

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 7-11 лет

МБОУ "ЦО № 40"

здание ул. Ботдаренко, д.21

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "ЦО № 40"

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мкг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																		
	Завтрак																		
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" в я	180	7,7	12,7	28,37	258,7	0,09	152,59	1,71	1,82	347,18	206,62	123,15	23,37	202,78	1,91	41,19	21,76	55,67
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,06	0,02	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
	2 завтрак																		
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,04	0,02	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за завтрак	545	18,8	25,6	61,27	477,7	0,19	158,89	1,71	13,86	653,21	631,48	226,38	53,7	262,96	6,57	56,39	24,52	71,09
156	Обед																		
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,03	0,04	0	16,95	88,69	247,73	9,49	14	30,31	0,61	10,73	0,26	12,66
134	Рассольник Ленинградский на м/б	200	6,1	7,48	10,6	131	0,08	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35
241	Рис с овощами	150	4	2,6	35	182	0,03	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
37	Котлета рыбная	90	12,7	2,2	7,7	101,4	0,06	17,6	0,79	0,29	206,56	223,13	26,89	21,51	150,94	0,61	113,23	16,89	509,5
512	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
111	батон йодированный	20	1,2	0,15	7,35	35,6	0,05	0,02	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за обед	690	27	12,93	88,15	575,6	0,27	510,44	0,11	41,27	812,47	909,84	314,13	131,07	324,46	4,5	89,74	22,1	163,59
	Полдник																		
111	батон йодированный	40	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,8	0,07	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15
457	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
122	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2	0	0,01	0	0	96,95	16,1	8,75	2,1	4,2	0,49	0	0	0
	Итого за день	405	14,58	20,16	65,26	419,4	0,11	749,6	0,1	44,07	255	450,4	166,2	31,9	137,8	1,66	0,3	1,55	150,3
			61	59	214,9	1473,2	0,57	1418,93	1,92	99,2	1720,68	1991,72	706,71	216,67	725,22	12,73	146,43	48,17	384,98

2 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Вторник, 1 неделя																			
313	Завтрак																			
	Запеканка из творога с джемом	170	33,66	12,13	24,5	341,5	0,06	0,32	51,12	0,15	0,29	181,29	159,42	223,93	32,44	290,68	0,86	28,82	39,11	49,63
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	2 завтрак																			
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0	0
	Итого за завтрак	500	36,66	12,83	56,1	486,1	0,19	0,18	331,54	1,06	4,8	494,91	531,82	310,26	61,33	260,91	3,75	136,72	18,3	475,63
	Обед																			
50	Салат из свежлы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
144	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	9	5,11	11,7	130	0,18	0,07	121,49	0	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,1
356	Печень говяжья по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
512	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,01	0,72	0	0	17,84	137,95	76,42	7,31	22,45	0,54	0,16	0,11	46,78
111	батон йодированный	20	1,2	0,15	7,35	35,6	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за обед	760	38,82	23,61	101,89	775,72	0,49	0,41	330,63	0,15	108,89	727,55	1644,63	237,25	122,71	428,06	7,86	83,99	7,24	161,28
	Полдник																			
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
260	Каша молочная "Дружба"	200	5,2	11,6	25,1	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
300	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
516	Ацидофилин	200	5,8	5	8	100,2	0,08	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40
	Итого за полдник	470	18,2	20,9	48,1	412,5	0,13	0,05	600	0	1,6	439,2	196,2	32,2	19,4	79,4	1,4	0,4	0	40,8
	Итого за день		95	57	206	1674	0,81	0,64	1262,17	1,21	115,29	1661,66	2372,55	579,71	203,44	768,37	13,01	221,11	25,54	677,71

3 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Среда, 1 неделя																			
217	Завтрак																			
	Каша вязкая молочная рисовая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,08
496	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
16	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,15	66,1	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	137,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	2 завтрак																			
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	Итого за завтрак	510	11,6	16,85	62,35	457,4	0,29	0,33	909,97	0,13	5,3	614,88	584,81	314,09	108	345,65	3,75	82,1	6,78	84,62
	Обед																			
82	Салат из свежих помидоров и	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37
114	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	5,44	5,2	8	100,6	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
326	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	13	5	202	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63
291	Макаронные отварные	150	5,66	5,56	29,04	145	0,05	0,09	7,29	0,04	1,19	156,14	223,33	22,14	17,15	125,53	1,81	16,6	0,77	50,67
518	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	Итого за обед	795	31,3	27,66	85,74	677,87	0,32	0,31	614,96	0,05	30,14	1018,34	1486,35	262,66	124,21	377,87	7,12	84,89	5,93	139,52
	Полдник																			
107	Картофель тушеный с отварным куриным	200	15	13	5	202	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63
511	Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
111	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
	Итого за полдник	440	18,5	13,5	41,8	368	0,14	0,38	90,77	0	6,6	124,15	481,77	271,5	46,29	240	2,84	1	0,1	10
	Итого за день		61	58	189,89	1503	0,75	1,02	1615,7	0,18	42,04	1757,37	2552,93	848,25	278,5	963,52	13,71	167,99	12,81	234,14

4 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
162 *	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,09	0,24	1173,99	0,23	6	176,22	271,28	13,8	8,4	199,91	0,36	28,37	17,86	81,29
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,8	0,07	0,46	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
2	завтрак																			
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,74
	Итого за завтрак	530	19,78	23,41	34,05	434,97	0,25	0,53	1210,64	0,23	41	397,07	760,41	411,09	112,39	417,69	3,04	51,37	22,65	281,21
	Обед																			
76	Винегрет овощной с растительным ма	60	1	3,7	4	52,8	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75
156	Суп картофельный с рыбой	200	9	8	10	110	0,14	0,1	145,44	0,53	10,87	139,85	725,98	86,88	42,48	167,52	1,31	94,06	11,19	422,73
406	Плов из отварной птицы	240	32,7	9,7	39,8	377,6	0,1	0,09	161,7	0	2,6	319,95	421,58	82,96	119,16	256,86	2,21	43,75	30,29	186,25
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	Итого за обед	750	46,8	22	95,3	727,57	0,28	0,22	388,44	0	45,4	767,86	1073,27	224,74	176,4	415,14	5,86	81,46	36,95	230,36
	Полдник																			
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
67	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,71	4,94	17,8	130,14	0,11	0,16	0,02	0	0	10,52	125,01	65,07	29,68	138,68	1,4	0	0	0
159	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7
92	Сдоба "Домашняя"	100	8,028	8,12	123,2	283,9	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
	Итого за полдник	540	16,31	13,66	171,6	555,7	0,16	0,41	59,3	0	91,4	218,5	620,5	299,7	53,5	241,5	1,28	21	4,75	65,5
	Итого за день		83	59	301	1718,28	0,69	1,16	1658,38	0,23	177,8	1383,43	2454,18	935,53	342,29	1074,33	10,18	153,83	64,35	577,07

5 день

№ рецептуры	Название Блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	В1 мг	В2 мг	A мкг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
295	Макаронные изделия отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	0,07	0,06	38,15	0,22	0,05	273,01	65,13	177,12	12,32	113,7	0,87	23,42	2,21	11,75
457	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	2 завтрак																			
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09		
	Итого за завтрак	490	11,7	8,1	56,8	358,87	0,19	0,14	25,09	0,09	4	596,15	480,66	230,92	93,94	235,68	4,23	60,95	19,38	121,91
	Обед																			
140	Салат из картофеля с соевым соусом	60	1,18	3,1	5,86	56,76	0,05	0,08	1502,5	0	9,39	18,27	366,06	15,8	0,5	1145	1,28	3,89	0,15	42,25
128	Борщ с капустой и картофелем со	200	4,72	5,68	10,16	110,4	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
312	Рыба запеченная под молочным соусом	140	10,4	6,5	10,7	180	0,09	0,17	22,03	0,09	26,5	275,83	651,04	99,23	45,53	221,13	3,24	40,63	2,1	85,55
429	Картофельное пюре		3,15	6,6	16,35	138														
519	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,02	0,01	0,72	0	80	17,84	137,95	81,5	3	22,45	0,54	0,16	0,11	46,78
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	Итого за обед	820	25,25	22,9	89,67	704,26	0,41	0,4	1670,69	0,62	41,87	750,79	2005,93	320,72	177,02	553,7	8,34	152,86	17,6	610,33
	Полдник																			
126	Каша молочная "Шоколадка"	200	6,15	7,03	31,99	208,03	0,07	0,15	0,04	0	1	0	0	128,12	22,85	116,36	0,8	0	0	0
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
33	печенье	60	4,44	6	45,72	243,6	0,08	0,06	0	0	0	0	0	12	18	49,8	0,9	0	0	0
52	Йогурт	125	2,8	2,5	75	93,7	0,08	0,3	44	0	2,6	100	292	240	28	180	0,2	18	0	0
19	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	30,6	118	0,3	0,3	0,25	0	15	0	0	4,5	1	36	0	0	0	0
	Итого за полдник	625	16,59	15,9	202,91	758,33	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40
	Итого за день		54	47	349,38	1821	0,64	0,8	1739,78	0,71	46,47	1446,94	2778,59	799,64	298,96	973,38	12,77	231,81	38,98	772,24

6 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинол	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
260	Каша молочная "Дружба"	200	5,2	11,6	25,1	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
15	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	0,07	0,46	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	2 завтрак																			
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,74
	Итого за завтрак	545	15,9	19,4	59,1	444,6	0,22	0,56	314,35	2,34	111,41	601,81	742,24	494,68	72,5	418,91	4,58	53,96	31,27	101,72
	Обед																			
82	Салат из свежих помидоров и	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37
134	Рассольник Ленинградский на м/б	200	6,1	7,48	10,6	131	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
367	Гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3	258					1,41			55,73	23,26		2,46			0
512	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58		0	0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02		0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	Итого за обед	760	39,5	37,08	88,9	833,27	0,46	0,24	309,07	0,13	36,74	946,36	1277,52	307,02	207,62	484,77	7,25	91,86	32,36	257,32
	Полдник																			
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
22	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,47	4,99	18,75	133,56	0,06	0,14	0	0,29	1	0	0	124,36	16,62	105,3	16,92	0	0	0
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
160	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0	0,01	0,68	0	0,03	1,94	7,11	10,13	0,8	4,27	0,04	0,45	0,09	1
	Итого за полдник	480	14,07	10,89	47,25	338,66	0,15	0,39	128,5	0,6	2,6	183,92	474,71	270,24	40,68	253,32	1,4	25,3	73,23	457,72
	Итого за день		69,5	67,4	195,25	1616,5	0,83	1,19	751,92	3,07	150,75	1732,09	2494,47	1071,94	320,8	1157	13,23	171,12		

7 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинол	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	МКГ F
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
279	Запеканка творожная со сгущенным мол	170	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11
457	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	2 завтрак																			
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,74
	Итого за завтрак	500	8,8	5,9	67,3	532,7	0,2	0,36	139,67	0,31	39,13	573,07	569,08	346,1	83,23	299,67	2,41	73,15	10,66	215,79
	Обед																			
31	Салат из свеклы с соевым соусом	60	0,8	3,7	3,7	73	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
121	Уха с крупой	200	6	2	8	73	0,14	0,13	8,34	0	0	169,44	691,54	0	19,32	108,62	1,48	30,84	1,5	50,7
412	Биточек из кур	90	17,2	3,9	12	151,8	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63
195	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,02	0,01	0,72	0	80	17,84	137,95	81,5	3	22,45	0,54	0,16	0,11	46,78
519	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
111	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	Итого за обед	750	31,1	17,9	74,1	602,67	0,4	0,35	348,56	0,79	28,74	1132,08	1777,76	264,98	134,63	446,05	5,81	187,59	23,03	612,37
	Полдник																			
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
110	Каша молочная манная жидкая	200	7,43	7,93	27,06	140,41	0,29	0,17	0,04		1,1			146	57,8	198	3,07			
159	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7
122	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2	0	0,01	0	0	0	96,95	16,1	8,75	2,1	4,2	0,49	0	0	0
	Итого за полдник	505	11,13	8,53	85,56	395,31	0,23	0,35	65,5	0,89	1,16	357,53	169,42	239,94	57,1	278,1	4,23	40,01	27,62	32,19
	Итого за день		51,0	32,33	226,96	1530,68	0,83	1,06	553,73	1,99	69,03	2062,68	2516,26	851,02	274,96	1023,83	12,45	300,75	61,31	860,35

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет. экв	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
1	Кукуруза консервированная отварная	60	1,77	0,12	3,28	22					6			12	12,35		0,41			
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,8	0,07	0,46	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15
496	Каша с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	2 завтрак																			
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	Итого за завтрак	530	21,85	24,03	37,13	462,87														
	Обед																			
156	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8					16,95			9,49	14		0,61			
128	Борщ с капустой и картофелем со	200	4,72	5,68	10,16	110,4	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
364	Азу из говядины "по-Татарски"	240	13,3	12,7	4	325,5	0,04	0,1	1,66	0	0,43	189,71	220,93	23,46	19,74	138,42	1,77	26,85	1,46	52,9
518	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	Итого за обед	750	28,3	19,28	58,36	641,47	0,54	0,35	176,03	0,09	32,29	819,37	1232,5	204,23	220,56	522,03	10,58	94,79	11,64	133,61
	Полдник																			
126	Суп молочный гречневый	200	6,15	7,03	31,99	208,03	0,07	0,15	0,04	0	1	0	0	128,12	22,85	116,36	0,8	0	0	0
111	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
588	Печенье	25	0,42	0,5	11,6	52,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
52	Йогурт	125	2,8	2,5	75	93,7	0,08	0,3	44	0	2,6	100	292	240	28	180	0,2	18	0	0
	Итого за полдник	590	12,97	10,53	163	660	0,55	0,49	78	0	18,4	122,7	849,6	229,6	103,4	235,6	1,22	0,09	0	0
	Итого за День		63,0	53,84	248	1764	1,15	0,87	264,03	0,09	88,69	954,07	2237,1	468,83	334,96	774,63	11,9	95,18	11,74	283,91

9 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рети. экв	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
71	Птица отварная	100	21,47	15	0,49	223,26	0,09	0,18	0,05	0,04	1,19	156,14	223,33	22,14	17,15	125,53	1,81	16,6	0,77	50,67
291	Макаронные отварные	150	5,66	5,56	29,04	145	0,05	0,09	7,29	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0										
	2 завтрак																			
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	Итого за завтрак	470	33,53	23,86	58,63	550,93	0,19	0,15	971,76	0,22	9,44	530,65	653	227,37	68,84	216,83	5,35	50,64	4,33	62,95
	Обед																			
41	Салат из соевых огурцов с зеленым горошком	60	0,07	4,14	1,44	62,4	0,03	0,02	97,18	0	3,01	267,99	170,47	16,14	12,89	28,53	0,55	10,48	0,18	15,8
144	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	9	5,11	11,7	130	0,18	0,07	121,49	0	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,1
356	Печенье гевая по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
241	Рис с овощами	150	4	2,6	35	182	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	Итого за обед	760	36,67	21,85	97,24	754,57	0,39	0,46	738,49	0,59	62,83	818,66	2205,14	243,11	146,45	539,67	8,06	149,33	13,43	471,36
	Полдник																			
67	Суп молочный с пшенной крупой	200	4,71	4,94	17,8	130,14	0,11	0,16	0,02	0	0	0	0	132,28	29,68	138,68	1,4	0	0	0
459	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40
111	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	0	0
	Ватрушка с повидлом	100	8,02	8,12	123,2	283,9	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
	Итого за полдник	540	16,13	13,56	167,2	536,94	0,15	0,52	142,98	1,11	1,78	458,1	466,83	334,78	53,36	342,23	2,04	54,32	35,67	614,79
	Итого за день	86	59	323	1842	1842	0,73	1,13	1853,23	1,92	74,05	1807,41	3324,97	805,26	268,65	1098,73	15,45	254,29		

10 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг рет.эв	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
217	Каша вязкая молочная рисовая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,08
111	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
16	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,15	66,1	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
459	Чай с лимоном и сахаром	200	5,6	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
	2 завтрак																			
82	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3
	Итого за завтрак	520	8,8	13,55	61,95	422,83	0,23	0,22	1292,6	0,01	18,72	612,87	870,13	184,87	121,9	264,65	4,5	65,97	19,05	166,53
	Обед																			
162	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,64	5,6	5,68	92,24	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28
152	Картофель отварной	150	4,1	7,7	15,4	180	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,6	44,72	87,98	22,63	69,7	0,48	20,73	6,94	26,09
80	Рыба тушеная в томате с овощами	130	9	5	4,43	177,36	0,19	1,33	3783,21	0,46	9,7	181,43	217,67	21,08	18,34	241,18	4,9	22,72	30,19	183,1
518	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
	Итого за обед	790	22,84	19,2	68,91	650,87	0,39	1,51	4073,94	0,55	104,16	729,04	797,54	262,08	100,66	464,03	9,14	77,62	41,25	259,24
	Полдник																			
6	Суфле творожное с кисель-подливой	230	24,23	15,58	24,37	332,88	0,07	0,46	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15
111	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	0,1	10
511	Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
	Итого за полдник	470	27,73	16,08	110	739,74	0,17	0,16	53,29	0,21	27,07	138,28	472,98	107,94	46,76	112,33	3,24	16,55	10,19	24,92
	Итого за день		59	49	240,86	1813,44	0,79	1,89	0,77	0,77	149,95	1480,19	2140,65	554,89	269,32	841,01	16,88	160,14	67,49	450,69