8,64	35,6	7,54	0,82						
	<b>Итого:</b>		<b>26,22</b>	<b>26,2</b>	<b>112,72</b>	<b>783,56</b>	<b>0,39</b>	<b>28,53</b>	<b>0,1</b>	<b>161,0</b>	<b>340,4</b>	<b>93,84</b>	<b>4,93</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>49,8</b>	<b>203,5</b>	<b>1463,5</b>	<b>0,7</b>	<b>66,5</b>	<b>0,2</b>	<b>375,4</b>	<b>630,1</b>	<b>152,0</b>	<b>8,65</b>						

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4

День 11 / пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг					Микроэлементы, мг									
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe								
													Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р
Завтрак																				
Салат из свеклы с курагой и изюмом, т.к - 51	60	0,48	3,0	13,8	68,4	0,04	4,94	-	39,9	50,77	22,35	2,18								
Вареники ленивые (отварные) с маслом, т.к - 218	150/7,5	12,6	11,7	16,65	232,5	0,07	0,39	0,067	179,5	241,5	23,8	0,84								
Какао с молоком сгущенным, т.к - 383	200	3,7	3,94	20,2	135,2	0,02	0,38	0,01	121,24	117,86	16,52	0,56								
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	18,05	97,5	0,05	-	-	10,0	32,5	7,0	0,45								
Фрукты	200	0,8	0,8	9,8	75,0	0,02	4,0	-	16,0	18,0	10,0	0,4								
		<b>21,7</b>	<b>20,14</b>	<b>78,5</b>	<b>608,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,71</b>	<b>0,08</b>	<b>366,6</b>	<b>460,6</b>	<b>79,67</b>	<b>4,43</b>								
Обед																				
Салат из свежих помидоров, т.к - 23	60	0,6	4,0	2,82	56,8	0,02	12,24	0,06	21,55	55,7	4,62	0,5								
Щи из квашеной капусты с картофелем, т.к - 92	200	1,28	3,08	8,56	74,2	0,04	2,2	0,02	34,6	71,58	12,72	0,86								
Фрикадельки из курицы с маслом, т.к - 297	75/7,5	12,8	13,75	6,45	204,0	0,04	0,34	0,02	29,6	137,6	13,3	1,04								
Рис припущенный, т.к - 305	150	3,6	4,95	39,1	172,7	0,03	0,02	-	3,55	42,3	10,7	0,55								
Компот из свежих яблок, т.к - 342	200	0,16	-	29,0	116,6	0,03	3,6	0,14	21,5	32,46	12,6	0,65								
Хлеб пшеничный, в/с	40	3,28	0,56	14,44	78,0	0,04	-	-	8,0	26,0	5,6	0,33								
Хлеб ржано-пшеничный	48	3,5	0,62	17,0	90,7	0,03	-	-	8,64	35,6	7,54	0,82								
<b>Итого:</b>		<b>25,22</b>	<b>26,96</b>	<b>117,4</b>	<b>793,0</b>	<b>0,23</b>	<b>18,4</b>	<b>0,24</b>	<b>127,4</b>	<b>401,2</b>	<b>67,1</b>	<b>4,75</b>								
<b>Итого за день:</b>		<b>46,92</b>	<b>47,1</b>	<b>195,9</b>	<b>1401,6</b>	<b>0,43</b>	<b>28,1</b>	<b>0,32</b>	<b>494,0</b>	<b>861,8</b>	<b>146,8</b>	<b>9,18</b>								

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,1