

"Согласовано "

*Иванов Иван Иванович*  
*Иванов Иван Иванович*  
*Иванов Иван Иванович*  
*Иванов Иван Иванович*



«Утверждаю»

Директор ЧОУ «Школа

«Альбертатива» А.А. Иоффе

*А.А. Иоффе*

Приказ № *216*

от «*05*» *августа* 20*19* г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ(11-18 ЛЕТ)**

**ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН**

**В ЧОУ « ШКОЛА «АЛЬБЕРТАТИВА» А.А. ИОФФЕ»**

Составлено по « Сборнику технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи принт,2017.-544с.»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)

Директор  А. А. Иоффе



сезон: Зимне-весенний  
категория: Дети 11-18 л. (Шк 2008)  
мета:

1-ая неделя/ Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
K000210	Омлет натуральный	68	6,32	11,26	1,2	131	0,05	0,12	0,15		46,73	102,35	7,32	1,2		
K000475	Зеленый горошек порционно	50	1,55	0,1	3,25	20	0,06	5			10	31	10,5	0,35		
K000002	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	0,04	0,48	0,02		9,6	24,6	6	0,42		
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	<b>Всего в Завтрак</b>		10,36	15,25	48,6	372	0,15	5,63	0,17		77,43	160,75	25,22	2,25		
	<b>Обед</b>															
0000049	Салат витаминный ( 2 вариант)	60	0,94	3,61	5,28	57	0,03	19,74			19,18	20,32	9,98	0,34		
0001022	Суп картофельный с бобовыми на курином	250	5,09	4,95	17,98	137	0,17	6,1			37,25	94,38	35	1,75		
K000243	Сосиски отварные	50/5	5,55	15,55	0,25	164	0,09		0,02		18,5	81	10	0,9		
K000128	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,37	9,15	17,9	173	0,14	17,8	0,04		41,66	86,1	27,39	1,03		
K000477	Хлеб пшеничный	150	12,75	2,4	55,5	295	0,41				64,5	396	115,5	7,5		
K000477	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,1	174	0,18				35	158	47	3,9		
000348	Компот из кураги+витами С.	200	0,78	0,05	27,63	115	0,02	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48		
	<b>Всего в Обед</b>		35,6	36,91	158,01	1115	1,04	44,29	0,05	-	248,41	858,52	262,43	14,68		
	<b>Полдник</b>															
0001174	Каша вязкая молочная из риса (с маслом)	190	4,23	8,99	29,8	217	0,04	0,47	0,04		99,04	108,31	22,85	0,32		
K000476	Праники	40	2,26	1,76	27,3	134			0,02		7,41	27,42	8,9	0,52		
K000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2		
	<b>Всего в Полдник</b>		12,28	15,75	65,1	451	0,12	1,87	0,09		346,46	315,73	59,76	1,04		
	<b>Итого</b>		57,8	67,91	271,71	1938	1,3	51,78	0,36		672,3	1335,01	347,4	18,97		

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
K000204	Макароньы отварные с сыром	155	10,49	12,34	26,44	259	0,06	0,17	0,09		228,78	156,61	15,75	0,95		
K000001	Булгерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35		
K000377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>12,98</b>	<b>19,85</b>	<b>56,53</b>	<b>457</b>	<b>0,09</b>	<b>3</b>	<b>0,13</b>		<b>251,38</b>	<b>183,51</b>	<b>22,35</b>	<b>1,66</b>		
	<b>Обед</b>															
K000071	Помидоры свежие	70	0,77	0,14	2,66	15	0,04	12,25			9,8	18,2	14	0,63		
000083	Борщ с картофелем на курином бульоне	250	2,07	4,64	14,71	109	0,06	8,52			31,71	57,04	24,23	1,19		
K000171	Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом)	130	7,19	7,76	32,39	228	0,17		0,03		21,44	170,91	114,17	3,84		
K000280	Фрикадельки в соусе (говядина, соус сметанный)	150	12,33	16,5	15,09	261	0,06	0,2	0,03		49,57	121,7	19,27	7,49		
K000477	Хлеб пшеничный	150	12,75	2,4	55,5	295	0,41				64,5	396	115,5	7,5		
K000477	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,1	174	0,18				35	158	47	3,9		
000388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>42,39</b>	<b>32,92</b>	<b>175,2</b>	<b>1170</b>	<b>0,92</b>	<b>120,97</b>	<b>0,06</b>		<b>233,36</b>	<b>925,29</b>	<b>337,61</b>	<b>25,18</b>		
	<b>Полдник</b>															
000426	Булочка с повидлом обсыпанная	50	3,3	7,18	20,57	160	0,08	0,02			10,65	38,4	14,1	0,69		
K000338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	32	0,03	10			16	11	9	2,2		
K000378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01		126,6	92,8	15,4	0,41		
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>5,22</b>	<b>8,93</b>	<b>46,27</b>	<b>273</b>	<b>0,15</b>	<b>11,35</b>	<b>0,01</b>		<b>153,25</b>	<b>142,2</b>	<b>38,5</b>	<b>3,3</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>60,59</b>	<b>61,7</b>	<b>278</b>	<b>1900</b>	<b>1,17</b>	<b>135,32</b>	<b>0,2</b>		<b>637,99</b>	<b>1251</b>	<b>398,46</b>	<b>30,15</b>		

№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
K000223	Запеканка из творога ( со стученым молоком)	150	21,92	16,59	42	405	0,09	0,71	0,09		293,38	322,74	39,84	0,96		
K000001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35		
K000379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>27,45</b>	<b>26,75</b>	<b>72,84</b>	<b>642</b>	<b>0,16</b>	<b>2,01</b>	<b>0,15</b>		<b>427,56</b>	<b>435,24</b>	<b>58,04</b>	<b>1,45</b>		
	Обед															
000067	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,3	126	0,04	9,64			31,24	43,28	19,52	0,82		
000108	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	250	3,7	4,53	19,57	134	0,09	4,6	0,01		22,23	65,62	22,91	1,04		
K000260	Гуляш из говядины	150	21,83	25,18	4,34	332	0,04	1,38			32,72	231,23	33,05	4,59		
K000304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	0,03				1,36	60,95	16,34	0,53		
K000477	Хлеб пшеничный.	150	12,75	2,4	55,5	295	0,41				64,5	396	115,5	7,5		
K000477	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,1	174	0,18				35	158	47	3,9		
000348	Компот из изюма+витамины С.	200	0,35	0,08	29,85	122	0,02				20,32	19,36	8,12	0,45		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>50,28</b>	<b>48,81</b>	<b>187,34</b>	<b>1352</b>	<b>0,81</b>	<b>15,62</b>	<b>0,01</b>		<b>207,37</b>	<b>974,43</b>	<b>262,43</b>	<b>18,83</b>		
	Полдник															
K000406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (яблоко)	75	4,11	1,44	35,53	125	0,08	0,25			14,29	40,11	17,08	1,17		
K000386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2		
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>9,91</b>	<b>6,44</b>	<b>43,93</b>	<b>227</b>	<b>0,12</b>	<b>0,85</b>	<b>0,04</b>		<b>262,29</b>	<b>224,11</b>	<b>45,08</b>	<b>1,37</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>87,63</b>	<b>82</b>	<b>304,11</b>	<b>2261</b>	<b>1,09</b>	<b>18,48</b>	<b>0,2</b>		<b>897,22</b>	<b>1633,78</b>	<b>365,55</b>	<b>21,64</b>		

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**



УТВЕРЖДАЮ:  
А.А. Иoffee

Сезон: **Зимне-весенний**  
Категория: **Дети 11-18 (Шк 2008)**  
Диета:

**1-ая неделя/Четверг**

№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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		
	<b>Завтрак</b>															
K000212	Омлет с сосисками	80	8,1	16,53	1,2	186	0,07	0,11	0,15		52	127,77	10,39	1,51		
K000001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,80	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35		
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	66		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>10,53</b>	<b>24,04</b>	<b>31,09</b>	<b>382</b>	<b>0,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>		<b>71,5</b>	<b>153,07</b>	<b>15,99</b>	<b>2,14</b>		
	<b>Обед</b>															
K000059	Салат из моркови с яблоками	60	0,61	2,74	4,83	46	0,02	10,8			22,32	22,97	16,05	0,57		
K000096	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	2,02	5,09	11,98	107	0,09	8,38			29,15	56,73	24,18	0,93		
K000268	Котлеты, биточки, шницели (из говядины, с маслом)	68/7	11,25	16,5	9,76	235	0,05	0,23	0,03		29,41	128,73	38,03	1,91		
K000199	Пюре из гороха с маслом	100/5	9,09	4,57	23,35	170	0,33		0,02		63,14	142,05	41,13	3,13		
K000349	Компот из смеси сухофруктов+витамины С.	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7		
K000477	Хлеб пшеничный	150	12,75	2,4	55,5	295	0,41				64,5	396	115,5	7,5		
K000477	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	139	0,14				28	126,4	37,6	3,12		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>41,66</b>	<b>32,35</b>	<b>164,71</b>	<b>1 125</b>	<b>1,06</b>	<b>20,14</b>	<b>0,05</b>		<b>269</b>	<b>896,32</b>	<b>289,95</b>	<b>17,86</b>		
	<b>Полдник</b>															
K000234	Котлеты или биточки рыбные (треска)	105	12,49	14,64	15,25	242	0,08	0,95	0,06		62,01	160,4	24,8	1,26		
K000143	Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	203	0,09	17,87	0,07		53,09	64,29	23,23	0,86		
K000338	Фрукты или ягоды свежие	185	0,74	0,74	18,13	59	0,06	18,5			29,6	20,35	16,65	4,07		
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>15,82</b>	<b>31,1</b>	<b>60,67</b>	<b>565</b>	<b>0,22</b>	<b>37,36</b>	<b>0,13</b>		<b>155,79</b>	<b>247,84</b>	<b>66,08</b>	<b>6,47</b>		
	<b>Итого</b>		<b>68,02</b>	<b>87,49</b>	<b>256,47</b>	<b>2 072</b>	<b>1,38</b>	<b>57,64</b>	<b>0,37</b>		<b>496,29</b>	<b>1 297,23</b>	<b>372,02</b>	<b>26,47</b>		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
000175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	200/10	5,68	10,36	34,05	252	0,09	0,52	0,04		112,86	137,35	32,02	0,65		
K000002	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	0,04	0,48	0,02	9,6	24,6	6	0,42			
000382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02	152,22	124,56	21,34	0,48			
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>12,18</b>	<b>17,77</b>	<b>80,78</b>	<b>532</b>	<b>0,19</b>	<b>2,59</b>	<b>0,08</b>		<b>274,68</b>	<b>286,51</b>	<b>59,36</b>	<b>1,55</b>		
	Обед															
00052	Салат из свеклы отварной	80	1,12	4,81	6,61	75	0,01	5,32			28,37	32,51	16,56	1,05		
000092	Щи из квашеной капусты с картофелем на м/к бульоне	250	1,64	4,92	6,27	82	0,05	11,08			47,33	44,28	20,43	0,78		
K000284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом (масло сливочное)	200	22,95	28,81	27,31	448	0,34	6,59	0,03		58,55	390,55	146,41	5,28		
K000477	Хлеб пшеничный	150	12,75	2,4	55,5	295	0,41				64,5	396	115,5	7,5		
K000477	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,1	174	0,18				35	158	47	3,9		
000447	Компот из свежих или замороженных ягод(черная смородина	200	0,24	0,04	23,32	95	0,01	20			1,21	7,18	6,74	0,35		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>45,3</b>	<b>42,19</b>	<b>153,11</b>	<b>1 169</b>	<b>1</b>	<b>42,99</b>	<b>0,03</b>		<b>234,97</b>	<b>1 028,52</b>	<b>352,64</b>	<b>18,87</b>		
	Полдник															
K000420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	50	4,8	6,92	13,45	135	0,07				134,68	52,23	12,09	0,75		
K000389	Сок фруктовый	200	1	0,02	20,2	85	0,02	4			14	14	8	2,8		
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>5,87</b>	<b>6,94</b>	<b>48,65</b>	<b>280</b>	<b>0,09</b>	<b>4,03</b>			<b>159,78</b>	<b>69,03</b>	<b>21,49</b>	<b>3,83</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>63,35</b>	<b>66,9</b>	<b>282,54</b>	<b>1 981</b>	<b>1,28</b>	<b>49,61</b>	<b>0,11</b>		<b>669,43</b>	<b>1 384,06</b>	<b>433,49</b>	<b>24,25</b>		

h.k.d

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
K000120	Сул молочный с макаронными изделиями	210	4,59	3,99	15,08	126	0,08	0,69	0,03		136,92	114,98	22,41	0,55							
K000003	Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	0,04	0,09	0,06		146,7	118,5	10,95	0,46							
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28							
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>10,67</b>	<b>12,35</b>	<b>44,91</b>	<b>344</b>	<b>0,12</b>	<b>0,81</b>	<b>0,09</b>		<b>294,72</b>	<b>236,28</b>	<b>34,76</b>	<b>1,29</b>							
	Обед																				
000047	Салат из квашеной капусты	80	1,36	4	6,76	68	0,01	15,85			41,8	27,16	12,81	0,53							
K000101	Сул картофельный с крупной на курином бульоне	250	2,74	2,76	18,66	111	0,11	6,6			16,19	67,95	26,75	0,96							
K000295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (соус сметанный)	100	10,05	11,34	11,31	190	0,07	0,66	0,02		44,21	68,22	14,97	0,95							
000171	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом)	130	7,76	8,14	36,82	251	0,21		0,03		12,88	170,57	113,14	3,8							
K000477	Хлеб пшеничный	150	12,75	2,4	55,5	295	0,41				64,5	396	115,5	7,5							
K000477	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,1	174	0,18				35	158	47	3,9							
000388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	85	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63							
	<b>Всего в Обед</b>		<b>41,54</b>	<b>30,12</b>	<b>183,91</b>	<b>1177</b>	<b>0,81</b>	<b>123,12</b>	<b>0,05</b>		<b>237,93</b>	<b>891,35</b>	<b>333,62</b>	<b>18,27</b>							
	Полдник																				
K000219	Сырники из творога со сливочным маслом	100/5	18,02	20,81	11,66	305	0,06	0,25	0,1		153,68	218,74	22,03	0,67							
K000338	Фрукты или ягоды свежие	185	0,74	0,74	18,13	59	0,06	18,5			29,6	20,35	16,65	4,07							
K000377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36							
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>18,89</b>	<b>21,57</b>	<b>44,99</b>	<b>426</b>	<b>0,12</b>	<b>21,58</b>	<b>0,1</b>		<b>197,48</b>	<b>243,49</b>	<b>41,08</b>	<b>5,1</b>							
	<b>Всего в День</b>		<b>71,5</b>	<b>64,04</b>	<b>273,81</b>	<b>1947</b>	<b>1,24</b>	<b>145,51</b>	<b>0,24</b>		<b>728,13</b>	<b>1371,12</b>	<b>409,46</b>	<b>24,66</b>							

65/2

2-я неделя / Вторник

№ рц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
000174	Каша вязкая молочная кукурузная (с маслом)	200/10	2,7	9,68	13,45	152	0,03	0,52	0,04		107,36	80,56	12,21	0,09		
К000002	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	0,04	0,48	0,02		9,6	24,6	6	0,42		
К000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>5,19</b>	<b>13,57</b>	<b>57,6</b>	<b>373</b>	<b>0,07</b>	<b>1,03</b>	<b>0,06</b>		<b>128,06</b>	<b>107,96</b>	<b>19,61</b>	<b>0,79</b>		
	<b>Обед</b>															
К000018	Салат зеленый с огурцами	100	1,03	6,05	2,15	67	0,03	5,7			44,2	36,35	23,72	0,57		
000099	Суп из овощей на курином бульоне	250	1,53	4,6	9,76	87	0,06	8,2			20,06	40,46	17,31	0,63		
К000226	Рыба отварная (треска)	105	17,85	7,46	0,86	141	0,06	0,65	0,04		53,13	180,05	24,44	0,61		
К000145	Картофель, тушенный с луком	150	3,13	10,58	21,11	195	0,15	17,99			33,2	84,69	28,66	1,22		
К000477	Хлеб пшеничный	150	12,75	2,4	55,5	295	0,41				64,5	396	115,5	7,5		
К000477	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,1	174	0,18				35	158	47	3,9		
000348	Компот из изюма и кураги+витамины С.	200	0,35	0,08	29,85	122	0,02				20,32	19,36	8,12	0,45		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>43,25</b>	<b>32,37</b>	<b>153,32</b>	<b>1 081</b>	<b>0,91</b>	<b>32,53</b>	<b>0,04</b>		<b>270,41</b>	<b>914,91</b>	<b>264,75</b>	<b>14,87</b>		
	<b>Полдник</b>															
К000413	Пицца школьная, 2 вариант	60	5,93	9,75	16,98	179	0,07	0,11	0,02		58,97	76,81	15,55	0,8		
К000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
К000389	Сок фруктовый	200	1		20,2	85	0,02	4			14	14	8	2,8		
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>7</b>	<b>9,77</b>	<b>52,18</b>	<b>324</b>	<b>0,09</b>	<b>4,14</b>	<b>0,02</b>		<b>84,07</b>	<b>93,61</b>	<b>24,95</b>	<b>3,88</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>55,44</b>	<b>55,71</b>	<b>263,1</b>	<b>1 778</b>	<b>1,07</b>	<b>37,7</b>	<b>0,12</b>		<b>482,53</b>	<b>1 116,48</b>	<b>309,31</b>	<b>19,54</b>		



SP-2

2-ая неделя /Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
000173	Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)	190	5,37	9,07	24,39	201	0,08	0,47	0,04		97,07	134,52	11,05	1,11		
000003	Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	0,04	0,09	0,06		146,7	118,5	10,95	0,46		
0000379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>14,55</b>	<b>20,08</b>	<b>55,17</b>	<b>459</b>	<b>0,17</b>	<b>1,86</b>	<b>0,12</b>		<b>369,55</b>	<b>343,02</b>	<b>36</b>	<b>1,71</b>		
	<b>Обед</b>															
00048	Салат витаминный (1 вариант)	80	0,64	4,37	3,98	58	0,02	16,03			16,9	21,57	12,86	0,72		
000102	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	5,09	4,95	17,98	137	0,17	6,1			37,25	94,38	35	1,75		
0000265	Плов из говядины	200	21,99	22,52	34,69	429	0,08	1,71			18,97	266,85	52,39	3,53		
0000477	Хлеб пшеничный	150	12,75	2,4	55,5	295	0,41				64,5	396	115,5	7,5		
0000477	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	139	0,14				28	126,4	37,6	3,12		
0000447	Компот из свежих или замороженных ягод(Черная смородина	200	0,24	0,04	23,32	95	0,01	20			1,21	7,18	6,74	0,35		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>45,99</b>	<b>35,24</b>	<b>162,76</b>	<b>1153</b>	<b>0,83</b>	<b>43,84</b>			<b>166,83</b>	<b>912,33</b>	<b>260,09</b>	<b>16,97</b>		
	<b>Полдник</b>															
0000243	Сардельки отварные	50/5	5,75	12,7	0,7	141	0,02		0,02		14	67	8	0,9		
0000309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11		
0000377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>11,4</b>	<b>17,23</b>	<b>42,34</b>	<b>371</b>	<b>0,08</b>	<b>2,83</b>	<b>0,02</b>		<b>33,06</b>	<b>108,57</b>	<b>31,52</b>	<b>2,37</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>71,94</b>	<b>72,56</b>	<b>260,27</b>	<b>1983</b>	<b>1,07</b>	<b>48,53</b>	<b>0,14</b>		<b>569,44</b>	<b>1363,97</b>	<b>327,61</b>	<b>21,05</b>		

252

2-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
K000218	Вареники ленивые отварные (с маслом)	135	19,12	13,72	17,78	271	0,05	0,24	0,09		126,4	181,93	21,6	0,49		
K000001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35		
K000479	Печенье сахарное	40	3	4,72	9,44	92	0,03				11,6	36	8	0,84		
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>24,55</b>	<b>25,95</b>	<b>57,11</b>	<b>559</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,13</b>		<b>157,5</b>	<b>243,23</b>	<b>35,2</b>	<b>1,96</b>		
	<b>Обед</b>															
K000071	Помидоры свежие	70	0,77	0,14	2,66	15	0,04	12,25			9,8	18,2	14	0,63		
000082	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	250	1,8	4,92	10,93	104	0,05	10,68			49,73	54,6	26,13	1,23		
K000278	Тфтели 1-й вариант (говядина)	130	9,61	10,65	12,67	186	0,07	0,92	0,04		47,56	115,58	23,4	1,04		
K000199	Пюре из гороха с маслом	120	10,39	5,22	26,69	194	0,38		0,02		72,16	162,34	47,01	3,58		
K000477	Хлеб пшеничный	150	12,75	2,4	55,5	295	0,41				64,5	396	115,5	7,5		
K000477	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,1	174	0,18				35	158	47	3,9		
K000349	Компот из смеси сухофруктов+витамин С.	200	0,65	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>42,58</b>	<b>24,62</b>	<b>174,55</b>	<b>1101</b>	<b>1,15</b>	<b>24,58</b>	<b>0,06</b>		<b>311,23</b>	<b>928,16</b>	<b>290,5</b>	<b>18,58</b>		
	<b>Полдник</b>															
K000428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	0,09				13,5	46,1	19,4	0,88		
K000338	Плоды или ягоды свежие	185	0,74	0,74	18,13	59	0,06	18,5			29,6	20,35	16,65	4,07		
K000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2		
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>11,55</b>	<b>7,66</b>	<b>53,04</b>	<b>304</b>	<b>0,23</b>	<b>19,9</b>	<b>0,04</b>		<b>283,1</b>	<b>246,45</b>	<b>64,05</b>	<b>5,15</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>78,68</b>	<b>58,23</b>	<b>284,71</b>	<b>1964</b>	<b>1,48</b>	<b>44,76</b>	<b>0,23</b>		<b>751,82</b>	<b>1417,84</b>	<b>389,75</b>	<b>25,69</b>		

