

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День первый(понедельник)														
Завтрак														
1	Салат из кукурузы	30	1,73	3,71	4,82	59,58	-	5,58	-	-	11,2	3,47	11,78	0,4
2	Макароны сосиска молочная	150/75	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21,0	-	4,86	37,17	21,13	1,11
3	Печенье	50	4,6	8,4	42,24	138,2	0,08	-	0,02	-	20,6	60,54	14,19	0,97
4	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
5	Хлеб	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,06	-	-	-	7,0	-	-	0,78
6	Яблоко	100	0,45	-	12,9	60,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
7	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
	Итого:		19,5	21,87	104,25	570,43	0,291	21,38	21,07	0,03	301,06	293,98	84,2	5,66
Обед														
1	Салат овощной (по сезону)	60	0,9	2,76	6,6	54,6	0,024	8,22	-	-	22,86	16,57	9,10	0,57
2	Суп с рыбными консервам	250	8,6	8,41	14,33	172,25	-	9,11	-	-	45,3	-	47,35	1,27
3	Каша ячневая с соусом	150/50	6,02	7,68	2,35	227,65	0,05	3,1	-	-	8,85	-	-	1,19
4	Котлета	75	7,4	9,1	9,6	150,0	0,04	3,0	0,04	0,03	13,28	84,8	15,7	0,69
5	Чай	200	0,2	0,05	15,01	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
7	Апельсин	230	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3
	Итого:		29,02	29,12	56,85	833,57	0,278	83,53	0,04	0,03	151,64	132,61	89,55	7,66
	Итого за день:		48,52	50,99	161,1	1404,00	0,569	104,9	21,11	0,06	452,70	426,59	173,75	13,32

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День втотой (вторник)														
Завтрак														
1	Оладьи со сгущенным молоком	180/20	12,5	6,97	66,7	352,6	0,27	1,12	28,08	-	133,8	197,08	52,4	2,15
2	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
4	Яблоко	100	0,45	-	12,9	60,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
5	Шоколадный батончик	40	4,47	7,96	75,26	224,00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		23,3	19,93	172,46	774,6	0,361	16,92	28,13	0,03	391,2	389,88	89,5	4,55
Обед														
1	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	30,5	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,10	0,31
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8	-	9,7	-	-	33,37	-	36,69	9,7
3	Колбаса отварная	70	9,1	17,5	18,55	196,0	0,03	-	-	-	21,0	139,12	17,5	1,57
4	Вермишель с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21,0	-	4,86	37,17	21,13	1,11
5	Сок	200	0,1	-	35,7	139,0	0,08	50,0	-	-	42,0	32,0	8,0	0,2
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
7	Йогурт	100	5,0	3,2	2,0	87,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		34,46	63,23	104,47	1018,76	0,35	79,17	21,0	-	145,75	224,86	92,42	15,67
	Итого за день:		55,76	83,16	274,93	1706,36	0,711	96,09	49,13	0,03	536,95	614,74	181,92	20,22

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День третий (среда)														

Завтрак														
1	Запеканка со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	-	226,4	344,91	48,92	0,84
2	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
4	Яблоко	100	0,45	-	12,9	60,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		34,12	23,4	59,8	464,6	0,201	13,54	0,35	-	477,8	602,51	77,02	3,24
Обед														
1	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,80
2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
3	Каша рисовая с соусом	150/50	6,02	7,68	2,35	227,65	0,05	3,1	-	-	8,85	-	-	1,19
4	Мясо курицы запеченое	75	11,25	9,18	6,0	151,87	0,05	0,41	0,05	0,83	28,64	-	24,51	1,01
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
7	Банан	200	1,5	-	23,6	100,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,03	0,01	0,03	13,0
	Итого:		30,16	26,71	55,32	893,88	16,51	25,1	11,05	3,03	125,19	115,37	72,38	20,99
	Итого за день:		64,28	50,11	28,83	1358,48	16,711	38,64	11,4	3,06	602,99	717,88	149,40	24,23

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День шестой (понедельник)														
Завтрак														

1	Зелёный горошек	30	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,0	0,68	-	21,45	59,95	20,80	0,68
2	Омлет натуральный, сосиска молочная	80/60	22,59	38,16	19,61	345,0	0,13	0,25	345,0	-	133,4	387,7	35,3	43,8
3	Вафли	30	2,84	4,7	45,15	167,2	0,06	-	13,8	0,02	29,4	36,1	7,2	0,36
4	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
5	Хлеб	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,06	-	-	-	7,0	-	-	0,78
6	Яблоко	100	0,45	-	12,9	60,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
7	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
	Итого:		36,01	53,69	98,65	817,0	0,47	24,05	359,5	0,02	442,65	741,35	91,6	48,2

Обед														
1	Салат «Школьный»	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,80
2	Суп с макаронами	250	2,37	4,6	17,22	122,0	0,12	16,5	0,02	0,93	18,57	67,4	26,67	0,97
3	Каша ячневая	150	6,02	7,68	2,35	227,65	0,05	3,1	-	-	8,85	-	-	1,19
4	Гуляш	100	22,9	6,4	2,9	163,0	0,06	4,0	125,0		33,0	156,0	19,0	1,6
5	Сок яблочный	200	0,1	-	35,7	139,0	0,08	50,0	-	-	42,0	32,0	8,0	0,2
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
7	Апельсин	230	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3
	Итого:		38,15	23,45	72,15	880,06	0,52	139,3	125,02	0,93	179,61	302,98	79,21	7,84
	Итого за день:		74,16	77,14	170,8	1697,06	0,99	163,35	484,52	0,95	622,26	1044,33	170,72	56,04

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День седьмой:

Завтрак

1	Оладьи с яблочным повидлом	180/25	12,5	6,97	66,7	352,6	0,27	1,12	28,08	-	133,8	197,08	52,4	2,15
2	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
4	Яблоко	100	0,45	-	12,9	60,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
5	Шоколадный батончик	40	4,47	7,96	75,26	224,00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		23,3	19,93	172,46	774,60	0,361	16,92	28,13	0,03	391,2	389,88	89,5	4,55

Обед

1	Салат из белокочанной капусты	60	0,8 5	30,5	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,10	0,31
2	Суп картофельный с рисом	250	2,06	5,27	13,01	108,0	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
3	Отварные макароны с соусом	150/50	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21,0	-	4,86	37,17	21,13	1,11
4	Котлета	75	7,4	9,1	9,6	150,0	0,04	3,0	0,04	0,03	13,28	84,8	15,7	0,69
5	Компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	-	-	-	12,0	2,4	-	0,8
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
7	Йогурт	100	5,0	3,2	2,0	87,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		27,03	53,71	79,63	804,96	0,35	34,46	21,04	1,4	119,04	194,17	72,18	6,88
	Итого за день:		49,33	73,64	252,09	1579,56	0,711	51,38	49,17	1,43	510,24	584,05	161,68	11,43

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День восьмой (среда)														
Завтрак														
1	Пудинг из творога	170	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	-	226,4	344,91	48,92	0,84
2	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
4	Яблоко	100	0,45	-	12,9	60,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		34,12	23,4	59,8	464,6	0,201	13,54	0,35	0,03	493,8	602,51	77,02	3,24
Обед														
1	Салат овощной (по сезону)	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,1	0,31
2	Солянка из птицы	250/5	14,5	12,2	4,6	178,0	0,02	4,5	12,0	-	22,0	45,0	10,0	1,5
3	Плов мясной из птицы	230	17,3	23,3	49,45	481,46	0,09	3,09	-	-	21,05	-	-	2,84
4	Лимонный напиток	200	0,36	0,08	32,94	129,56	0,016	9,2	-	-	4,5	-	-	0,144
5	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
6	Банан	200	1,5	-	23,6	100,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,03	0,01	0,03	13,0
	Итого:		39,51	39,55	96,86	1070,53	16,306	42,20	23,0	-	92,10	61,58	19,13	20,57
	Итого за день:		73,63	62,95	156,66	1535,13	16,507	55,74	23,35	2,23	569,90	664,09	96,15	23,81

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День девятый (четверг)														
Завтрак														
1	Каша манная «Шоколадка»	200	5,01	11,88	24,72	226,4	0,09	0,28	40,0	-	108,88	-	-	0,71
2	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Булочка	80	2,8	5,31	25,34	136,2	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
5	Яблоко	100	0,45	-	12,9	60,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
6	Бутерброд с сыром	30/20	9,9	16,51	33,96	328	0,09	0,05	-	-	172,53	-	-	1,5
	Итого:		24,04	38,7	114,52	888,6	0,27	16,13	40,05	0,03	538,81	192,8	37,1	4,61
Обед														
1	Салат витаминный	60	0,9	2,76	6,6	54,6	0,024	8,22	-	-	22,86	16,57	9,10	0,57
2	Суп рыбный	250	6,05	3,55	12,19	119,00	0,14	11,02	-	-	48,47	-	-	1,36
3	Каша гречневая	150	7,24	5,94	32,85	225,85	0,12	3,12	0,02	-	46,85	168,0	0,02	1,52
4	Бефстроганов	75	19,2	12,1	0,7	188,0	0,07	1,8	70,0	-	16,0	159,77	34,79	1,6
5	Сок	200	0,1	-	35,7	139,0	0,08	50,0	-	-	42,0	32,0	8,0	0,2
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
7	Шоколад батончик	50	4,74	7,96	75,26	224,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		43,23	33,23	164,16	1079,52	0,594	74,16	70,02	-	198,28	376,34	51,81	8,03
	Итого за день:		67,27	71,93	278,68	1968,12	0,864	90,46	110,07	0,03	737,09	569,14	88,91	12,64

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День десятый (пятница)

Завтрак

1	Каша рисовая с курагой	200	4,82	6,36	56,88	305,44	0,06	0,64	-	-	37,56	-	-	1,12
2	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,6	0,02	-	240,0	180,0	28,0	0,2
3	Булочка	80	2,8	5,31	25,34	136,2	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Мёд	10	0,08	-	8,0	30,0	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,1	-
5	Яблоко	100	0,45	-	12,9	60,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого:		13,95	16,67	112,72	639,64	0,151	16,44	0,05	0,03	294,96	192,8	37,1	3,57

Обед

1	Икра кабачковая	50	0,8	2,7	4,8	26,0	0,03	9,6	-	-	32,0	30,0	13,0	0,8
2	Суп картофельный с бобовыми	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	-	-	23,05	62,55	25,0	0,89
3	Рыба запеченная	75/20	13,87	7,85	6,53	150,0	0,01	3,35	0,01	-	52,11	238,46	59,77	0,96
4	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	-	36,98	86,6	27,75	1,01
5	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	15,1	57,0	-	0,1	-	-	5,25	8,24	4,4	0,86
6	Хлеб	70	5,0	0,92	0,86	129,07	0,16	-	-	-	22,1	-	-	2,78
7	Киви	200	3,0	-	163,6	240,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		27,75	19,01	235,58	867,27	0,54	40,45	25,51	-	172,64	421,21	125,52	6,62
	Итого за день:		41,7	35,68	348,3	1506,91	0,691	56,69	25,56	0,03	467,6	614,01	162,62	10,19