

«Утверждаю»

Директор ГОУ «Могочинской специальной

(коррекционной) школы-интерната»

А.А.Сорокотягин



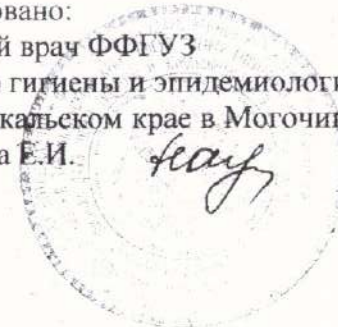
Согласовано:

Главный врач ФФГУЗ

« Центр гигиены и эпидемиологии

В Забайкальском крае в Могочинском районе»

Наумова Е.И.



ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(разработано на основании карточек-раскладок общественного и детского питания, рецептурных сборников детского питания, нормы приведены в соответствии с СанПин 2.4.3259-15)

День: 1

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
190	Каша манная молочная жидкая	300	5,73	4,11	30,39	254,41	0,09	1,47	0,03	0,18	183,06	30	9	0,57
2	Бутерброд с сыром	100	10,72	24,74	28,95	259,15	0,12	1,67	0,08	0,07	254,8	129,6	12	1,35
132	Чай с сахаром	200	0,	0,	8,44	33,74					11,6	8	4	0,54
	ОБЕД													
694	Салат из печени с зеленым горошком	100	13,21	1,64	16,74	153,46	0,12	2,05	0,02		20,01	163,45	18	0,90
52	Борщ на костно-мясном бульоне со сметаной	300	2,07	8,43	32,03	233,35	0,07	23,69	0,5	2,25	49,5	155,4	32	1,64
248	Макароны отварные с сыром	200	7,68	2,56	34,46	191,54	0,04	0,22	0,02	0,02	97,02	143,2	11	0,45
119	Сосиски отварные	100	6,62	11,04	11,57	170,72	0,25			0,67	35	159	20	1,8
224	Соус основной	50	6,47	1,41	25,71	55,45	0,01	1,04	0,04		7,89	0,9	11,4	0,14
152	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	0,29	53,40	0,08			0,98	11,5	42	16,5	0,9
279	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,12	22,16	109,38	0,02	0,73		0,72	45	15	6	1
	ПОЛДНИК													
438	Калач сдобный	100	10,32	7,42	37,7	341,96	0,08	0,27	0,005		40,36	0,6	13	0,51
127	Молоко	200	4,24	4,68	6,86	175,2	0,08	3	0,05	0,18	240	220	28	0,12
140	Яблоки	200	0,86	0,86	20,96	100,46	0,02	20			32	22	18	1,4
	УЖИН													
51	Каша гречневая рассыпчатая	300	7,56	1,98	34,26	284,8	0,25		0,001	0,48	32,25	287,8	37	1,02
96	Гуляш из мяса в сметанном соусе	100	11,81	18,04	22,43	219,38	0,01	1,87	0,08	3,5	10,54	247,4	27	0,24
3	Хлеб с маслом	60	2,22	5,1	15,75	101,17	0,16		0,02	0,98	18,97	52	16,5	1,58
407a	Сок	200	0,	0,	20,2	92,		4			14	14	8	1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		92,07	92,38	368,9	2829,57	1,4	60,01	0,846	10,03	1103,5	1690,35	287,4	15,16

День: 2

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
75	Каша рисовая молочная жидкая	300	23,82	15,27	28,77	300,5	0,06	1,44	0,01	0,72	183,3	186	22,6	0,33
2	Бутерброды с повидлом	100	4,56	7,15	52,51	292,73	0,1	0,84		2,29	111,32	143,2	20,5	0,94
135	Кофейный напиток на молоке	200	4,3	4,74	14,68	119,6	0,07	0,72	0,01	0,37	147,28	198	20	0,1
	ОБЕД													
24	Салат из овощей с колбасой	100	7,69	6,43	10,75	196,4	0,04	0,39	0,61	2,15	115,6	170,5	15	0,7
100	Суп гороховый на костно- мясном бульоне	300	14,08	19,75	41,08	282	0,21	18,51	0,03		174,17	217	38	3,15
345	Солянка овощная с мясом	300	16,21	15,14	35,98	255,1	0,04	17,43	0,07		103,29	198	27,1	0,96
152	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	0,29	53,4	0,08			0,98	11,5	42	16,5	0,9
279	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,12	22,16	109,38	0,02	0,73		0,72	45	15	6	1
	ПОЛДНИК													
508	Вафли	50	1,6	1,4	40,55	171,05	0,04				10	62,84	2	0,6
505	Конфеты	50	1,5	7,75	32,5	206,5					15	37,65	6	0,2
407a	Сок	200	0	0	20,2	92		4			14	14	8	1
146	Бананы	200	1,52	2,6	21,42	97,92	0,08	10		2,8	24	56	30	1,2
	УЖИН													
344	Овощное рагу с мясом	300/100	16,44	10,4	40,36	558,24	0,4	11,7	0,08		172	255	29	2,2
3	Хлеб с маслом	60	2,22	5,1	15,75	101,17	0,16		0,02	0,98	18,97	52	16,5	1,58
132	Чай с сахаром	200	0	0	8,44	33,74					11,6	8	4	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		96,5	96,1	385,44	2869,73	1,3	65,76	0,83	11,01	1157,03	1655,19	261,2	15,4

День: 3

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
82	Каша гречневая молочная жидкая	300	11,47	12,63	36,10	333,57	0,03	1,44	0,01	0,84	174	215	43	0,06
2	Бутерброды с яйцом	100	8,46	3,68	24,12	165,13	0,1		0,06	2,03	130	157,5	10,5	0,94
116	Какао на молоке	200	7,64	8,4	35,32	124,76	0,02	0,72	0,01	0,21	92,28	168	15,3	1
	ОБЕД													
3	Винегрет с растительным маслом	100	2,88	1,91	25,24	145,30	0,13	18,63	0,17	2,02	85,43	37,24	25,2	0,85
48	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	300	13,68	14,31	38,79	258,42	0,19	13,47	0,06		90,06	151	15	0,65
52	Рис отварной с овощами	200	10,98	8,37	49,83	326,7	0,14	1,64	0,18	0,3	89	127	22,6	0,27
281	Котлеты рыбные с морковью	100	2,47	2,04	21,17	256,74	0,08	0,69	0,12	1,06	124	185	21	0,71
225	Соус томатный	50	0,16	1,02	0,64	56,3	0,01	2,25		0,03	2,25	25	11,3	0,01
152	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	0,29	53,4	0,08			0,98	11,5	42	16,5	0,9
407a	Сок	200	0,	0,	20,2	92,		4			14	14	8	1
	ПОЛДНИК													
8	Бутерброд с колбасой	100	10,43	6,59	30,5	203,08	0,1		0,01	0,15	137,3	178	11	0,85
132	Чай с сахаром	200	0,	0,	8,44	33,74					11,6	8	4	0,54
144	Груши	200	0,18	0,14	4,74	21,62	0,04	1,15		0,36	38	11	18	2,3
	УЖИН													
160	Картофель отварной	300	4,29	8,77	34,92	201,4	0,09	15		0,1	46,5	113	21,8	2
341	Птица тушеная с овощами	100	18,58	22,1	12,29	348,26	0,15	2,34	0,21	1,32	48,74	215	12,5	1,97
3	Хлеб с маслом	60	2,22	5,1	15,75	101,17	0,16		0,02	0,98	18,97	52	16,5	1,58
279	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,12	22,16	109,38	0,02	0,73		0,72	45	15	6	1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		96,0	95,43	380,5	2830,97	1,34	62,06	0,85	11,1	1158,63	1713,74	278,2	16,63

День: 4

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
60	Каша пшеничная молочная жидкая	300	9,0	4,38	38,23	226,4	0,28	1,47	0,01	0,21	143	185,3	21,8	0,57
2	Бутерброд с сыром	100	10,72	24,74	28,95	159,15	0,12	1,67	0,08	0,07	254,8	129,6	12	1,35
135	Кофейный напиток на молоке	200	4,3	4,74	14,68	119,6	0,07	0,72	0,01	0,37	147,28	198	20	0,1
	ОБЕД													
661	Салат из моркови	100	11,21	6,77	25,28	146,15	0,04	3,58	0,01	0,6	102	65	38	0,6
33	Щи на костно-мясном бульоне со сметаной	300	12,28	6,84	23,41	235,66	0,09	11,07	0,01	0,53	67,24	99	23	1
45	Пюре картофельное	200	8,86	2,92	49,4	274,26	0,24	13,3	0,02	1,29	35	97	30	0,61
97	Печень по строгановски	100	5,41	9,96	42,65	261,58	0,04	7,39	0,69	1,89	58	245,5	18	2,17
152	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	0,29	53,4	0,08			0,98	11,5	42	16,5	0,9
279	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,12	22,16	109,38	0,02	0,73		0,72	45	15	6	1
	ПОЛДНИК													
210	Омлет натуральный	100	12,44	12,16	31,72	212,7	0,01	0,37	0,02	0,09	110	192	12	0,04
407a	Сок	200	0,	0,	20,2	92,		4			14	14	8	1
140	Яблоки	200	0,86	0,86	20,96	100,46	0,02	20			32	22	18	1,4
	УЖИН													
49	Лапшевик с мясом и овощами	300/100	14,64	15,76	35,78	568,12	0,18	1	0,01	2,28	85,44	286	17,34	1,88
3	Хлеб с маслом	60	2,22	5,1	15,75	101,17	0,16		0,02	0,98	18,97	52	16,5	1,58
132	Чай с сахаром	200	0,	0,	8,44	33,74					11,6	8	4	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		94,5	94,6	377,9	2793,77	1,35	65,3	0,89	10,01	1135,83	1650,4	261,14	14,74

День: 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
193	Каша молочная кукурузная	300	18,49	16,69	48,24	270,39	0,06	1,44	0,01	0,16	186,39	176,9	18	0,75
2	Бутерброд с повидлом	100	4,56	7,15	52,51	292,73	0,1	0,84		2,29	111,32	143,2	20,5	0,94
116	Какао на молоке	200	7,64	8,4	35,32	124,76	0,02	0,72	0,01	0,21	92,28	168	15,3	1
	ОБЕД													
10	Салат летний	100	3,35	3,21	8,21	96,37	0,09	15,27		0,1	88,45	71	16	1,27
49	Рассольник на костно-мясном бульоне со сметаной	300	2,4	12,83	20,42	283,45	0,09	11,76	0,67	0,32	139	152	30	2,28
53	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,28	7,02	28,52	198,65	0,10		0,02	2,32	90	149	28	2,34
304	Шницель натуральный	100	10,24	7,65	7,21	273,77	0,02	4,26	0,01	1,23	60	188	22	0,18
224	Соус основной	50	6,47	1,41	25,71	55,45	0,01	1,04		0,18	21,3	27,7	14,2	0,14
152	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	0,29	53,4	0,08			0,98	11,5	42	16,5	0,9
279	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,12	22,16	109,38	0,02	0,73		0,72	45	15	6	1
	ПОЛДНИК													
495	Булочка «Любимая»	100	10,69	8,93	32,71	287,99	0,08	0,26	0,02	1,13	69,53	139	13	0,5
132	Чай с сахаром	200	0,	0,	8,44	33,74					11,6	8	4	0,54
146	Бананы	200	1,52	0,5	21,42	97,92	0,08	20		0,8	24	56	40	1,2
	УЖИН													
72	Жаркое овощное с курицей	300/100	18,58	16,64	35,76	444,58	0,4	8,96	0,06	0,1	144,8	273,52	28,65	1,06
3	Хлеб с маслом	60	2,22	5,1	15,75	101,17	0,16		0,02	0,98	18,97	52	16,5	1,58
407a	Сок	200	0,	0,	20,2	92,		4			14	14	8	1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		95,0	95,9	382,87	2815,75	1,31	69,28	0,82	11,52	1128,14	1661,46	296,65	16,68

День: 6

N ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
27	Суп молочный с макаронными изделиями	300	19,9	13,5	45,97	330,56	0,08	1,62	0,04	0,18	201,93	235	28	0,36
2	Бутерброд с сыром	100	10,72	24,74	28,95	259,15	0,12	1,67	0,08	0,07	254,8	129,6	12	1,35
135	Кофейный напиток на молоке	200	4,3	4,74	14,68	119,6	0,07	0,72	0,01	0,37	147,28	198	20	0,1
	ОБЕД													
58	Салат из свеклы с сухариками	100	6,35	6,77	36,68	192,99	0,04	2,18	0,13	0,64	38	144,5	21	1,10
26	Суп с клецками на курином бульоне	300	9,33	9,29	43,97	385,25	0,09	3,92	0,01	1,33	55	165,3	21,43	1,71
252	Капуста тушеная с мясом	300	12,84	7,86	42,48	374,51	0,13	6,8	0,12	1,28	134	143	21	0,45
152	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	0,29	53,4	0,08			0,98	11,5	42	16,5	0,9
407a	Сок	200	0,	0,	20,2	92,		4			14	14	8	1
	ПОЛДНИК													
2	Бутерброд с яйцом	100	8,46	3,68	24,12	165,13	0,1		0,06	2,03	130	157,5	10,5	0,94
132	Чай с сахаром	200	0,	0,	8,44	33,74					11,6	8	4	0,54
147	Мандарины	200	0,26	0,06	2,42	12,3	0,12	38			70	30	22	
	УЖИН													
6	Нарезка овощная	100	0,3	0,1	22,1	99,95	0,04	7,5		0,25	19,5	32	17	0,75
121	Плов из курицы	300	17,65	18,55	51,83	451,52	0,09	2,64	0,3	1,45	45	303	18,7	2,64
3	Хлеб с маслом	60	2,22	5,1	15,75	101,17	0,16		0,02	0,98	18,97	52	16,5	1,58
279	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,12	22,16	109,38	0,02	0,73		0,72	45	15	6	1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		94,89	94,76	380,04	2780,65	1,22	69,78	0,77	10,28	1196,58	1668,90	252,63	14,42

День: 7

N ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
59	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	300	5,67	4,68	18,6	252,15	0,09	2,44	0,01	0,65	186,15	146,3	19,6	0,57
2	Бутерброд с яйцом	100	8,46	3,68	24,12	165,13	0,1		0,06	2,03	130	157,5	10,5	0,94
116	Какао на молоке	200	7,64	8,4	35,32	124,76	0,02	0,72	0,01	0,21	92,28	168	15,3	1
	ОБЕД													
39	Салат "Степной"	100	14,09	16,66	29,08	210,83	0,05	7,54	0,12	0,34	125,6	133,1	22,4	0,96
113	Суп картофельный с фрикадельками мясными	300	15,06	10,41	29,04	254,54	0,03	11,67	0,03	1,12	124,6	135,23	9,7	0,51
58	Каша пшеничная	200	7,22	1,58	41,88	210,94	0,02		0,01	1,3	34,1	116,5	33,5	1,35
79	Рыба тушеная с овощами в молочном соусе	100	0,83	11,28	22,45	250,33	0,01	3,18	0,29	0,28	53,6	262	38,3	0,85
152	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	0,29	53,4	0,08			0,98	11,5	42	16,5	0,9
279	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,12	22,16	109,38	0,02	0,73		0,72	45	15	5	1
	ПОЛДНИК													
266	Бисквит молочный	100	11,54	17,86	38,01	361,23	0,45	4,35	0,22	0,13	143,4	189,1	17,5	0,5
132	Чай с сахаром	200	0,	0,	8,44	33,74					11,6	8	4	0,54
144	Груши	200	0,18	0,14	4,74	21,62	0,04	10		0,72	38	22	18	4,6
	УЖИН													
46	Пюре картофельное	300	6,84	5,01	39,03	286,15	0,24	13,3	0,02	1,29	35	97	30	0,61
300	Азу из мяса	100	13,48	9,96	31,89	240,8	0,01	2,48	0,01	0,32	36,8	108	12	0,05
3	Хлеб с маслом	60	2,22	5,1	15,75	101,17	0,16		0,02	0,98	18,97	52	16,5	1,58
407a	Сок	200	0,	0,	20,2	92,		4			14	14	8	1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		95,79	95,13	381,0	2768,17	1,32	60,41	0,8	11,07	1100,6	1665,73	276,8	16,96

День: 8

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
191	Каша молочная пшеничная	300	16,06	14,2	34,74	252,17	0,03	1,44	0,01	0,36	180,69	132,8	20,5	0,18
2	Бутерброд с повидлом	100	4,56	7,15	52,51	292,73	0,1	0,84		2,29	111,32	143,2	23,6	0,94
135	Кофейный напиток на молоке	200	4,3	4,74	14,68	119,6	0,07	0,72	0,01	0,37	147,28	198	20	0,1
	ОБЕД													
5	Салат витаминный с растительным маслом	100	3,2	4,32	12,2	93,13	0,09	10,1		0,1	96,48	65,4	17,56	1,03
41	Суп рыбный из консервов	300	15,21	15,31	19,98	242,91	0,16	13,35	0,01	0,82	106,3	128,45	25,4	0,72
253	Капуста тушеная с овощами	200	9,4	8,84	18,54	255,26	0,04	11,55	0,06	0,11	123,5	189,7	28,3	0,78
316	Котлеты печеночно- картофельные	100	8,17	4,27	29,37	165,98	0,14	3,66	0,66	0,96	15	260,5	16,5	0,63
152	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	0,29	53,4	0,08			0,98	11,5	42	14,5	0,9
279	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,12	22,16	109,38	0,02	0,73		0,72	45	15	6	1
	ПОЛДНИК													
511	Печенье	50	4,25	5,65	34,85	207	0,04				21,5	61	11	0,9
505	Конфеты	50	1,5	7,75	32,5	206,5	0,01				4	3	5	1,5
132	Чай с сахаром	200	0	0	8,44	33,74					11,6	8	4	0,54
140	Яблоки	200	0,86	0,86	20,96	100,46	0,02	20			32	22	18	1,4
	УЖИН													
51	Каша гречневая рассыпчатая	300	10,56	4,98	34,26	284,8	0,10		0,02	2,32	90	149	28	2,34
343	Птица тушеная с овощами	100	13,12	12,92	13,5	277,24	0,16	2,26	0,01	0,12	76	212	25,6	1,24
3	Хлеб с маслом	60	2,22	5,1	15,75	101,17	0,16		0,02	0,98	18,97	52	16,5	1,58
407a	Сок	200	0	0	20,2	92		4			14	14	8	1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		95,97	96,46	384,93	2887,47	1,22	68,65	0,8	10,13	1105,14	1696,05	288,46	16,78

День: 9

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
77	Каша рисовая молочная жидкая	300	23,82	15,27	28,77	300,5	0,06	1,44	0,01	0,72	183,3	186	22,6	0,33
2	Бутерброд с сыром	100	10,72	24,74	28,95	259,15	0,12	1,67	0,08	0,07	254,8	129,6	12	1,35
116	Какао на молоке	200	7,64	8,4	35,32	124,76	0,02	0,72	0,01	0,21	92,28	168	15,3	1
	ОБЕД													
667	Салат яичный	100	5,49	5,01	31,47	169,55	0,12	3,74	0,32	0,83	63	156	22,6	1,6
50	Суп гречневый на костно- мясном бульоне	300	7,44	5,82	36,08	286,44	0,19	14,13	0,11	1,43	128,3	135,4	17,3	2,1
248	Макароны отварные с сыром	200	7,68	2,56	34,46	191,54	0,04	0,22	0,02	0,02	97,02	143,2	11	0,45
89	Бефстроганов из мяса	100	5,31	5,36	26,71	231,94	0,01	5,35	0,14	2,6	15,5	222,7	24,3	0,48
152	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	0,29	53,4	0,08			0,98	11,5	42	16,5	0,9
407а	Сок	200	0,	0,	20,2	92,		4			14	14	8	1
	ПОЛДНИК													
120	Сосиска в тесте	100	5,18	5,17	33,88	366,24	0,23	2,23	0,01	0,76	17,5	77	20	0,9
132	Чай с сахаром	200	0,	0,	8,44	33,74					11,6	8	4	0,54
146	Бананы	200	1,52	0,5	21,42	97,92	0,08	20		0,8	24	56	40	1,2
	УЖИН													
340	Рагу из птицы	300/100	16,1	17,04	38,2	387,2	0,14	6,25	0,02	0,1	134,7	260,5	22,55	1,02
3	Хлеб с маслом	60	2,22	5,1	15,75	101,17	0,16		0,02	0,98	18,97	52	16,5	1,58
279	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,12	22,16	109,38	0,02	0,73		0,72	45	15	6	1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		95,68	95,34	382,1	2804,93	1,27	60,48	0,74	10,22	1111,47	1665,4	258,65	15,45

День: 9

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
77	Каша рисовая молочная жидкая	300	23,82	15,27	28,77	300,5	0,06	1,44	0,01	0,72	183,3	186	22,6	0,33
2	Бутерброд с сыром	100	10,72	24,74	28,95	259,15	0,12	1,67	0,08	0,07	254,8	129,6	12	1,35
116	Какао на молоке	200	7,64	8,4	35,32	124,76	0,02	0,72	0,01	0,21	92,28	168	15,3	1
	ОБЕД													
667	Салат яичный	100	5,49	5,01	31,47	169,55	0,12	3,74	0,32	0,83	63	156	22,6	1,6
50	Суп гречневый на костно- мясном бульоне	300	7,44	5,82	36,08	286,44	0,19	14,13	0,11	1,43	128,3	135,4	17,3	2,1
248	Макароны отварные с сыром	200	7,68	2,56	34,46	191,54	0,04	0,22	0,02	0,02	97,02	143,2	11	0,45
89	Бефстроганов из мяса	100	5,31	5,36	26,71	231,94	0,01	5,35	0,14	2,6	15,5	222,7	24,3	0,48
152	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	0,29	53,4	0,08			0,98	11,5	42	16,5	0,9
407a	Сок	200	0,	0,	20,2	92,		4			14	14	8	1
	ПОЛДНИК													
120	Сосиска в тесте	100	5,18	5,17	33,88	366,24	0,23	2,23	0,01	0,76	17,5	77	20	0,9
132	Чай с сахаром	200	0,	0,	8,44	33,74					11,6	8	4	0,54
146	Бананы	200	1,52	0,5	21,42	97,92	0,08	20		0,8	24	56	40	1,2
	УЖИН													
340	Рагу из птицы	300/100	16,1	17,04	38,2	387,2	0,14	6,25	0,02	0,1	134,7	260,5	22,55	1,02
3	Хлеб с маслом	60	2,22	5,1	15,75	101,17	0,16		0,02	0,98	18,97	52	16,5	1,58
279	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,12	22,16	109,38	0,02	0,73		0,72	45	15	6	1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		95,68	95,34	382,1	2804,93	1,27	60,48	0,74	10,22	1111,47	1665,4	258,65	15,45

День: 11

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
27	ЗАВТРАК													
2	Суп молочный с макаронными изделиями	300	19,9	13,5	45,97	330,56	0,08	1,62	0,04	0,18	201,93	235	28	0,36
116	Бутерброд с сыром	100	10,72	24,74	28,95	259,15	0,12	1,67	0,08	0,07	254,8	129,6	12	1,35
	Какао на молоке	200	7,64	8,4	35,32	124,76	0,02	0,72	0,01	0,21	92,28	168	15,3	1
11	ОБЕД													
66	Салат из капусты с морковью	100	1,23	0,75	13,46	126,27	0,26	3,5	0,03	1,85	76	96,8	18	1,05
159	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	300	24,41	16,4	25,85	311,54	0,15	8,48	0,04	0,31	55,43	79,56	17,2	0,49
333	Картофель отварной	200	2,86	0,58	23,28	109,96	0,09	15		0,1	46,5	113	21,8	2
226	Запеканка из печени с рисом	100	4,64	6,24	26,01	240,79	0,04	6,3	0,48	1,9	67	221,3	19,6	1,2
152	Соус сметанный	50	0,75	8,45	11,72	91,41	0,01	1,7	0,01	0,02	3,6	24	9,7	0,01
407a	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	0,29	53,4	0,08			0,98	11,5	42	16,5	0,9
	Сок	200	0,	0,	20,2	92,		4			14	14	8	1
8	ПОЛДНИК													
132.	Бутерброд с колбасой	100	10,43	6,59	30,5	203,08	0,1		0,01	0,15	137,3	178	11	0,85
140	Чай с сахаром	200	0,	0,	8,44	33,74					11,6	8	4	0,54
	Яблоки	200	0,86	0,86	20,96	100,46	0,02	20			32	22	18	1,4
132	УЖИН													
86	Картофель тушеный с овощами	300	4,98	1,95	38,37	291,49	0,08	3		1,72	48,7	125,6	22,3	1,4
3	Котлета рыбная любительская	100	2,27	1,83	14,87	146,54	0,06	0,54	0,1	0,98	61	144	19,3	0,52
279	Хлеб с маслом	60	2,22	5,1	15,75	101,17	0,16		0,02	0,98	18,97	52	16,5	1,58
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,12	22,16	109,38	0,02	0,73		0,72	45	15	6	1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		95,47	95,76	382,1	2725,7	1,29	67,26	0,82	10,17	1177,61	1667,86	263,2	16,65

День: 12

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
195	Каша молочная кукурузная	300	18,49	16,69	48,24	270,39	0,06	1,44	0,01	0,16	186,39	176,9	18	0,75
2	Бутерброд с повидлом	100	4,56	7,15	52,51	292,73	0,1	0,84		2,29	111,32	143,2	20,5	0,94
135	Кофейный напиток на молоке	200	4,3	4,74	14,68	119,6	0,07	0,72	0,01	0,37	147,28	198	20	0,1
	ОБЕД													
58	Салат из свеклы с сухариками	100	6,35	6,77	36,68	192,99	0,04	2,18	0,13	0,64	38	144,5	21	1,1
114	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	3,18	4,92	14,25	129,66	0,18	8,8	0,51	0,73	115,4	134,6	16	0,9
248	Макароны отварные с сыром	200	7,68	2,56	34,46	191,54	0,04	0,22	0,02	0,02	97,02	143,2	11	0,45
101	Зразы из говядины	100	10,9	17,09	5,9	256,66	0,04	3,52	0,01	1,18	78	151	14	0,26
227	Соус томатный	50	0,63	1,07	3,27	25,72	0,01	2,25		0,03	2,25	25	11,3	0,01
152	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	0,29	53,4	0,08			0,98	11,5	42	16,5	0,9
407a	Сок	200	0,	0,	20,2	92,		4			14	14	8	1
	ПОЛДНИК													
439	Калач сдобный	100	10,32	7,42	37,7	341,96	0,06	0,3	0,02	1,16	78,3	125	14,2	0,6
132	Чай с сахаром	200	0,	0,	8,44	33,74					11,6	8	4	0,54
146	Бананы	200	1,52	0,5	21,42	97,92	0,08	20		0,8	24	56	40	1,2
	УЖИН													
45	Пюре картофельное	200	8,86	2,92	40,4	274,26	0,24	13,3	0,02	1,29	35	97	30	0,61
254	Капуста тушеная с курицей	100/100	14,66	18,73	8,1	285,85	0,06	10,3	0,06	0,09	133,2	150,6	19,4	1,82
3	Хлеб с маслом	60	2,22	5,1	15,75	101,17	0,16		0,02	0,98	18,97	52	16,5	1,58
279	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,12	22,16	109,38	0,02	0,73		0,72	45	15	6	1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		96,23	96,03	384,45	2868,97	1,24	68,6	0,81	11,44	1147,23	1676	286,4	13,76

День: 13

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
56	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	300	5,67	4,68	18,6	252,15	0,09	2,44	0,01	0,65	186,15	146,3	19,6	0,57
2	Бутерброд с яйцом	100	8,46	3,68	24,12	165,13	0,1		0,06	2,03	130	157,5	10,5	0,94
116	Какао на молоке	200	7,64	8,4	35,32	124,76	0,02	0,72	0,01	0,21	92,28	168	15,3	1
	ОБЕД													
663	Салат рыбный	100	15,43	14,91	24,72	209,91	0,18	8,2	0,28	1,3	133,1	196	38	0,1
51	Суп картофельный с колбасой	300	10,1	11,14	24,07	232,5	0,12	15,8	0,06	1,15	118,9	109,1	12,4	0,06
76	Каша перловая	200	7,63	8,3	31,31	192,31	0,06	1,6	0,21	1,4	86	191,5	20	0,5
90	Мясо тушеное с овощами в томате	100	13,75	9,96	43,06	245,98	0,11	1,85	0,08	0,8	28,46	149,88	28	0,16
152	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	0,29	53,4	0,08			0,98	11,5	42	16,5	0,9
279	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,12	22,16	109,38	0,02	0,73		0,72	45	15	6	1
	ПОЛДНИК													
508	Вафли	50	1,6	1,4	40,55	171,05	0,02				22,6	58	12	0,8
505	Конфеты	50	1,5	7,75	32,5	206,5	0,01				4	3	5	1,5
407a	Сок	200	0,	0,	20,2	92,		4			14	14	8	1
144	Груши	200	0,18	0,14	4,74	21,62	0,04	10		0,72	38	22	18	4,6
	УЖИН													
111	Курица запеченная с овощами	100	15,	14,77	2,45	382,77	0,16	2,28	0,01	0,12	128	222	24,3	0,11
161	Картофель отварной	300	4,26	5,12	34,89	201,4	0,09	15		0,1	46,5	113	21,8	1
3	Хлеб с маслом	60	2,22	5,1	15,75	101,17	0,16		0,02	0,98	18,97	52	16,5	1,58
132	Чай с сахаром	200	0,	0,	8,44	33,74					11,6	8	4	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		96,0	95,71	383,17	2795,77	1,26	62,62	0,74	11,16	1115,06	1667,28	275,9	16,36

День: 14

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
57	Каша пшенная молочная жидкая	300	9,82	4,38	38,23	226,4	0,28	1,47	0,01	0,21	143	185,3	21,8	0,57
2	Бутерброд с повидлом	100	4,56	7,15	52,51	292,73	0,1	0,84		2,29	111,32	143,2	23,6	0,94
135	Кофейный напиток на молоке	200	4,3	4,74	14,68	119,6	0,07	0,72	0,01	0,37	147,28	198	20	0,1
	ОБЕД													
25	Салат из овощей с курицей	100	9,09	8,33	21,03	191,02	0,16	0,4	0,48	1,07	110,5	165,8	17	0,8
33	Щи на костно-мясном бульоне со сметаной	300	12,28	6,84	27,41	235,66	0,09	11,07	0,01	0,53	67,24	99	23	1
54	Гречка отварная с овощами	200	7,2	8,32	25,06	204,92	0,10	8,1	0,02	1,36	95	168	29	2,38
264	Фрикадельки рыбные запеченные	100	8,48	7,95	22,89	146,1	0,16	9,66	0,1	0,48	62	147	18,3	0,63
224	Соус основной	50	6,47	1,41	25,71	55,45	0,01	1,04	0,04		7,89	0,9	11,4	0,14
152	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,25	0,29	53,4	0,08			0,98	11,5	42	16,5	0,9
279	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,12	22,16	109,38	0,02	0,73		0,72	45	15	6	1
	ПОЛДНИК													
2	Бутерброд с сыром	100	10,72	24,74	28,95	259,15	0,12	1,67	0,08	0,07	254,8	129,6	12	1,35
132	Чай с сахаром	200	0,	0,	8,44	33,74					11,6	8	4	0,54
140	Яблоки	200	0,86	0,86	20,96	100,46	0,02	20			32	22	18	1,4
	УЖИН													
249	Лапша домашняя	300	6,18	1,83	29,17	386,9	0,06			0,39	33,77	75,8	10	0,48
96	Гуляш из мяса в сметанном соусе	100	11,81	18,04	22,43	269,38	0,01	1,87	0,08	3,5	10,54	247,4	27	0,24
407a	Сок	200	0,	0,	20,2	92,		4			14	14	8	1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		94,33	94,96	380,12	2776,29	1,28	61,57	0,83	11,97	1157,44	1661	265,6	13,47