

«Согласовано»

Управление Роспотребнадзора
по Липецкой области
Главный санитарный врач
по Липецкой области
В.А.Бондарев



«Утверждаю»

начальник отдела образования администрации
Добровского муниципального района
Ярцева С.М.



**Примерное двухнедельное меню
для общеобразовательных учреждений
Добровского муниципального района
на 1 полугодие 2020/21 учебного года**

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергети ческая ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
13/17	Огурец свежий (соленый) порционный	50	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7			13,11	24,01	7,98	0,34
206	Суп гороховый с гречками	200	5,6	3,8	18,5	122,3		0,02		0,36	14,5		7,6	0,9
646	Плов из мяса птицы	60/130	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48		45,1	199,3	47,5	2,19
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96								
	Всего за обед		30,42	25,15	98,92	847,68	0,19	11,93	48	1,2	99,75	315,95	94,28	5,71
Полдник														
1309	Кисель витаминизированный	200	0,034		31,25	125,12		60			0,18		0,03	
1026	Булочка сдобная	50	4,2	4,42	33,96	168,02		0,16		0,96	22,02		4,5	
	Всего за полдник		5,134	2,7	68,03	297,32	0,04	60			13,68	46,1	19,43	0,88
	Итого за день		35,55	27,85	166,95	1145	0,23							

День: вторник

день. Вторник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергети ческая ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15			13,92	12,98	12,45	0,51
216	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,7	5,3	15,7	130,1	0,08	7			21,8	54,55	26,98	1,64
321 м	Пюре картофельное	150/5	3,4	53,35	20,52	152,5	0,16	20,17			41,05			1,12
608	Котлета из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,4		21,88	83,19	16,06	0,75
874	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	Всего за обед		29,17	24,88	114,01	652,06	0,46	33,18	14,4	1,54	138,9	545,08	151,1	9,485
Полдник														
467	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	17,8	12,29	25,73	273,1	0,06	0,22	0,1		282,1		0,48	0,44
942	Чай с сахаром	200	0,045		15	59,7					0,29			0,06
	Всего за полдник		3,98	10	58,51	351	0,04	2,7			16,7	46,1	21,2	1,72
	Итого за день		33,15	34,88	172,52	1003,06	0,5	35,88	14,4	1,54	155,6	591,18	172,3	11,21

День: среда

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергети ческая ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	Помидор свежий, порционный	50	0,6/1,1	0,1/0,2	0,8/5,2	6,5/24	1,3/4	5,6/28	2,8/4,7		0,7/1	1,6/3	2,5/2,8	2,5/5
170	Борщ со сметаной	200/4	1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,32		0,3	35,5	21	42,58	0,95
414	Макароны отварные с маслом	150/3	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21	0,75	4,86	37,17	21,12	1,11
637	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,02		16		31,2	114,4	16	1,44
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	0,9
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96								
	Всего за обед		25,29	22,41	86,57	666,2	0,24	19,12	33	1,89	123,6	266,21	118,9	6,92
Полдник														
	Йогурт	100	6,4	6,2	7,4	116	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
1028	Пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	137	0,05	0,08	3		9,4	28,4	11,6	0,68
	Всего за полдник		9,28	7,37	35,18	253	0,11	1,28	3,02		257,4	218,4	41,6	0,88
	Итого за день		34,57	29,78	121,75	919,2	0,35	20,4	36	1,89	381	484,61	160,1	7,8

День: четверг

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетич еская ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
126	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	0,02	4,03			22,94	36,47	17,78	1,06
195	Рассольник со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	9,12	0,24	21,16	57,56	20,72	0,78
321 м	Пюре картофельное	150/5	3,4	53,35	20,52	152,5	0,16	20,17			41,05			1,12
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	45/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01		52,11	238,46	59,77	0,96
874	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	Всего за обед		24,2	20,3	93,36	642,36	0,46	32,66	34,6	1,53	160,2	456,48	212,5	6,27
Полдник														
438	Омлет натуральный	80	9,51	14,77	1,77	178,62	0,07	0,17	230		76,13	174	1	1,96
41	Масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,1	75			59		1	2		
	Батон, обогащенный йодом и микроэлементами	30	1,85	0,15	12,1	59	0,03			0,27	4,9	15,44	3,43	0,26
944	Чай с лимоном	200	0,2		14	28		5,1			6			0,4
	Всего за полдник		11,56	23,12	27,97	340,62	0,1	5,27	289	0,27	88,03	191,44	4,43	2,62
	Итого за день		35,76	43,42	121,33	982,98	0,56	37,93	324	1,8	248,2	647,92	216,9	8,89

День: четверг

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
126	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	0,02	4,03			22,94	36,47	17,78	1,06
195	Рассольник со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	9,12	0,24	21,16	57,56	20,72	0,78
321 м	Пюре картофельное	150/5	3,4	53,35	20,52	152,5	0,16	20,17			41,05			1,12
486	Рыба тушеная в томатном соусе с оворщами	45 75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01		52,11	238,46	59,77	0,96
874	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	Всего за обед		24,2	20,3	93,36	642,36	0,46	32,66	34,6	1,53	160,2	456,48	212,5	6,27
Полдник														
438	Омлет натуральный	80	9,51	14,77	1,77	178,62	0,07	0,17	230		76,13	174	1	1,96
41	Масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,1	75			59		1	2		
	Батон, обогащенный йодом и микроэлементами	30	1,85	0,15	12,1	59	0,03			0,27	4,9	15,44	3,43	0,26
944	Чай с лимоном	200	0,2		14	28		5,1			6			0,4
	Всего за полдник		11,56	23,12	27,97	340,62	0,1	5,27	289	0,27	88,03	191,44	4,43	2,62
	Итого за день		35,76	43,42	121,33	982,98	0,56	37,93	324	1,8	248,2	647,92	216,9	8,89

День: пятница

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергети ческая ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
81	Салат из квашеной (свежей) капусты	60	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25			41,6	30,6	14,2	0,58
202	Свекольник со сметаной	200	6,8	5,9	15,3	115,9		7,7			52,3		34,02	1,7
378	Гречка	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,02	0,7	12,96	280,5	67,5	3,95
286м	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,17	171	0,06	0,85	39		43,9	106,7	21,6	0,96
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	0,9
	Хлеб ржаной	40	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96								
	Всего за обед		23,52	32,42	87,38	734,1	0,26	37,22	70	1,04	133,2	291,74	93	4,66
Полдник														
	Ряженка	100	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08		248	184	28	0,2
1026	Булочка сдобная	50	4,2	4,42	33,96	168,02		0,16		0,96	22,02		4,5	
	Всего за полдник		10	9,42	42,36	276,02	0,04	0,76	0,08	0,96	270	184	32,5	0,2
	Итого за день		33,52	41,84	129,74	1010,12	0,3	37,98	70,1	2	403,2	475,74	125,5	4,86

Неделя: вторая

День: понедельник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергети ческая ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
	Кабачковая икра	60	1,6	5,1	6,8	80	0,01	5,6			32,8	29,6	12	0,6
187	Щи со сметаной	200/4	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77		0,21	37,66	38,1	17,08	0,64
378	Рис с соусом сметанным	150/30	5,85	17,72	54,18	406,81	60,1	0,02		0,42	23,41	114	36	0,83
608	Биточки (говядина)	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,4		21,88	83,19	16,06	0,75
874	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	Всего за обед		20,66	33,23	117,66	881,19	60,3	16,72	14,4	1,46	137,4	340,43	136	6,25
Полдник														
960	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
458 м	Ватрушка с повидлом	50	8,86	15,28	24,98	272	0,08	0,04			50,4			0,86
	Всего за полдник		5,78	3,67	31,78	190	0,09	0,78	3,02		129,4	123,4	25,6	0,78
	Итого за день		26,44	36,9	149,44	1071,19	60,4	17,5	17,4	1,46	266,8	463,83	161,6	7,03

День: вторник

день: Вторник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергети ческая ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
81	Салат из квашеной (свежей) капусты	60	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25			41,6	30,6	14,2	0,58
204	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	6,6			18,44	50,04	20	0,71
591	Гуляш из говядины	60/50	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
414	Макароны отварные с маслом	150/3	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21	0,75	4,86	37,17	21,12	1,11
942	Чай с сахаром	200	0,045		15	59,7					0,29			0,06
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	Всего за обед		30,28	30,67	79,48	593,5	0,52	56,15	25,5	1,29	148	395,72	174,4	7,3
Полдник														
	Кефир	100	2,9	2,5	4	53	0,04	0,7	0,02		120	95	14	0,1
1026	Булочка сдобная	50	4,2	4,42	33,96	168,02		0,16		0,96	22,02		4,5	
	Всего за полдник		7,1	6,92	37,96	221,02	0,04	0,86	0,02	0,96	142	95	18,5	0,1
	Итого за день		37,38	37,59	117,44	814,52	0,56	57,01	25,5	2,25	290	490,72	192,9	7,4

День: среда

день: среда														
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергети ческая ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
13/17	Огурец свежий (соленый) порционный	50	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7			13,11	24,01	7,98	0,34
206	Суп гороховый	200	5,6	3,8	18,5	122,3		0,02		0,36	14,5		7,6	0,9
378	Гречка	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,02	0,7	12,96	280,5	67,5	3,95
301	Птица тушеная с соусом сметанным с томатом	60/30	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43		56,1	138,2	23,9	1,77
868	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	Всего за обед		35,38	28,34	105,45	816,33	0,38	7,34	43	1,9	123,7	538,95	134,6	9,42
Полдник														
	Сок плодоваягодный	180	0,08		19,51	94		2,7			3,2		1,8	0,84
	Печенье (пряник)	30	3,9	10	39	257	0,04				13,5	46,1	19,4	0,88
	Всего за полдник		3,98	10	58,51	351	0,04	2,7			16,7	46,1	21,2	1,72
	Итого за день		39,36	38,34	163,96	1167,33	0,42	10,04	43	1,9	140,4	585,05	155,8	11,14

День: четверг

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергети ческая ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
34м	Салат из свеклы	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88			16,76	25,18	11,14	0,79
195	Рассольник со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	9,12	0,24	21,16	57,56	20,72	0,78
321 м	Пюре картофельное	150/5	3,4	53,35	20,52	152,5	0,16	20,17			41,05			1,12
511	Шницель рыбный натуральный	60	11,33	3,68	7,7	87	0,08	2,46	11,3		36,47	154,31	27,09	0,82
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	0,9
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	Всего за обед		21,37	15,88	91,28	594,36	0,44	37,74	45,9	1,53	138,4	357,44	176,8	6,58
Полдник														
467	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	17,8	12,29	25,73	273,1	0,06	0,22	0,1		282,1		0,48	0,44
942	Чай с сахаром	200	0,045		15	59,7					0,29			0,06
	Всего за полдник		17,845	12,29	40,73	332,8	0,06	0,22	0,1		282,4		0,48	0,5
	Итого за день		39,215	28,17	132,01	927,16	0,5	37,96	46	1,53	420,8	357,44	177,3	7,08

День: пятница

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергети ческая ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15			13,92	12,98	12,45	0,51
216	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,7	5,3	15,7	130,1	0,08	7			21,8	54,55	25,7	1,64
378	Рис	150	3,86	11,42	38,54	277,32	0,31			0,35	7,32	85,5	27	0,54
798	Соус сметанный	30	0,71	2,5	2,9	37,05	0,01	0,02			13,65			0,105
667	Биточки из мяса птиц	60	6,9	8,48	9,38	129,9				0,32	42,6		16,8	0,38
868	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,84	20,64	92,64	27,6	2,28
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96								
	Всего за обед		18,53	32,11	107,71	804,07	0,49	25,59		1,72	161,1	245,84	104,1	5,445
Полдник														
	Ряженка	100	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08		248	184	28	0,2
1028	Пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	137	0,05	0,08	3		9,4	28,4	11,6	0,68
	Всего за полдник		8,68	6,17	36,18	245	0,09	0,68	3,08		257,4	212,4	39,6	0,88
	Итого за день		27,21	38,28	143,89	1049,07	0,58	26,27	3,08	1,72	418,5	458,24	143,7	6,33

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
13/17	Огурец свежий (соленый) порционный	50	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7			13,11	24,01	7,98	0,34
206	Суп гороховый с гренками	250	9,1	5,2	19,9	162,52	1,7	1,12		1,05	37,1	91,35	81,96	1,48
646	Плов из мяса птицы	60/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	0,9
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105,7		105,9	
	Всего за обед		42,11	17,21	98,53	907,44	1,93	32,24	24,15	1,05	193,4	452,36	265,1	7,25
	Итого за день:		95,91	25,28	158,75	1425	1,97	35,77	50,2	1,32	341	518,14	285	7,67

День: вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетич еская ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15			13,92	12,98	12,45	0,51
216	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25			24,5	66,65	27	1,09
321 м	Пюре картофельное	180/7	4,08	64,01	24,62	182,9	0,19	24,2			49,26			1,34
608	Котлета из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,38		21,88	83,19	16,06	0,75
874	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105,7		105,9	
	Всего за обед		26,69	25,31	129,32	678,4	3,06	42,79	14,55	0,84	243,1	445,44	248,9	7,635
	Итого за день:		49,66	42,33	178,03	1120	3,81	56,48	14,68	0,84	616	511,7	254,2	8,78

День: среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Помидор соленый/свежий, порционный	50	0,6/1,1	0,1/0,2	0,8/5,2	6,5/24	1,3/4	5,6/28	2,8/4,7		0,7/1	1,6/3	2,5/2,8	2,5/5
170	Борщ со сметаной	250/5	6,21	8,51	16,55	168,2	0,12	25,5	34,3	0,4	45,3	34,3	106	1,73
414	Макароны отварные с маслом	180/3	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07		25,2	0,9	5,83	44,6	25,34	1,33
637	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,02		16		31,2	114,4	16	1,44
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	0,9
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105,7		105,9	
	Всего за обед		31,67	27,99	102,53	751	0,22	36,3	71,65	1,3	219,4	194,3	264,9	5,64
	Итого за день:		46,67	41,6	177,1	1189	0,33	38,04	121,66	1,74	448	445,3	311,6	7,39

День: четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
126	Икра свекольная	80	1,88	3,68	9,86	80,08	0,024	5,376			30,56	48,63	23,7	1,42
195	Рассольник со сметаной	250/6	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	11,4	0,3	26,45	71,95	25,9	0,98
321 м	Пюре картофельное	180/7	4,08	64,01	24,62	182,9	0,19	24,2			49,26			1,34
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01		52,11	238,46	59,77	0,96
874	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105,7		105,9	
	Всего за обед		26,27	23,37	107,69	753,22	0,374	55,35	37,06	0,84	242,1	390,39	259,7	5,66
	Итого за день:		46,49	55,68	175,44	1259	0,54	57,35	382,06	1,11	381	712,4	302	10,14

День: пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
81	Салат из квашеной (свежей) капусты	80	2,1	6,66	10,22	110,94	2,66	33,36			55,44	40,8	18,94	0,78
202	Свекольник со сметаной	250/4	4,94	8,34	7,21	123,52	0,05	8,31	9,64	0,29	22,67	70,5	18,09	1,31
378	Гречка	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22		0,02	0,9	15,55	336,6	81	4,74
286м	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,17	171	0,06	0,85	39		43,9	106,7	21,6	0,96
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	0,9
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105,7		105,9	
	Всего за обед		23,23	38,29	88,55	915,28	3,51	62,2	79,79	0,49	268,7	290	198,9	4,08
	Итого за день:		36,14	58,29	168,05	1201	3,53	62,69	138,87	1	542	335	264,2	7,02

Неделя: вторая

День: понедельник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
	Кабачковая икра	80	1,6	5,1	6,8	80	0,01	5,6			32,8	29,6	12	0,6
187	Щи из свежей капусты	250/4	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46		0,21	43,33	47,63	22,25	0,8
378	Рис с соусом сметанным	180/30	5,85	17,72	54,18	406,81	60,05	0,02		0,42	23,41	114	36	0,83
608	Биточки (говядина)	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,38		21,88	83,19	16,06	0,75
874	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105,7		105,9	
	Всего за обед		158,88	31,51	112,89	905,43	0,39	33,15	107,4	2,14	145	324,12	196,8	7,19
	Итого за день		171,31	43,73	167,81	1470	0,42	36,39	133,4	2,41	448	389,54	223	7,66

День: вторник

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
81	Салат из квашеной (свежей) капусты	80	2,1	6,66	10,22	110,94	2,66	33,36			55,44	40,8	18,94	0,78
216	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25			24,5	66,65	27	1,09
414	Макароны отварные с маслом	180/3	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07		25,2	0,9	5,83	44,6	25,34	1,33
591	Гуляш из говядины	60/50	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
942	Чай с сахаром	200	0,045		15	59,7					0,29			0,06
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105,7		105,9	
	Всего за обед		33,09	34,12	96,07	771,02	3,08	85,99	25,65	0,54	236,9	329,89	222,3	6,71
	Итого за день:		47,72	55,39	212,28	1331	3,22	146,3	30,18	0,54	428	540,6	262	8,85

День: среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетич еская ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
13/17	Огурец свежий (соленый) порционный	50	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7			13,11	24,01	7,98	0,34
206	Суп гороховый	250	9,1	5,2	19,9	162,52	1,7	1,12		1,05	37,1	91,35	81,96	1,48
378	Гречка	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22		0,02	0,9	15,55	336,6	81	4,74
301	Птица тушеная с соусом сметанным с томатом	80/30	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43		56,1	138,2	23,9	1,77
868	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105,7		105,9	
	Всего за обед		40,89	30,96	118,16	923,92	2,01	8,44	43,17	1,89	234	508,36	300,7	8,5
	Итого за день:		48,64	46,59	189,87	1208	2,11	8,44	128,95	2,16	285	610	319	9,24

День: четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетич еская ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
33	Салат из свеклы	80	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8			27,93	41,96	18,57	1,31
195	Рассольник со сметаной	250/6	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	11,4	0,3	26,45	71,95	25,9	0,98
321 м	Пюре картофельное	180/7	4,08	64,01	24,62	182,9	0,19	24,2			49,26			1,34
511	Шницель рыбный натуральный	60	11,33	3,68	7,7	108,75	0,08	2,46	11,25		36,47	154,31	27,09	0,82
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	0,9
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105,7		105,9	
	Всего за обед		23,63	19,7	106,43	739,69	0,37	63	48,3	0,84	223,9	295,97	225,5	6,13
	Итого за день:		51,52	37,7	153,83	1080	0,47	64	48,63	1,84	451	330	274	6,31

День: пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15			13,92	12,98	12,45	0,51
216	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25			24,5	66,65	27	1,09
378	Рис	180	5,14	15,22	51,38	369,76	60,04			0,42	9,76	114	36	0,72
798	Соус сметанный	30	0,71	2,5	2,9	37,05	0,01	0,02			13,65			0,105
667	Биточки из мяса птиц	60	6,9	8,48	9,38	129,9				0,32	42,6		16,8	0,38
868	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105,7		105,9	
	Всего за обед		24,04	40,71	127,89	917,83	60,16	25,38	0,16	0,95	369,8	281,23	207	3,165
	Итого за день:		35,31	60,31	192,69	1486	60,19	27,76	85,15	1,73	698	348,64	259,8	3,17

