

Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"

HO1C707 20200408

Основное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей с 7-11 лет

Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант № 1

[illegible]

Неделя: Первая

День: Среда

Вариант № 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	А(рет.экв /сут)	C	E		
Завтрак																		
	Макаронные изделия отварные с сыром,масло сливочное	155	4,15	12,68	28,2	216,49	51	118	0,95	12,34	82,89	0,14	0,17	36	8,7	0,35		
	Творог "Радужный"фруктовый	100	7,4	5,9	11,5	129		12,5	0,3	8,1	37,5	0,07	0,05	115	5	1,5		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	105	133	1,2	25,56	111,11	0,02	0,04	24	1,3	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,07	0,09	0	0	0,65		
	Итого завтрак	505	19,28	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%	
Обед																		
	Салат из моркови отварной	60	0,7	0,05	6,9	63,4	118	51	0,4	15,6	31,6	0,1	0,1	25	3,7	0,4		
	Борщ с фасолью и картофелем,сметаной, 200/10	210	2,8	4,1	9,3	162,2	123	83	0,8	2,4	60,6	0,05	0,05	26	5,3	0,97		
	Рис припущенный, масло сливочное 150/5	155	3,73	7,78	29,3	142	54	67	0,25	9,3	82,3	0,03	0,05	80	0	0,6		
	Печень тушеная в соусе	120	15,85	15,1	20,45	206,34	190	140,5	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8		
	Сок фруктовый	200	0,6	0,09	32	132,8	115	32	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,07	0,08	0	0	0,26		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27		
	Итого обед	795	26,94	27,65	117,33	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%	
Полдник																		
	Молоко кипяченое	200	0,9	0	5	75	112	35	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2,9	0,2		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	25	3	0,16		
	Корж молочный	50	6,4	7,5	24,7	113		39	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	15	0,1	0,64		
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%	
	Итого день	1675	53,92	55,3	234,58	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%	

Неделя: Первая

День: Четверг

Вариант № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Fe	Mg	P	B1	B2	А(рет.экв /сут)	С	Е			
Завтрак																			
	Плов с мясом	250	14,93	19,2	49,7	407,6	15	226,4	2,17	57,3	265,7	0,22	0,29	155	14,07	1,75			
	Огурец соленый (с01.11.-01.03.),огурец свежий(с 01.09.-01.11.;с 01.03.-31.05.)	20	0,3	0,03	1	3	143/28	26	0	3,8	6,5	0,03	0,03	20	0,9	0,1			
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,07	0,02	15	60	98	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0			
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	0	0	0,05	0,03	0	0	0,65			
	Итого завтрак	525	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5			25%
Обед																			
	Салат Эдморове	60	1,3	2,8	1,7	38,8	16	54,2	0,5	7,7	25	0,06	0,06	35	5,3	0,4			
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	9,29	3,37	23,2	118,6	47	84	0,64	16	90	0,12	0,16	21	2,6	0,85			
	Котлета мясная	90	11,8	10,2	20,17	181,64	111	73,8	0,61	19	85	0,1	0,1	30,3	2,6	1,06			
	Рагу из овощей	150	0,6	10,7	25,2	252,9	59	129,2	0,8	13,2	114,1	0,07	0,1	158,7	7,9	0,26			
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26			
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27			
	Итого обед	750	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5			35%
Полдник																			
	Кисло- молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	97,2		73	0,2	10	70	0,08	0,1	37	1,4	0,2			
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	51,8		36	0,6	7	21	0,03	0,02	30	4	0,16			
	Кеос творожный	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	8	19	0,01	0,02	3	0,6	0,64			
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1			10%
	Итого День	1650	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7			70%

Неделя: Первая

День: Пятница

Вариант № 5

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв /сут)	C	E		
Завтрак																		
	Запеканка творожная с морковью, повидло 200/50	250	15,23	19,23	50,7	410,6	8	252,4	2,07	44,6	228,7	0,15	0,27	175	14,97	1,85		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,65	16,5	43,5	0,15	0,08	0	0	0,65		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0		
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	10%	
Обед																		
	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,4	75	138	28,7	0,4	11,7	26	0,03	0,02	25	5,8	0,87		
	Суп картофельный с крупой, с мясными фрикадельками, 200/10	210	2,1	2,2	22,6	87,2	41	21,8	0,6	12,1	29,4	0,04	0,05	34	0,3	0,8		
	Чахохбили	105	14,86	10,34	20,1	192	20	198,8	1,32	23,8	131	0,18	0,3	106	0,9	0,3		
	Рис припущенный с овощами	150	4,78	7,78	26,27	237,94	56	90,2	0,6	27,8	172,3	0,07	0,07	80	0	0,6		
	Кисель из смородины свежемороженой	200	1,15	0,8	24,5	114,6	189	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27		
	Итого обед	775	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%	
Полдник																		
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,2		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Пирожное "Полет"	48	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	18	0,06	0,64		
	Итого полдник	373	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%	
	Итого День	1648	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%	

Неделя: Вторая

День: Понедельник

Вариант № 7

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углевод- ы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	А(рет.эк в/сут)	C	E			
Завтрак																			
	Каша молочная с крупой пшениной, масло сливочное 250/5	255	6,52	4,78	37,02	186,84	2	180,43	0,85	11,87	19,7	0,19	0,27	35	8,53	1,01			
	Сыр порциями	10	0,1	7,2	0,13	65,72	4	2,4	0	0	3	0	0	40	5	0,1			
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24			
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	105	58,67	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,47	0,5			
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65			
	Итого завтрак	565	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%		
Обед																			
	Салат из квашенной капусты	60	0,6	0,06	0,9	6	136	12	0	7,7	13	0,06	0,06	20	1,8	1,1			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,3	6,3	26,46	180,24	34	97,3	0,2	14,9	146,9	0,1	0,19	83	0,5	0,3			
	Гуляш мясной	100	11,84	16,57	36,9	234,7	77	191,33	1,8	15,65	84,87	0,1	0,02	122	0,1	0,33			
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,25	4,14	6,01	171	60	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	1,24			
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	17,7	0			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,04	0,05	0	0	0,26			
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,05	0	0	0,27			
	Итого обед	760	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%		
Полдник																			
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2			
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16			
	Булочка "Веснушка"	30	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,64			
	Итого полдник	355	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%		
Итого день		1680	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%		

Неделя: Вторая

День: Вторник

Вариант № 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг						Витамины, мкг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол в/сут)	C	E		
Завтрак																		
	Плов из птицы	250	14,87	19,2	49,5	405,6	92	243,3	2,09	39,8	220,6	0,22	0,28	165	11,27	1,75		
	Огурец соленый\с 01.11-01.03\огурец свежий \с 01.09-01.11,01.03-31.05\	20	0,3	0,03	1	3	143/28	6	0	3,8	6,5	0,03	0,03	10	0,9	0,1		
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,13	0,02	15,2	62	98	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65		
	Итого завтрак	525	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%	
Обед																		
	Салат "Витаминный"	60	1,3	2,8	1,7	41,14	142	24,2	0,5	7,5	25	0,02	0,02	35	3	0,6		
	Суп из овощей	200	3,2	3	11,47	102,1	40	143,2	0,4	7,3	80,8	0,02	0,09	88	10	0,8		
	Жаркое по-домашнему	200	18,03	21,02	37,5	367,2	83	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	1,37		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,2	196,3	113	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,2		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27		
	Итого обед	710	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%	
Под午ик																		
	Кисло-молочная продукция	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	10	72	0,08	0,1	32	1,4	0,2		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16		
	Пирожное "Медовое"	30	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	8	17	0,01	0,02	3	0	0,64		
	Итого полдник	355	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%	
	Итого День	1590	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%	

Неделя: Вторая

День: Среда

Вариант № 9

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Fe	Mg	P	B1	B2	А(рет.экв/ сут)	C	E	
Завтрак	Птица тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом	100	6,42	8,08	5,5	110,2	292	118,2	0,25	16,1	85,89	0,1	0,15	103	12,3	1,5	
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 150/5	155	5,1	10,5	34,2	235,3	52	12	0,2	4,34	34,5	0,08	0,08	72	1,37	0,35	
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,1	101	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,08	0,08	0	0	0,65	
	Итого завтрак	505	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%
Обед																	
	Салат из стручковой фасоли	60	0,5	0,06	9,27	31,54	149	13	0,3	8,5	24	0,02	0,05	25	2	0,6	
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,2	4,2	11,3	162,2	37	90,6	0,34	13,2	79,6	0,07	0,09	34	1,3	1,62	
	Котлета рыбная в сметанном соусе 90/30	120	16,29	13,4	18,5	212	64	147	1,01	20,9	141,8	0,12	0,06	91	0,4	0,6	
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	38	212,8	53	101,6	0,8	27,4	87	0,1	0,2	95	0,8	0,15	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	20,8	88,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	780	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Ватрушка с творогом	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,64	
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%
	Итого День	1660	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%

Неделя: Вторая

День: Четверг

Вариант № 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	А(ретинол в/сут)	C	E	
Завтрак	Запеканка творожная , молоко	250	15,23	19,23	67,7	410,6	8\1	252,4	2,67	44,6	228,7	0,22	0,31	175	14,97	1,85	
	стуженное 200/50																
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	1,05	116,9		11,5	0,05	16,5	43,5	0,08	0,04	0	0	0,65	
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	
																25%	
Обед																	
	Салат картофельный с овощами	60	1,33	3,95	4,3	46,8	37	28	0,3	10	23	0,01	0,01	19,5	1,5	0,3	
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами, 200/30	230	8,26	7,01	13,1	135,6	90	61,1	0,2	25,6	122,1	0,1	0,1	35	1,8	0,8	
	Бефстроганов из мяса	100	9,8	8,2	15,33	179,44	72	193,96	0,2	9	85	0,2	0,23	110,5	2,6	1,07	
	Рис припущенный	150	3,78	7,78	49,3	242	54	67,04	0,59	11,8	82,3	0,03	0,05	80	1,5	0,6	
	Компот из свежемороженных ягод (смородины)	200	0,52	0,18	24,84	102,9	150	23,4	1,76	17	23,4	0,02	0,02	0	13,6	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,03	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,05	0	0	0,27	
	Итого обед	790	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	
																35%	
Полдник																	
	Кисло-молочная продукция	250	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,02	0,1	32	1,4	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Пирожное "Бисквитное"	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,64	
	Итого полдник	425	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	
																10%	
	Итого день	1715	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	
																70%	

неделя: Вторая

День: пятница

Вариант: №11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	А/ретинол /сyt	C	E		
Завтрак																		
	Омлет натуральный, масло сливочное, 180/10	190	13,62	19,13	47,25	388,5	125	239,3	2,24	33,1	196,1	0,19	0,25	140	6,57	1,55		
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20,1	12	10	0,35	10,5	31	0,06	0,06	35	5,6	0,3		
	Чай с сахаром, лимоном, 200/10	210	0,13	0,02	15,2	62	98	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65		
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%	
Обед																		
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,1	2,7	6,5	57,34	152	26,23	0,5	13	21	0,03	0,03	45	1,5	0,6		
	Рассольник ленинградский	200	8,16	9,19	15,3	116,5	128	116,4	0,21	23	44,4	0,15	0,2	34	1,3	1,17		
	Птица запеченная, соус сметанный	100	10,66	10,91	54,22	259	22	146,9	0,49	2,75	177,87	0,09	0,08	146	0,95	0,85		
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,25	4,14	6,01	171	60	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15		
	Сок фруктовый	200	0,52	0,18	24,84	102,9	115	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	0	16,35	0,2		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,04	0	0	0,26		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27		
	Итого обед	760	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%	
Полдник																		
	Молоко кипяченое	200	0,9	0	5	75	112	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Булочка с крошкой	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,64		
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%	
	Итого День	1635	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%	

Неделя: Вторая

День: Суббота

Вариант № 12

Неделя: Вторая																	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол/кг)	C	E	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром, масло сливочное 150/5	155	4,9	9,56	28,5	213,4	51	52,3	0,5	6,7	75,5	0,14	0,17	88,2	1,9	1,15	
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	7,02	8	102		171	1,65	18	70	0,08	0,12	86,8	11,63	0,2	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	105	40,2	0,8	21,3	86	0,03	0,02	0	1,47	0,5	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
	Итого завтрак	605	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	
25%																	
Обед	Салат из свежих с сыром	60	2,8	3	4,3	79,1	141	97	0,6	13,7	65	0,01	0,05	36	3,4	0,6	
	Суп крестьянский с крупой	200	2,7	9,7	13,77	126,64	124	89,2	0,7	10,5	72	0,06	0,06	50	10	0,42	
	Рыба ,запеченная под молочным соусом	120	14,7	13,8	18,5	184	210	117	0,8	18,7	125,9	0,13	0,16	131	0,4	1,6	
	Картофель отварной	150	2,79	0,6	33,7	202,2	62	38	0,45	13	51	0,15	0,15	28	1,8	0,15	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,02	27,6	114,8	103	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	5,4	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	780	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	
	35%																
	Полдник	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
Фрукты свежие		125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16	
Ватрушка с творогом		50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,64	
Итого полдник		375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	
10%																	
Итого день		1760	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	
70%																	

Неделя: Третья

День: Понедельник

Вариант № 13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E			
Завтрак																			
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы , масло сливочное 250/5	255	6,34	3,95	39,29	216,93	161	205,77	0,35	23	80,59	0,16	0,1	0	12	1,01			
	Сыр порциями	10	0,1	7,2	0,13	65,72	4	2,4	0,2	2,64	3	0,04	0,01	40	1,67	0,1			
	Яйцо вареное	50	5,08	1,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,18	135	0	0,24			
	Какао с молоком	200	3,78	6,5	26	125,11	101	33,33	0,9	15,56	71,11	0,02	0,02	0	1,33	0,5			
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65			
	Итого завтрак	565	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%		
Обед																			
	Отруец соленый (с01.11.-01.03.),отруец свежий(с 01.09.-01.11.;с 01.03.-31.05.)	60	0,6	0,06	0,9	6	143/28	12	0	7,7	16,2	0,07	0,07	0	1,8	0,47			
	Свекольник, сметана 200/10	210	6,27	6,5	20,75	140,84	180	162,5	0,85	12,5	187,3	0,13	0,14	200	1,75	1			
	Плов с мясом	200	16,3	20,38	51,38	437	15	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	122,9	113	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,09	0	17,19	0,2			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,06	0	0	0,26			
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27			
	Итого обед	720	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%		
Полдник																			
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	12,6	0,02	0,06	30	2	0,2			
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	45,3	0,03	0,02	35	4	0,16			
	Булочка "Майская"	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,64			
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%		
	Итого день	1660	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%		

Неделя: Третья

День: Вторник

Вариант № 14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол /сут)	C	E		
Завтрак																		
	Кнедли из птицы с рисом,сыром,соус сметанный	120	8,74	11,5	10,2	193,9	301	167,2	1,49	27	139,1	0,18	0,21	76,4	1,9	1,25		
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 150/5	155	6,03	7,73	40,5	214,7	52	82,1	0,6	16,6	87,5	0,07	0,1	98,6	0,27	0,6		
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,53	0,02	15	62	98	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	12,83	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65		
	Итого завтрак	530	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%	
Обед																		
	Салат из моркови отварной	60	1,33	3,94	5,52	50,9	118	24	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	45	3,5	0,5		
	Суп из овощей	200	3,2	3,3	11,2	101,3	40	129,6	0,6	15,5	105,6	0,03	0,07	54	4,6	1,01		
	Рыба тушенная в томате с овощами	120	15,5	10,67	31,55	242	61	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,1		
	Рис припущенный,масло сливочное150\5	155	2,96	9,16	31	197,74	54	41,6	0,8	17,4	67	0,1	0,1	50	1,7	0,15		
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,3	17,5	21,9	0,01	0,03	0	10,6	0,2		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,27		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27		
	Итого обед	785	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%	
Полдник																		
	Кисло-молочный продукт	250	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,08	0,08	32	1,4	0,2		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Творожник сладкий	55	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,01	0,04	3	0,6	0,64		
	Итого полдник	430	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%	
Итого день		1745	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%	

Неделя: Третья

День: Среда

Вариант № 15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сyt)	C	E		
Завтрак																		
	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущенное 200/50	250	15,23	19,23	50,7	410,6	8	252,4	2,17	44,6	228,7	0,25	0,31	175	14,97	1,85		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65		
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%	
Обед																		
	Морская капуста, тушеная с овощами	60	0,86	5,22	7,87	44,34	17	12,9	0,2	12	16,6	0,03	0,05	0	0,96	1,47		
	Суп картофельный с бобовыми\горохом\	200	2,9	2,8	15,3	150,1	47	78,7	0,5	15,5	99,1	0,04	0,03	0	0,9	0,3		
	Рыбу из птицы с картофелем	200	19,33	18,8	54,9	404,1	74	260,6	1,75	42,5	216,7	0,28	0,32	245	3,5	1		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	28,8	108,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,01	0,05	0	15,64	0,2		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27		
	Итого обед	710	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%	
Полдник																		
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	55,9	0,02	0,06	30	2	0,2		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Слойка кондитерская	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,64		
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%	
	Итого День	1585	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%	

Неделя: Третья

День: Четверг

Вариант № 16

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	Апрет.эк в/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Птица запеченная, соус сметанный	100	7,92	8,8	17	73,4	22	37,79	1,06	9,7	27,6	0,05	0,23	95	12,03	0,75	
	Макаронные изделия отварные	150	3,78	7,78	20,5	242	52	67,04	0,59	11,8	82,3	0,17	0,05	80	1,5	0,6	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,2	155,2	105	158,67	0,8	24,5	121,6	0,03	0,03	0	1,47	0,5	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%
Обед																	
	Салат "Степной"	60	1,3	3,1	3,5	46	147	24	0,3	8	14,4	0,02	0,03	25	1,1	0,4	
	Суп картофельный с крупой	200	5,5	6,44	17,1	128,1	38	182,1	0,6	21,2	197,1	0,25	0,2	46	1	1	
	Капуста тушеная с мясом	200	16,37	17,4	51,43	429,74	48	144	1,25	27,2	100,9	0,07	0,15	174	1,11	1,37	
	Компот из свежемороженных ягод (смородины)	200	0,52	0,18	34,84	102,9	150	23,4	0,9	17	23,4	0,02	0,04	0	17,79	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,04	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	710	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%
Полдник																	
	Кисло-молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,04	0,1	32	1,4	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Прожное песочное "По-американски"	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,05	0,02	3	0,6	0,64	
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%
	Итого день	1585	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%

неделя: Третья

День:Пятница

Вариант № 17

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рег экв/с γт)	C	E	
Завтрак	Биточки мясные, соус томатный 90/30	120	11,1	13,33	18,8	198,49	111	234,53	1,56	17,67	165,1	0,16	0,06	108	0,3	1,25	
	Каша рассыпчатая гречневая , масло сливочное 150/5	155	3,67	5,9	31,9	210,11	60	14,77	0,53	25,93	61,5	0,09	0,25	67	0,5	0,6	
	Чай с сахаром , лимоном 200/5	205	0,53	0,02	15	62	98	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	14,2	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
	Итого завтрак	530	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	
25%																	
Обед	Салат из свежкы с сыром	60	1,39	5,16	12,11	51,1	141	19,4	0,55	8,7	37,13	0,06	0,06	25	8,56	0,6	
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной 200/10	210	3,3	4,7	11,8	128,3	36	139	0,6	8,9	100,1	0,03	0,05	50	8,64	0,67	
	Поджарка из рыбы	120	11,2	8,71	24,76	210,44	129	167,8	0,9	23,3	148,28	0,2	0,2	170	1,1	0,8	
	Картофельное пюре	150	7,1	8,5	30,6	202,1	53	15	0,5	15	28,39	0,06	0,08	0	1,1	0,7	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,05	27,6	114,8	113	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,06	0	1,6	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	790	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	
	35%																
	Полдник	Сок фруктовый	200	5,5	5,2	7,1	102	115	73	0,2	13,5	72	0,02	0,1	32	1,4	0,2
Фрукты свежие		125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
Пирожное "Песочное кольцо"		48	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,64	
Итого полдник		373	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	
10%																	
Итого день		1693	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	
		70%															

