

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

муниципального казённого общеобразовательного учреждения

Новоберезовской средней общеобразовательной школы

С 12 ЛЕТ ДО 18 ЛЕТ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецептуры | | |
|-----------------|---|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|----|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>День 1</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Булочка | 50 | 4 | 1,8 | 20 | 124 | 0,041 | 0,02 | 0,058 | 3,58 | | 7,46 | 38,39 | 9,09 | 43,192 | 0,457 | 0,9 | 92 | |
| | Каша вязкая с клюквой, с маслом | 255 | 10,67 | 8,47 | 52,9 | 330,5 | 0,22 | 0,21 | 0,07 | 116,46 | 1,78 | 174,6 | 229,9 | 65,11 | 377,76 | 1,7 | 14,93 | 33 | |
| | Чай с сахаром | 205 | 0,1 | 0 | 9 | 36 | | 0,01 | | 0,3 | 0,04 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 20,8 | 0,7 | | 71 | |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 40 | 2,66 | 0,48 | 21,2 | 99,6 | 0,068 | 0,032 | | | | 11,6 | 60 | 18,8 | 94 | 1,56 | 20,4 | 90 | |
| | итого за завтрак | 550 | 17,43 | 10,75 | 103,1 | 590,1 | 0,329 | 0,272 | 0,128 | 120,34 | 1,82 | 198,16 | 335,49 | 96,8 | 535,752 | 4,417 | 36,23 | | |
| обед | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100 | 1,1 | 6 | 5,6 | 80 | 0,04 | 0,05 | | 133 | 40,3 | 20 | 19 | 25 | 205 | 0,7 | 1,63 | 5 | |
| | Суп-лапша домашняя, с курицей | 285 | 7,7 | 9,9 | 11,9 | 167,5 | 0,042 | 0,062 | 0,11 | 21,73 | 0,89 | 19,63 | 80,75 | 11,17 | 95,68 | 0,92 | 2,28 | 28 | |
| | Картофельное пюре с маслом | 150 | 3,04 | 3,77 | 23,8 | 141,6 | 0,12 | 0,11 | 0,105 | 32,1 | 10,2 | 39 | 84 | 28 | 624 | 1 | 8,5 | 60 | |
| | Котлеты рубленые из птицы, с маслом | 105 | 15,1 | 14,8 | 10,3 | 235 | 0,07 | 0,08 | 0,07 | 6,3 | 0,62 | 29,3 | 144 | 64 | 229,3 | 1,4 | 6,4 | 54 | |
| | Компот | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42,5 | | | | 2,53 | 2 | 9 | 7 | 6 | 91 | 0,5 | 0,8 | 66 | |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 50 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 89 | |
| | итого за обед | 890,00 | 31,14 | 35,07 | 84,80 | 779,10 | 0,33 | 0,32 | 0,29 | 195,66 | 54,01 | 126,93 | 367,25 | 141,17 | 1291,48 | 5,07 | 38,91 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецептуры | | |
|----------------------|--|---------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>День 2</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Салат из овощей с кукурузой | 100 | 1,38 | 4,38 | 13,8 | 80 | 0,056 | 0,037 | | 134,9 | 2,14 | 12,03 | 54,83 | 22 | 171,94 | 0,72 | 2 | 9 | |
| | Суп картофельный с рыбой | 300 | 10,3 | 5,9 | 14,8 | 146 | 0,09 | 0,041 | 0,896 | 68 | 1,37 | 9,08 | 66,79 | 15,46 | 213,54 | 0,25 | 13,22 | 26 | |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 40 | 2,66 | 0,48 | 21,2 | 99,6 | 0,068 | 0,032 | | | | 11,6 | 60 | 18,8 | 94 | 1,56 | 20,4 | 90 | |
| | Кондитерские изделия | 50 | 0,05 | | 37,5 | 150 | | | | | | 2 | 0,5 | 1 | 2 | 0,2 | | 95 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,1 | 3 | 16,3 | 95 | 0,03 | 0,13 | | 13,29 | 0,52 | 111 | 107 | 30,7 | 184 | 1,1 | 9 | 75 | |
| | итого за завтрак | 690 | 17,49 | 13,76 | 103,6 | 570,6 | 0,244 | 0,24 | 0,896 | 216,19 | 4,03 | 145,71 | 289,12 | 87,96 | 665,48 | 3,83 | 44,62 | | |
| обед | Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 100 | 1,4 | 3,6 | 10,33 | 88,3 | 0,04 | 0,04 | | 202,5 | 38,5 | 44,6 | 32 | 17,3 | 272 | 0,59 | 16,3 | 10 | |
| | Суп крестьянский с крупой | 250 | 5,12 | 5,78 | 10,76 | 115,58 | 0,038 | 0,038 | | 106,46 | 6,42 | 27,4 | 52,4 | 14,6 | 199,6 | 0,56 | 15,26 | 25 | |
| | Биточки с маслом | 105 | 13,1 | 15,7 | 12,4 | 260 | 0,07 | 0,14 | 0,065 | 30,8 | 0,12 | 38,7 | 182,6 | 26,7 | 293,3 | 2,53 | 8,9 | 51 | |
| | Каша гречневая | 200 | 4,2 | 5 | 22,3 | 151 | 0,21 | 0,12 | 0,052 | 27,5 | | 14 | 180 | 120 | 219 | 4 | 2,3 | 55 | |
| | Кисель | 200 | 0,1 | - | 23,7 | 95 | | | | | 1,2 | 4,8 | 5,9 | 2,61 | 21 | 0,13 | 0,01 | 68 | |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 50 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 89 | |
| итого за обед | 905 | 27,92 | 30,58 | 102,49 | 822,38 | 0,413 | 0,353 | 0,117 | 367,26 | 46,24 | 139,5 | 485,4 | 188,21 | 1051,4 | 8,36 | 62,07 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецептуры | | |
|-----------------|--------------------|---------------|----------------------|------|----------|----------------|---------------|----|---|---|---|---------------------------|---|----|---|----|-------------|---|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| <i>День 3</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|----|
| завтрак | Овощи натуральные свежие | 100 | 0,5 | 0,1 | 5,4 | 8 | 0,018 | 0,024 | | 6 | 6 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 84,6 | 0,36 | 1,8 | 71 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 3,9 | 3 | 34,2 | 151 | 0,21 | 0,12 | 0,052 | 27,5 | | 14 | 180 | 120 | 219 | 4 | 2,3 | 55 |
| | Биточки с маслом | 105 | 13,1 | 15,7 | 12,4 | 260 | 0,07 | 0,14 | 0,065 | 30,8 | 0,12 | 38,7 | 182,6 | 26,7 | 293,3 | 2,53 | 8,9 | 51 |
| | Компот | 200 | 0,15 | 0,14 | 6,2 | 41,5 | 0,005 | 0,005 | | 0,72 | 0,64 | 5,05 | 3,33 | 2,72 | 76,67 | 0,65 | 0,61 | 64 |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 40 | 2,66 | 0,48 | 21,2 | 99,6 | 0,068 | 0,032 | | | | 11,6 | 60 | 18,8 | 94 | 1,56 | 20,4 | 90 |
| | итого за завтрак | 645 | 20,31 | 19,42 | 79,4 | 560,1 | 0,371 | 0,321 | 0,117 | 65,02 | 6,76 | 83,15 | 451,13 | 176,62 | 767,57 | 9,1 | 34,01 | |
| обед | Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная) | 120 | 2,3 | 6,8 | 4,3 | 88,3 | 0,04 | 0,08 | | 50,8 | 28,8 | 36 | 44 | 16 | 242 | 0,8 | 17,3 | 3 |
| | Суп с рыбными консервами | 250 | 6,9 | 6,7 | 11,5 | 134 | 0,079 | 0,063 | 3,54 | 124,22 | 2,39 | 57,81 | 96,45 | 30,91 | 315,1 | 0,42 | 15,3 | 30 |
| | Птица тушенная в соусе с овощами | 300 | 15,5 | 19,6 | 25,6 | 341 | 0,17 | 0,13 | | 325 | 14,1 | 40 | 241 | 117 | 923 | 2,7 | 13,7 | 52 |
| | Кисель | 200 | 0,96 | 0,06 | 10 | 44 | 0,0025 | 0,004 | | 0,98 | 5,12 | 6,248 | 7,49 | 3,75 | 39,314 | 0,16 | 0,123 | 69 |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 50 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 89 |
| | итого за обед | 920 | 29,66 | 33,66 | 74,4 | 719,8 | 0,3465 | 0,292 | 3,54 | 501 | 50,41 | 150,058 | 421,44 | 174,66 | 1565,91 | 4,63 | 65,723 | |

| Прим пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|----------------------|--|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>День 4</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 100 | 1,4 | 4,6 | 12,33 | 88,3 | 0,04 | 0,04 | | 202,5 | 38,5 | 44,6 | 32 | 17,3 | 272 | 0,59 | 16,3 | 10 |
| | Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер) | 285 | 7,5 | 8,9 | 13,5 | 148 | 0,037 | 0,06 | 0,088 | 20,19 | 0,81 | 18,02 | 75,52 | 10,27 | 87,96 | 0,85 | 2,04 | 28 |
| | Булочка | 50 | 4 | 1,8 | 20 | 124 | 0,041 | 0,02 | 0,058 | 3,58 | | 7,46 | 38,39 | 9,09 | 43,192 | 0,457 | 0,9 | 92 |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 40 | 2,66 | 0,48 | 21,2 | 99,6 | 0,068 | 0,032 | | | | 11,6 | 60 | 18,8 | 94 | 1,56 | 20,4 | 90 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,28 | 3,08 | 9,19 | 77,5 | 0,0 | 0,2 | | 17,3 | 0,7 | 143,0 | 130,0 | 34,3 | 220,0 | 1,1 | 11,7 | 76 |
| | итого за завтрак | 675 | 18,84 | 18,86 | 76,22 | 537,42 | 0,226 | 0,322 | 0,146 | 243,52 | 39,99 | 224,68 | 335,91 | 89,76 | 717,152 | 4,557 | 51,34 | |
| обед | Салат из овощей с кукурузой | 100 | 1,38 | 4,38 | 8,7 | 80 | 0,056 | 0,037 | | 134,9 | 2,14 | 12,03 | 54,83 | 22 | 171,94 | 0,72 | 2 | 9 |
| | Щи по-уральски (с крупой), с мясом, со сметаной | 285 | 8,4 | 9,6 | 8,8 | 155 | 0,097 | 0,058 | 0,1 | 75,89 | 5,2 | 35,23 | 76,47 | 20,74 | 193,94 | 0,8 | 3,67 | 22 |
| | Биточки с маслом | 105 | 13,1 | 15,7 | 12,4 | 260 | 0,07 | 0,14 | 0,065 | 30,8 | 0,12 | 38,7 | 182,6 | 26,7 | 293,3 | 2,53 | 8,9 | 51 |
| | Рис отварной | 200 | 3,6 | 4,5 | 37 | 203 | 0,03 | 0,03 | 0,07 | 26,6 | 1,44 | 6 | 72 | 24 | 46 | 0,5 | 0,8 | 56 |
| | Кисель | 200 | 0,1 | - | 23,7 | 95 | | | | | 1,2 | 4,8 | 5,9 | 2,61 | 21 | 0,13 | 0,01 | 68 |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 50 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 0,033 | 0,009 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 27,9 | 0,33 | 11,58 | 89 |
| итого за обед | 940 | 28,98 | 34,48 | 104,4 | 860,5 | 0,286 | 0,274 | 0,235 | 268,19 | 10,1 | 102,76 | 411,3 | 100,25 | 754,08 | 5,01 | 26,96 | | |

| Прим пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N рецептуры |
|-----------------|---------------------------------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>День 5</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Курица по-тайски | 280 | 15,7 | 16,4 | 34,8 | 432 | 0,13 | 0,11 | 0,105 | 228,6 | 1,37 | 41,25 | 325 | 172,5 | 485 | 2,75 | 5,37 | 53 |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 40 | 2,66 | 0,48 | 21,2 | 99,6 | 0,068 | 0,032 | | | | 11,6 | 60 | 18,8 | 94 | 1,56 | 20,4 | 90 |
| | Напиток витаминизированный «Витошка» | 200 | 0,46 | 0,15 | 19,1 | 83 | 0,06 | 0,068 | 1,68 | 0,13 | 20 | 36 | | | | | | 83 |
| | Фрукты свежие | 140 | 0,56 | 0,56 | 11,72 | 65,8 | 0,03 | 0,022 | | 4,2 | 5,6 | 19,71 | 13,4 | 11 | 323,04 | 2,67 | 2,46 | 63 |
| | итого за завтрак | 660 | 19,38 | 17,59 | 86,82 | 680,4 | 0,288 | 0,232 | 1,785 | 232,93 | 26,97 | 108,56 | 398,4 | 202,3 | 902,04 | 6,98 | 28,23 | |
| обед | Салат из овощей с кукурузой | 100 | 1,38 | 4,38 | 8,7 | 80 | 0,056 | 0,037 | | 134,9 | 2,14 | 12,03 | 54,83 | 22 | 171,94 | 0,72 | 2 | 9 |
| | Рассольник Ленинградский, со сметаной | 260 | 1,95 | 5,6 | 13,6 | 113 | 0,064 | 0,05 | | 107,2 | 5,54 | 21 | 51,4 | 19,6 | 334,4 | 0,71 | 16,6 | 24 |
| | Котлеты рыбные любительские, с маслом | 105 | 12,8 | 8,5 | 10,6 | 170,1 | 0,14 | 0,16 | 0,07 | 159 | 0,69 | 36 | 176 | 28 | 274 | 0,8 | 43,8 | 44 |
| | Рис отварной | 200 | 3,6 | 4,5 | 37 | 203 | 0,03 | 0,03 | 0,07 | 26,6 | 1,44 | 6 | 72 | 24 | 46 | 0,5 | 0,8 | 56 |
| | Кисель | 200 | 0,1 | - | 23,7 | 95 | | | | | 1,2 | 4,8 | 5,9 | 2,61 | 21 | 0,13 | 0,01 | 68 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----|
| Хлеб пшеничный "Йодовый" | 50 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 0,033 | 0,009 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 27,9 | 0,33 | 11,58 | 89 |
| итого за обед | 915 | 22,23 | 23,28 | 107,4 | 728,6 | 0,323 | 0,286 | 0,14 | 427,7 | 11,01 | 85,83 | 379,63 | 100,41 | 875,24 | 3,19 | 74,79 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N реценгуры |
|-----------------|---|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>День 6</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Суп молочный с вермишелью, с маслом | 255 | 6,21 | 7,44 | 16,61 | 146,24 | 0,06 | 0,17 | 0,07 | 26,32 | 0,72 | 155,9 | 121,2 | 19,4 | 185,7 | 0,36 | 12,8 | 31 |
| | Бутерброд с джемом, с маслом | 70 | 5,19 | 7,76 | 35,55 | 225 | 0,067 | 0,036 | 0,13 | 55 | 0,48 | 13,6 | 40,6 | 15 | 85,8 | 0,9 | 16,08 | 2 |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 40 | 2,66 | 0,48 | 21,2 | 99,6 | 0,068 | 0,032 | | | | 11,6 | 60 | 18,8 | 94 | 1,56 | 20,4 | 90 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,1 | 3 | 14,3 | 95 | 0,03 | 0,13 | | 13,29 | 0,52 | 111 | 107 | 30,7 | 184 | 1,1 | 9 | 75 |
| | итого за завтрак | 565 | 17,16 | 18,68 | 87,66 | 565,84 | 0,225 | 0,368 | 0,2 | 94,61 | 1,72 | 292,1 | 328,8 | 83,9 | 549,5 | 3,92 | 58,28 | |
| обед | Салат из свеклы с яблоком (свекла, яблоки свежие, огурцы свежие, лук зеленый) | 100 | 1,1 | 2,2 | 7,1 | 79,5 | 0,014 | 0,027 | | 10,93 | 3,78 | 25 | 27,65 | 13,2 | 176,94 | 1,02 | 3,61 | 12 |
| | Рассольник домашний с мясом, со сметаной | 285 | 8,4 | 9,7 | 15,6 | 183 | 0,091 | 0,096 | | 107,4 | 8,42 | 34,9 | 96,4 | 28,2 | 424,8 | 1,16 | 18,41 | 23 |
| | Котлеты рыбные любительские, с маслом | 105 | 11,8 | 11,6 | 10,6 | 170,1 | 0,14 | 0,16 | 0,07 | 159 | 0,69 | 36 | 176 | 28 | 274 | 0,8 | 43,8 | 44 |
| | Картофельное пюре с маслом | 200 | 3,04 | 3,77 | 23,8 | 141,6 | 0,12 | 0,11 | 0,105 | 32,1 | 10,2 | 39 | 84 | 28 | 624 | 1 | 8,5 | 60 |
| | Компот | 200 | 0,14 | 0,07 | 11,1 | 46 | 0,004 | 0,004 | | 0,56 | 1,2 | 4,64 | 2,99 | 2 | 42,51 | 0,28 | 0,38 | 67 |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 40 | 2,66 | 0,48 | 21,2 | 99,6 | 0,068 | 0,032 | | | | 11,6 | 60 | 18,8 | 94 | 1,56 | 20,4 | 90 |
| | итого за обед | 930 | 27,14 | 27,82 | 89,4 | 719,8 | 0,437 | 0,429 | 0,175 | 309,99 | 24,29 | 151,14 | 447,04 | 118,2 | 1636,25 | 5,82 | 95,1 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N реценгуры |
|-----------------|---------------------------------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>День 7</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Овощи натуральные свежие | 100 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 0,024 | | 80 | 14,4 | 8,4 | 15,6 | 12 | 174 | 0,54 | 1,02 | 16 |
| | Рис отварной с овощами | 200 | 3,6 | 4,7 | 35,9 | 193 | 0,045 | 0,023 | 0,056 | 159,26 | 0,28 | 8,68 | 68,15 | 25,47 | 69,64 | 0,51 | 1,39 | 57 |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 40 | 2,66 | 0,48 | 21,2 | 99,6 | 0,068 | 0,032 | | | | 11,6 | 60 | 18,8 | 94 | 1,56 | 20,4 | 90 |
| | Котлеты рыбные любительские, с маслом | 105 | 11,8 | 11,6 | 10,6 | 170,1 | 0,14 | 0,16 | 0,07 | 159 | 0,69 | 36 | 176 | 28 | 274 | 0,8 | 43,8 | 44 |
| | Кисель | 200 | 0,96 | 0,06 | 10 | 44 | 0,0025 | 0,004 | | 0,98 | 5,12 | 6,248 | 7,49 | 3,75 | 39,314 | 0,16 | 0,123 | 69 |
| | итого за завтрак | 645,00 | 19,68 | 16,96 | 79,98 | 519,90 | 0,29 | 0,24 | 0,13 | 399,24 | 20,49 | 70,93 | 327,24 | 88,02 | 650,95 | 3,57 | 66,73 | |
| обед | Салат картофельный с сельдью | 120 | 5,2 | 5,3 | 14,5 | 127 | 0,15 | 0,057 | 0,6 | 4,72 | 2,74 | 23,34 | 91,49 | 21,92 | 333,47 | 0,37 | 10,88 | 7 |
| | Щи из свежей капусты, со сметаной | 260 | 1,53 | 5,38 | 9,52 | 93 | 0,022 | 0,032 | | 108,2 | 10,76 | 37,2 | 31 | 13 | 183,4 | 0,47 | 15,26 | 21 |
| | Котлеты рубленые из птицы, с маслом | 105 | 15,1 | 14,8 | 10,3 | 235 | 0,07 | 0,08 | 0,07 | 6,3 | 0,62 | 29,3 | 144 | 64 | 229,3 | 1,4 | 6,4 | 54 |
| | Макароны отварные с маслом | 200 | 4,1 | 3,4 | 30 | 180 | 0,06 | 0,03 | 0,074 | 26,6 | | 11 | 40 | 7 | 53 | 0,7 | 0,8 | 58 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,28 | 3,08 | 12,19 | 77,5 | 0,0 | 0,2 | | 17,3 | 0,7 | 143,0 | 130,0 | 34,3 | 220,0 | 1,1 | 11,7 | 76 |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 50 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 0,033 | 0,009 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 27,9 | 0,33 | 11,58 | 89 |
| | итого за обед | 935 | 31,61 | 32,26 | 90,31 | 780,02 | 0,375 | 0,378 | 0,744 | 163,07 | 14,8 | 249,84 | 455,99 | 144,42 | 1047,07 | 4,37 | 56,62 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | N реценгуры |
|-----------------|--|---------------|----------------------|------|----------|----------------|---------------|-------|---|--------|------|---------------------------|-------|-------|--------|-----|------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | I | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>День 8</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная) | 120 | 3,1 | 6,9 | 5,7 | 83,3 | 0,03 | 0,036 | | 162,03 | 9,58 | 23,18 | 33,62 | 17,52 | 183,39 | 0,6 | 2,73 | 6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----|
| завтрак | Суп гороховый | 250 | 9,68 | 4,6 | 16,28 | 133,14 | 0,146 | 0,056 | | 97,2 | 4,76 | 27 | 80,4 | 29 | 382,4 | 1,47 | 16,96 | 29 |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 40 | 2,66 | 0,48 | 21,2 | 99,6 | 0,068 | 0,032 | | | | 11,6 | 60 | 18,8 | 94 | 1,56 | 20,4 | 90 |
| | Сок фруктовый (овощной) | 200 | 1 | 0,2 | 23,5 | 100 | 0,04 | 0,08 | | 100 | 12 | 10 | 30 | 24 | 240 | 1,5 | | 79 |
| | Кондитерские изделия | 50 | 0,05 | | 37,5 | 150 | | | | | | 2 | 0,5 | 1 | 2 | 0,2 | | 95 |
| | итого за завтрак | 660 | 16,49 | 12,18 | 104,18 | 566,04 | 0,284 | 0,204 | 0 | 359,23 | 26,34 | 73,78 | 204,52 | 90,32 | 901,79 | 5,33 | 40,09 | |
| обед | Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 100 | 1,4 | 3,6 | 10,33 | 88,3 | 0,04 | 0,04 | | 202,5 | 38,5 | 44,6 | 32 | 17,3 | 272 | 0,59 | 16,3 | 10 |
| | Свекольник со сметаной | 260 | 3,1 | 3,5 | 8,4 | 77,5 | 0,075 | 0,031 | | 66,23 | 1,88 | 16,88 | 34,34 | 14,57 | 216,81 | 0,41 | 3,31 | 20 |
| | Вареники отварные с маслом | 205 | 17,5 | 11 | 22,8 | 261 | 0,045 | 0,223 | 0,363 | 29,86 | 0,09 | 157,4 | 126,65 | 22,92 | 113,03 | 0,62 | 9,38 | 37 |
| | Компот | 200 | 0,12 | 0,09 | 13,1 | 54 | 0,003 | 0,005 | | 0,216 | 0,24 | 4,53 | 3,63 | 2,72 | 32,25 | 0,54 | 0,23 | 65 |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 50 | 4,8 | 0,6 | 27,6 | 135 | 0,066 | 0,018 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 55,8 | 0,66 | 23,16 | 89 |
| | итого за обед | 815 | 26,92 | 18,79 | 82,23 | 615,8 | 0,229 | 0,317 | 0,363 | 298,806 | 40,71 | 235,41 | 235,62 | 65,91 | 689,89 | 2,82 | 52,38 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецептуры | |
|-----------------|---|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 100 | 1,4 | 4,6 | 12,33 | 88,3 | 0,04 | 0,04 | | 202,5 | 38,5 | 44,6 | 32 | 17,3 | 272 | 0,59 | 16,3 | 10 |
| | Макароны отварные с маслом | 200 | 4,1 | 3,4 | 30 | 180 | 0,06 | 0,03 | 0,074 | 26,6 | | 11 | 40 | 7 | 53 | 0,7 | 0,8 | 58 |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 40 | 2,66 | 0,48 | 21,2 | 99,6 | 0,068 | 0,032 | | | | 11,6 | 60 | 18,8 | 94 | 1,56 | 20,4 | 90 |
| | Котлеты рубленые из птицы, с маслом | 105 | 15,1 | 14,8 | 10,3 | 235 | 0,07 | 0,08 | 0,07 | 6,3 | 0,62 | 29,3 | 144 | 64 | 229,3 | 1,4 | 6,4 | 54 |
| | Кисель | 200 | 0,96 | 0,06 | 10 | 44 | 0,0025 | 0,004 | | 0,98 | 5,12 | 6,248 | 7,49 | 3,75 | 39,314 | 0,16 | 0,123 | 69 |
| | итого за завтрак | 645 | 24,22 | 23,34 | 83,83 | 646,9 | 0,2405 | 0,186 | 0,144 | 236,38 | 44,24 | 102,748 | 283,49 | 110,85 | 687,614 | 4,41 | 44,023 | 281 |
| обед | Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный) | 100 | 0,96 | 3,7 | 5,7 | 60 | | | | | | | | | | | | 11 |
| | Суп картофельный с рыбой | 280 | 8,3 | 5,9 | 14,8 | 146 | 0,09 | 0,041 | 0,896 | 68 | 1,37 | 9,08 | 66,79 | 15,46 | 213,54 | 0,25 | 13,22 | 26 |
| | Курица по-тайски | 280 | 19,7 | 25 | 39,8 | 463 | 0,13 | 0,11 | 0,105 | 228,6 | 1,37 | 41,25 | 325 | 172,5 | 485 | 2,75 | 5,37 | 53 |
| | Чай с сахаром | 205 | 0,1 | 0 | 9 | 36 | | 0,01 | | 0,3 | 0,04 | 4,5 | 7,2 | 3,8 | 20,8 | 0,7 | | 71 |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 50 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 0,033 | 0,009 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 27,9 | 0,33 | 11,58 | 89 |
| | итого за обед | 915 | 31,46 | 34,9 | 83,1 | 772,5 | 0,275 | 0,192 | 1,001 | 328,65 | 14,6 | 75,53 | 432,63 | 202,05 | 821,61 | 4,288 | 31,34 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | N рецептуры | |
|-----------------|----------------------------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|----------|---------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | B2 | D | A | C | Ca | P | Mg | K | Fe | | I |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | Птица тушенная в соусе с овощами | 280 | 12,3 | 13,6 | 28,6 | 341 | 0,17 | 0,13 | | 325 | 14,1 | 40 | 241 | 117 | 923 | 2,7 | 13,7 | 52 |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 40 | 2,66 | 0,48 | 21,2 | 99,6 | 0,068 | 0,032 | | | | 11,6 | 60 | 18,8 | 94 | 1,56 | 20,4 | 90 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,28 | 3,08 | 12,19 | 77,5 | 0,0 | 0,2 | | 17,3 | 0,7 | 143,0 | 130,0 | 34,3 | 220,0 | 1,1 | 11,7 | 76 |
| | Кондитерские изделия | 50 | 0,05 | | 37,5 | 150 | | | | | | 2 | 0,5 | 1 | 2 | 0,2 | | 95 |
| | итого за завтрак | 570 | 18,29 | 17,16 | 99,49 | 668,12 | 0,278 | 0,332 | 0 | 342,25 | 14,78 | 196,6 | 431,5 | 171,1 | 1239 | 5,56 | 45,8 | |
| обед | Овощи натуральные свежие | 100 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8 | 0,018 | 0,024 | | 6 | 6 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 84,6 | 0,36 | 1,8 | 15 |
| | Суп картофельный с клецками | 280 | 4,4 | 5,3 | 24,2 | 162 | 0,05 | 0,04 | 0,063 | 115,09 | 4,14 | 11,71 | 40,54 | 14,41 | 250 | 0,608 | 11,57 | 27 |
| | Поджарка из рыбы с луком | 150 | 17,4 | 10,8 | 5,6 | 189,5 | 0,227 | 0,087 | 0,232 | 4,17 | 1,35 | 41,6 | 232,47 | 53,84 | 394,88 | 1 | 45,6 | 40 |
| | Рис отварной с овощами | 200 | 3,6 | 3,9 | 35,9 | 193 | 0,045 | 0,023 | 0,056 | 159,26 | 0,28 | 8,68 | 68,15 | 25,47 | 69,64 | 0,51 | 1,39 | 57 |
| | Кисель | 200 | 0,96 | 0,06 | 10 | 44 | 0,0025 | 0,004 | | 0,98 | 5,12 | 6,248 | 7,49 | 3,75 | 39,314 | 0,16 | 0,123 | 69 |
| | Хлеб пшеничный "Йодовый" | 50 | 4,0 | 0,5 | 23,0 | 112,5 | 0,055 | 0,015 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 46,5 | 0,55 | 19,3 | 89 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-------|-------|-------|-----|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--|
| <i>итого за обед</i> | 980 | 30,86 | 20,66 | 100,2 | 709 | 0,3975 | 0,193 | 0,351 | 285,5 | 16,89 | 92,038 | 406,35 | 112,87 | 884,934 | 3,188 | 79,783 | |
|----------------------|-----|-------|-------|-------|-----|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--|

