



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Меню для детей 7-11 лет Орленок

День: воскресенье
Неделя: 19 июля

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
1 559,04	Запеканка из творога_@	100	8,37	7,5	13,82	130,3	0,06	0,47	78		160	224	25	1
1 330,2	Блинчики_@	150	5,72	7,15	13,31	154,1				2,48				
986,01	Сметана	25	0,63	5	0,85	51,5	0,01	0,08	38	0,1	22	15	2	
902	Молоко сгущенное	25	1,98	2,23	13,6	80,3	37,5	625	26250	125	191875	136875	21250	125
14 539,27	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Завтрак		500	16,7	21,88	57,58	480	37,57	625,55	26366	127,58	192057	137114	21277	126
Обед														
812	Кукуруза консервированная	100	2,05	4,1	10,8	89	0,02	4,46	2	2,67	39	38	12	
1 015,09	Суп лапша на курином бульоне /филе/	200/15	4,44	4,35	12,6	108,2	0,04	1,08	7	4,25	13	38	8	1
437,01	Голень запеченая	100	9,35	6,5	9,88	132	0,48	1,04	1	1,83	22	157	24	2
516	Рис с мексиканской смесью	200	8,46	5,78	50,49	291,3			28		20	64	12	1
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7		1,2		0,06	17	14	10	
Итого за Обед		900	34,47	24,84	153,63	990,2	0,68	7,78	38	10,03	137	413	93	7
Полдник														
450,39	Маффин творожный_@	60	6,21	6,47	44,16	259,5	0,09		204	2,79	7	59	10	1
976	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	110	0,05	15		0,3	24	17	14	3
969	Напиток цитрусовый	200	0,23	0,04	16,67	67,6	0,01	14		0,05	10	6	3	
Итого за Полдник		410	7,04	7,11	75,53	437,1	0,15	29	204	3,14	41	82	27	4
Ужин														
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	0,03	10		0,1	30	44	14	1
1 149	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	23,15	12,6	36,4	392,7	0,32	41,96	14	5,05	65	383	78	4
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
854	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1	0,02	0,61	9		57	42	7	
Итого за Ужин		650	35,13	17,82	100,7	763,8	0,51	52,57	23	6,37	178	571	126	8
Ужин 2														
1 192	Пряник (порц.)_@	25	0,95	0,53	6,4	40,2	0,02			0,38	3	13	3	
1 604	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4			241	181	28	
Итого за Ужин 2		225	6,75	5,53	14,4	141,2	0,1	1,4		0,38	244	194	31	
Итого за день		2685	100,09	77,18	401,84	2812,3	39,01	716,3	26631	147,5	192657	138374	21554	145

День: понедельник

Неделя: 20 июля

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
841	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,33	5,87	37,13	227,9	0,13	1,16	30	0,23	123	176	48	1
1 467	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,00	2,50	15,10	56,60	0,03	0,11	13,00	0,06	22,00	40,00	12,00	
14 539,27	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	60	3	1,74	24,99	156,5	0,07			2,34	11	43	8	1
Итого за Завтрак		585	17,53	33,81	110,42	846	0,24	1,66	70	2,77	282	417	77	2
Обед														
14 582	Свекла отварная	100	1,5	0,1	8,8	42	0,02	10		0,1	37	43	22	1
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	200/15	3,28	5,75	14,87	124,6	0,1	9,54	28	1,62	26	82	27	1
1 167	Мясо кур отварное в соусе	100	22,02	23,23	1,31	237,1	0,09	2,28	84	1,11	22	201	23	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	7,93	64,83	379,5	0,29		28	0,83	73	321	246	8
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7		1,2		0,06	17	14	10	
Итого за Обед		900	49,4	41,12	159,67	1152,9	0,64	23,02	140	4,94	201	763	355	15
Полдник														
1 871,01	Слойка с клубничкой _@, 90 гр.	90	7,52	7,05	255,71	173,9	0,19	66,67	95	1,52	132	146	65	16
1 891	Бананы	220	1,98	0,66	27,72	126,7	0,09	22		0,88	18	62	92	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
Итого за Полдник		510	12,5	10,61	296,83	389,6	0,33	90,23	119	2,47	298	321	179	17
Ужин														
835	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	0,06	25		0,7	21	28	20	1
1 131	Шницель из мяса свинины	90	16,12	12	11,66	252	0,07	0,72		2,52	14	147	19	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	5,78	50,49	291,3			28		20	64	12	1
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
707	Сок натуральный	200			22,4	138	0,04	4		0,4	40	24	18	1
Итого за Ужин		690	35,5	22	133,94	973,3	0,31	29,72	28	4,84	121	365	96	8
Ужин 2														
1 494,1	Вафли	25	1	7,65	15,63	135,5	1,63	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
1 604	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4			241	181	28	
Итого за Ужин 2		225	6,8	12,65	23,63	236,5	1,71	2,48	1368	12,98	719	3293	931	28
Итого за день		2910	121,73	120,19	724,49	3598,3	3,23	147,11	1725	28	1621	5159	1638	70

День: вторник

Неделя: 21 июля

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	8,89	30,51	196	0,08	1,13	31	0,28	115	118	23	1
349,01	Сырок творожный_@	50	6	5	0,35	78,5	0,04		125	0,3	28	96	6	1
693	Батон	60	3	1,74	24,99	156,5	0,07			2,34	11	43	8	1
919	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
Итого за Завтрак		510	26,3	26,26	93,07	768,8	0,27	2,58	193	4,26	466	527	81	5
Обед														
820,1	Салат "Весенний" из капусты белокачанной с огурцом и	100	1,48	8,39	8,65	105,9	0,02	9,83		3,75	36	42	22	1
124,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_@	200/15	1,52	4,98	7,31	106	0,05	24,02	6	1,89	39	40	17	1
338	Свинина в кисло-сладком соусе.	100	8,83	10,15	7,3	159,7	0,11	2,93	5	3,98	28	112	15	1
1 317	Каша пшенная рассыпчатая	200	4,4	7,47	35,86	228,7	0,26	44		3,12	27	129	51	2
600	Соус сметанный	20	0,34	2,09	1,35	20,6	0,01	0,02	14	0,06	7	6	1	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
1 242	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	0,01	48		0,17	9	8	7	
Итого за Обед		920	26,63	37,2	133,67	1003,2	0,6	128,8	25	14,19	172	439	140	8
Полдник														
450,04	Булочка с посыпкой_@	75	5,93	7,05	41,78	193,3	0,08		14	3	23	67	10	10
980	Апельсины	220	1,98	0,44	17,82	138,6	0,09	132		0,44	75	51	29	1
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Полдник		495	7,97	7,5	74,76	391,8	0,17	134,56	14	3,45	101	119	40	11
Ужин														
836,06	Огурцы свежие и помидоры порционно	100	0,8	0,1	12,59	55,1	0,03	10		0,1	27	43	14	1
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	90	20,21	4,16	9,07	178,9	0,08	2,49	74	1,18	27	157	18	2
512	Перловка	200	4,8	5,33	49,4	293,8	0,01			0,48	2	16	5	
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1,02	1,35	15,8		0,02	8	0,04	6	5	1	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7		1,2		0,06	17	14	10	
Итого за Ужин		710	36,26	14,72	142,27	913,3	0,26	13,71	82	3,08	105	337	75	6
Ужин 2														
1 494,1	Вафли	25	1	7,65	15,63	135,5	1,63	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
707	Сок натуральный	200			22,4	138	0,04	4		0,4	40	24	18	1
Итого за Ужин 2		225	1	7,65	38,03	273,5	1,67	5,08	1368	13,38	518	3136	921	29
Итого за день		2860	98,16	93,33	481,8	3350,6	2,97	284,73	1682	38,36	1362	4558	1257	59

День: среда

Неделя: 22 июля

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	250	32,47	39,21	4,38	448,2	0,15	1,1	545	1,27	509	626	44	5
837,07	Бутерброд горячий с ветчиной помидором и сыром	50	6,63	3,79	10,47	103,2	0,09	1,32	8	0,9	95	112	12	1
854	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1	0,02	0,61	9		57	42	7	
Итого за Завтрак		500	43,54	53,09	55,97	862,1	0,33	3,03	602	4,61	674	826	71	7
Обед														
835	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	0,06	25		0,7	21	28	20	1
149,05	Суп рисовый с овощами на курином бульоне	200	2,17	2,66	10,69	75,7	0,05	6,67	3	1,23	32	46	17	1
1 482	Рыба запеченная в омлете	100	8,83	10,15	7,3	159,7	0,11	2,93	5	3,98	28	112	15	1
995	Пюре картофельное	200	4,35	6,72	29,37	195,9	0,22	34,59	34	0,24	58	129	44	2
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
969	Напиток цитрусовый	200	0,23	0,04	16,67	67,6	0,01	14		0,05	10	6	3	
Итого за Обед		900	32,62	27,29	114,42	874,3	0,54	83,06	64	3,96	160	470	134	9
Полдник														
1 863	Слойка с сыром_@	90	0,53	0,49	17,9	79,3	0,01	4,67	7	0,11	9	10	5	1
976	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	110	0,05	15		0,3	24	17	14	3
1 242	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	0,01	48		0,17	9	8	7	
Итого за Полдник		440	1,37	1,19	60,3	303,6	0,07	67,67	7	0,58	42	35	26	4
Ужин														
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	0,03	10		0,1	30	44	14	1
261,16	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	13,72	10,2	8,95	183,6	0,23	23,47	5841	2,99	17	236	15	5
998	Булгур	200	12,43	7,93	64,83	379,5	0,29		28	0,83	73	321	246	8
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7		1,2		0,06	17	14	10	
Итого за Ужин		700	37,12	22,34	146,44	947,8	0,69	34,67	5869	5,2	163	717	312	17
Ужин 2														
1 141,09	Печенье детское_@	25	1,88	2,45	14,17	101,8	0,02		3	0,88	7	23	5	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	118,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
Итого за Ужин 2		225	2,56	2,73	41,79	220,4	0,03	130	3	1,22	13	25	7	1
Итого за день		2765	117,21	106,64	418,92	3208,2	1,66	318,43	6545	15,57	1052	2073	550	38

День: четверг
Неделя: 23 июля

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
302	Каша гречневая молочная	200	8,64	9,14	43,92	293,4	0,23	1,27	44	0,36	148	251	79	2
1 467	Яйцо отварное шт	100	11,00	8,00	26,30	212,20	0,04	0,50	40,00	0,20	148,00	198,00	21,00	
97	Сыр (порциями)	20	5,38	5,6		72,6		0,18	20	0,04	216	156	10	
693	Батон	60	3	1,74	24,99	156,5	0,07			2,34	11	43	8	1
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Завтрак		580	25,28	42,69	116,37	980,2	0,34	4,51	104	2,95	526	649	119	3
Обед														
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	0,03	10		0,1	30	44	14	1
139	Суп картофельный с бобовыми	200/15	4,7	4,43	17,18	133,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
437,01	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	6,5	9,88	132	0,48	1,04	1	1,83	22	157	24	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	5,78	50,49	291,3			28		20	64	12	1
1 126	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1		0,11	4	0,03	2	3	1	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
932,01	Компот из изюма	200	0,46	0,1	10,13	106,1	0,03			0,1	16	26	8	1
Итого за Обед		920	33,71	22,26	137,14	956,8	0,87	20,4	33	5,24	151	483	117	10
Полдник														
772,01	Булочка с маком_@	75	6,7	2,54	43,39	223,1	0,15		53	1,61	25	72	28	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
976	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	110	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Полдник		425	10,3	6,04	71,49	422,1	0,25	16,56	77	1,98	197	202	64	4
Ужин														
1 112	Винегрет овощной	100	1,56	10,16	8,47	130,7	0,05	15,5		4,54	30	43	19	1
1 027,19	Голубцы Ленивые_@	90	12	9,88		162	0,04			1,94	6	120	15	2
1 472,01	Пюре картофельное	200	6,15	5,85	53,9	293,1	0,11	35		2,58	21	131	44	1
1 126	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1		0,11	4	0,03	2	3	1	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7		1,2		0,06	17	14	10	
Итого за Ужин		710	30	31,33	133,39	966,6	0,34	51,81	4	10,37	102	413	116	7
Ужин 2														
1 141,09	Печенье детское_@	25	1,88	2,45	14,17	101,8	0,02		3	0,88	7	23	5	1
1 604	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4			241	181	28	
Итого за Ужин 2		225	7,68	7,45	22,17	202,8	0,1	1,4	3	0,88	248	204	33	1
Итого за день		2860	106,97	109,77	480,56	3528,5	1,9	94,68	221	21,42	1224	1951	449	25

День: пятница
Неделя: 24 июля

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,6	6	32,67	206	0,02		4	0,49	20	20	4	
10	Бутерброд горячий с сыром	50	6,77	9,6	12,34	164,1	0,03	0,15	73	0,43	189	122	11	
693	Батон	60	3	1,74	24,99	156,5	0,07			2,34	11	43	8	1
854	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1	0,02	0,61	9		57	42	7	
Итого за Завтрак		510	23,73	23,44	86,35	693,2	0,18	0,76	211	3,56	305	323	36	2
Обед														
1 005,03	Салат из сборных овощей	100		0,1	0,1	1,2		0,1			1	1		
1 021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной_@	200/15	1,52	5,48	10,94	99,5	0,04	15,2	13	1,9	50	46	20	1
1 237	Птица запеченная (филе куриное)	90	15,6	14,91	8,1	340,9	0,08	2,07	92	6,14	38	197	22	2
1 472,01	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	7,93	64,83	379,5	0,29		28	0,83	73	321	246	8
1 126	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1		0,11	4	0,03	2	3	1	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
699	Напиток лимонный	200	0,03		3,89	24,6		1,28		0,01	1	1		
Итого за Обед		910	33,24	31,69	123,59	1038,4	0,37	53,76	109	11,88	139	481	114	7
Полдник														
450,39	Маффин творожный_@	60	6,21	6,47	44,16	259,5	0,09		204	2,79	7	59	10	1
981	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,4	100		8	380	320	240	46
704	Напиток из кураги	200	0,5	0,02	13,97	58,9	0,01	0,31		0,42	14	13	8	
Итого за Полдник		460	7,51	7,09	78,73	412,4	0,5	100,31	204	11,21	401	392	258	47
Ужин														
835	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	0,06	25		0,7	21	28	20	1
444	Плов из свинины	250	24,43	27,5	50,78	373,9	0,12	2,08		4,32	39	256	59	3
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7		1,2		0,06	17	14	10	
Итого за Ужин		650	35,7	31,81	124,53	767,6	0,32	28,28		6,3	103	400	116	7
Ужин 2														
1 494,1	Вафли	25	1	7,65	15,63	135,5	1,63	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
707	Сок натуральный	200			22,4	138	0,04	4		0,4	40	24	18	1
Итого за Ужин 2		225	1	7,65	38,03	273,5	1,67	5,08	1368	13,38	518	3136	921	29
Итого за день		2755	101,18	101,68	451,23	3185,1	3,04	188,19	1892	46,33	1466	4732	1445	92

Рацион: Меню для детей 7-11 лет Орленок нов

День: суббота

Неделя: 25 июля

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
891	Омлет запеченный или паровой	150	14,12	13	4,89	228,9	0,1	0,84	289	0,66	143	261	22	3
935,04	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,00	2,50	15,10	56,60	0,03	0,11	13,00	0,06	22,00	40,00	12,00	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	0,1	2	3		
693	Батон	60	3	1,74	24,99	156,5	0,07			2,34	11	43	8	1
919	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
Итого за Завтрак		545	24,53	21,49	54,36	722,4	0,24	2,25	322	3,07	302	460	73	5
Обед														
811	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,11	10		0,2	20	62	21	1
1 030,2	Рассольник ленинградский со сметаной_@	200/15	2,16	5,1	14,24	111,3	0,09	13,41	6	1,93	24	61	21	1
1 027,71	Котлета Московская_@	90	12	9,88	10,35	162	0,04			1,94	6	120	15	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	5,78	50,49	291,3			28		20	64	12	1
1 126	Соус томатный	50	0,31	3,33	2,89	27,8	0,01	0,27	10	0,08	6	8	2	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
1 242	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	0,01	48		0,17	9	8	7	
Итого за Обед		940	36,09	28,41	157,67	1014,7	0,4	71,68	44	5,54	111	425	105	8
Полдник														
1 879	Улитка с шоколадом_@	75	5,49	5,14	27,08	328,1	0,14	48,61	69	1,11	96	107	47	12
1 891	Бананы	280	2,52	0,84	35,28	161,3	0,11	28		1,12	22	78	118	2
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Полдник		555	8,07	5,99	77,52	549,3	0,25	79,17	69	2,24	121	186	166	14
Ужин														
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	0,03	10		0,1	30	44	14	1
1 387,11	Жаркое из свинины	250	19,55	11,56	7,52	211,5	0,08	4,09	58	4,92	40	161	22	2
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
14 539,27	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Ужин		650	34,57	23,15	107,68	787	0,51	58,09	58	9,36	123	436	114	8
Ужин 2														
1 141,09	Печенье детское_@	25	1,88	2,45	14,17	101,8	0,02		3	0,88	7	23	5	1
1 604	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4			241	181	28	
Итого за Ужин 2		225	7,68	7,45	22,17	202,8	0,1	1,4	3	0,88	248	204	33	1
Итого за день		2915	110,94	86,49	419,4	3276,2	1,5	212,59	496	21,09	905	1711	491	36

День: воскресенье

Неделя: 26 июля

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
841	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	230	7,28	6,75	42,7	262,1	0,15	1,33	34	0,27	141	202	56	1
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	0,1	2	3		
1 849	Тост пикантный	50	6,86	5,45	18,36	150	0,05	0,1	43	1,28	124	122	11	1
693	Батон	60	3	1,74	24,99	156,5	0,07			2,34	11	43	8	1
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Завтрак		550	17,28	21,2	101,34	694,6	0,27	3,99	117	4	281	371	76	3
Обед														
835	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	0,06	25		0,7	21	28	20	1
1 665	Суп картофельный с крупой с мясом кур	200/15	1,46	1,86	11,93	70,5	0,08	11,26	9	0,13	10	43	17	1
1 070,01	Рыба (минтай) тушенная с овощами	100	13,93	6,31	5,7	139,3	0,1	3,3	7	2,81	44	190	50	1
995	Пюре картофельное	200	4,35	6,72	29,37	195,9	0,22	34,59	34	0,24	58	129	44	2
1 126	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1		0,11	4	0,03	2	3	1	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
912	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	0,02	4		0,08	7	4	4	1
Итого за Обед		920	30,89	20,6	121,43	807,9	0,62	78,26	54	5,21	168	499	163	9
Полдник														
450,14	Булочка с корицей_@	75	5,93	7,05	41,63	192,8	0,08		14	3	23	67	10	10
976	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	110	0,05	15		0,3	24	17	14	3
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
Итого за Полдник		425	9,53	10,55	69,73	391,8	0,18	16,56	38	3,37	195	197	46	13
Ужин														
1 163	Салат из моркови с сахаром	100	1,38	1,08	11,2	61,3	0,05	4,31	6	0,37	32	53	33	1
1 071	Рагу из птицы	250	22,41	10,81	24,13	306,4	0,23	27,26	59	4,53	44	232	54	3
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7		1,2		0,06	17	14	10	
Итого за Ужин		650	33,96	16	105,19	737,4	0,42	32,77	65	6,18	119	401	124	7
Ужин 2														
1 494,1	Вафли	25	1	7,65	15,63	135,5	1,63	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
707	Сок натуральный	200			22,4	138	0,04	4		0,4	40	24	18	1
Итого за Ужин 2		225	1	7,65	38,03	273,5	1,67	5,08	1368	13,38	518	3136	921	29
Итого за день		2770	92,66	76	435,72	2905,2	3,16	136,66	1642	32,14	1281	4604	1330	61

День: понедельник

Неделя: 27 июля

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом	200	1,21	1,75	5,7	44,1	0,03	0,2	8	0,11	24	35	10	
1 559,04	Запеканка из творога_@	100	8,37	7,5	13,82	130,3	0,06	0,47	78		160	224	25	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	1,78	10,88	64,2	30	500	21000	100	153500	109500	17000	100
693	Батон	50	2,5	1,45	20,83	130,4	0,06			1,95	10	36	7	1
14 539,27	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Завтрак		570	13,66	12,48	67,23	432,8	30,15	500,67	21086	102,06	153694	109795	17042	102
Обед														
12 160,03	Салат Светофор	100	1,89	5,59	8,74	66,1	0,07	30,9		2,59	49	70	27	1
1 021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной_@	200/15	1,52	5,48	10,94	99,5	0,04	15,2	13	1,9	50	46	20	1
1 237	Птица запеченная	100	17,33	16,56	9	378,8	0,09	2,3	102	6,83	42	219	25	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	5,78	50,49	291,3			28		20	64	12	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7		1,2		0,06	17	14	10	
Итого за Обед		900	39,37	37,52	149,03	1205,4	0,34	49,6	143	12,6	204	515	121	8
Полдник														
1 871,01	Слойка с клубничкой _@, 90 гр.	90	7,52	7,05	255,71	173,9	0,19	66,67	95	1,52	132	146	65	16
975	Мандарины	150	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57		0,3	53	26	17	
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Полдник		440	8,78	7,36	282,12	290,8	0,28	126,23	95	1,83	188	173	83	16
Ужин														
835	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	0,06	25		0,7	21	28	20	1
1 062	Тефтели мясные с рисом	90	10,85	21,12	7,19	262,3	0,36	1,49	15	2,36	15	136	22	1
998	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	7,93	64,83	379,5	0,29		28	0,83	73	321	246	8
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1,02	1,35	15,8		0,02	8	0,04	6	5	1	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	118,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
Итого за Ужин		710	35,16	34,57	150,38	1068,2	0,86	156,51	51	5,49	147	594	318	13
Ужин 2														
1 141,09	Печенье детское_@	25	1,88	2,45	14,17	101,8	0,02		3	0,88	7	23	5	1
914	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4			240	180	28	
Итого за Ужин 2		225	7,68	7,45	22,17	207,8	0,1	1,4	3	0,88	247	203	33	1
Итого за день		2845	104,65	99,38	670,93	3205	31,73	834,41	21378	122,86	154480	111280	17597	140

День: вторник

Неделя: 28 июля

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	15,75	2,61	97,24	518	0,01		6	0,06	1	17	6	
349,04	Яйцо отварное шт.	50	6	5	0,35	78,5	0,04		125	0,3	28	96	6	1
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	0,1	2	3		
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	60	3	1,74	24,99	156,5	0,07			2,34	11	43	8	1
Итого за Завтрак		570	24,89	16,61	137,87	879	0,12	2,56	171	2,81	45	160	21	2
Обед														
12,13	Салат из свежих огурцов с маслом растительным и зеленью	100	0,76	6,09	2,38	79	0,03	9,5		2,74	26	41	14	1
577,07	Суп Харчо	200/15	1,41	4,43	9,8	125,7	0,03	2,53	5	1,9	19	47	12	
1 336,02	Свинина тушеная с луком и чесноком	100	15,26	13,64	7,86	339,1	0,4	1,38	1	2,41	21	134	21	1
1 317	Пюре картофельное	200	4,35	6,72	29,37	195,9	0,22	34,59	34	0,24	58	129	44	2
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
912	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	0,02	4		0,08	7	4	4	1
Итого за Обед		900	31,76	35,81	125,28	1139,6	0,88	61,41	6	11,47	126	457	129	8
Полдник														
1 879,01	Улитка с шоколадом_@, 75 гр.	75	5,49	5,14	27,08	328,1	0,14	48,61	69	1,11	96	107	47	12
1 891	Бананы	260	2,34	0,78	32,76	149,8	0,1	26		1,04	21	73	109	2
1 110	Косфейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
Итого за Полдник		535	10,83	8,82	73,24	566,9	0,29	76,17	93	2,22	265	293	178	14
Ужин														
1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,69	6,88	9,41	106,5	0,03	42,3		3,04	45	29	15	1
1 308	Котлета куриная_@	90	16,41	20,68	0,18	182,9	0,06	1,75	64	2,22	15	149	17	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	5,78	50,49	291,3			28		20	64	12	1
905,03	Соус молочный с овощами	20	0,62	1,75	2,09	26,7	0,01	0,19	10	0,04	19	16	3	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	118,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
Итого за Ужин		710	37,68	39,39	135,29	994	0,25	174,24	102	6,86	131	362	76	6
Ужин 2														
1 494,1	Вафли	25	1	7,65	15,63	135,5	1,63	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
914	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4			240	180	28	
Итого за Ужин 2		225	6,8	12,65	23,63	241,5	1,71	2,48	1368	12,98	718	3292	931	28
Итого за день		2940	111,96	113,28	495,31	3821	3,25	316,86	1740	36,34	1285	4564	1335	58

День: среда
Неделя: 29 июля

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	8,89	30,51	196	0,08	1,13	31	0,28	115	118	23	1
891	Омлет запеченный или паровой	100	9,41	8,67	3,26	152,6	0,07	0,56	193	0,44	96	174	15	2
97	Сыр (порциями)	20	5,38	5,6		72,6		0,18	20	0,04	216	156	10	
693	Батон	60	3	1,74	24,99	156,5	0,07			2,34	11	43	8	1
854	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1	0,02	0,61	9		57	42	7	
Итого за Завтрак		580	24,57	26	74,76	665,8	0,24	2,48	253	3,1	495	533	63	4
Обед														
1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,4	73,8	0,05	18,5		3,06	24	36	18	1
157	Солянка домашняя со сметаной	200/15	4,58	10,67	7,63	147,5	0,02	2,07	3	1,5	15	50	8	1
1 076	Печень по-строгановски	100	12,6	13,43	2,6	180	0,23	24,44	6077	3,35	25	241	15	5
1 000,02	Булгур рассыпчатый	200	0,94	1,05	6,7	399,8	0,01		5	0,12	4	33	4	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7		1,2		0,06	17	14	10	
Итого за Обед		900	29,27	35,41	90,19	1170,8	0,45	46,21	6085	9,31	111	476	82	10
Полдник														
1 668	Завитушка с корейей_@	75	5,85	5,48	198,89	881,3	0,15	51,85	74	1,19	103	114	50	13
980	Апельсины	220	1,98	0,44	17,82	138,6	0,09	132		0,44	75	51	29	1
932,01	Компот из изюма	200	0,46	0,1	10,13	106,1	0,03			0,1	16	26	8	1
Итого за Полдник		495	8,29	6,02	226,84	1126	0,27	183,85	74	1,73	194	191	87	15
Ужин														
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	0,03	10		0,1	30	44	14	1
1 027,72	Котлета Деревенская_@	90	14,69	11,99	8,5	199,9	0,07			2,06	10	200	25	3
999	Капуста тушеная	200	5,27	7,16	49,94	186,1	0,09	94,63	1	3,35	115	89	39	2
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
707	Сок натуральный	200			22,4	138	0,04	4		0,4	40	24	18	1
Итого за Ужин		650	27,18	21,95	109,74	703,4	0,3	108,63	1	6,57	207	396	104	8
Ужин 2														
1 141,09	Печенье детское_@	25	1,88	2,45	14,17	101,8	0,02		3	0,88	7	23	5	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	118,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
Итого за Ужин 2		225	2,56	2,73	41,79	220,4	0,03	130	3	1,22	13	25	7	1
Итого за день		2850	91,87	92,11	543,32	3886,4	1,29	471,17	6416	21,93	1020	1621	343	38

День: четверг

Неделя: 30 июля

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,25	7,5	40,83	257,5	0,02		6	0,61	25	25	5	
1 849	Тост пикантный	60	8,24	6,54	22,04	179,9	0,06	0,12	51	1,53	148	146	13	1
693	Батон	60	3	1,74	24,99	156,5	0,07			2,34	11	43	8	1
919	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
Итого за Завтрак		570	24,39	20,78	107,94	783,9	0,19	1,42	77	4,49	310	330	57	3
Обед														
1 812	Нарезка из свежих овощей	100	2,66	2,91	16,39	103,1	0,04	1,17	18		109	82	13	
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,03	5,07	13,82	109,3	0,06	20,97	6	1,92	29	51	21	1
1 027,71	Котлета Московская_@	90	12	9,88	10,35	162	0,04			1,94	6	120	15	2
1 472,01	Рис с мексиканской смесью	200	6,15	5,85	53,9	293,1	0,11	35		2,58	21	131	44	1
1 126,1	Соус томатный_@	20	0,12	4	1,16	11,1		0,11	4	0,03	2	3	1	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
930	Напиток Ягодка.	200	0,12	0,05	14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
Итого за Обед		910	32,9	31,78	155,97	1007,7	0,39	81,25	28	7,77	198	493	125	7
Полдник														
1 787	Слойка с малиной_@	90	8,25	19,8	94,05	577,5	0,33	116,67	167	2,67	231	256	113	28
976	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	110	0,05	15		0,3	24	17	14	3
932	Компот из кураги	200	0,16	0,01	4,52	20,2		0,12		0,17	5	4	3	
Итого за Полдник		440	9,01	20,41	113,27	707,7	0,38	131,79	167	3,14	260	277	130	31
Ужин														
835	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	0,06	25		0,7	21	28	20	1
1 024,03	Курица по Сицилийски	100	18,82	6,68	6,59	255,4	0,03	3,03	1	2,37	26	32	12	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	5,78	50,49	291,3			28		20	64	12	1
1 126,1	Соус томатный_@	20	0,12	4	1,16	11,1		0,11	4	0,03	2	3	1	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
14 539,27	Чай с сахаром	200			16	63,8								
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
Итого за Ужин		720	38,32	20,68	123,63	913,6	0,23	28,14	33	4,32	95	229	72	5
Ужин 2														
1 192	Пряник (порц.)_@	25	0,95	0,53	6,4	40,2	0,02			0,38	3	13	3	
1 604	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4			241	181	28	
Итого за Ужин 2		225	6,75	5,53	14,4	141,2	0,1	1,4		0,38	244	194	31	
Итого за день		2865	111,37	99,18	515,21	3554,1	1,29	244	305	20,1	1107	1523	415	46

День: пятница

Неделя: 31 июля

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,67	31,38	240	0,17		18	0,36	9	120	80	3
1 467	Сырок творожный_@	100	11,00	8,00	26,30	212,20	0,04	0,50	40,00	0,20	148,00	198,00	21,00	
693	Батон	60	3	1,74	24,99	156,5	0,07			2,34	11	43	8	1
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Завтрак		560	18,46	34,62	103,83	854,2	0,28	3,06	58	2,91	171	362	110	4
Обед														
30	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами, Витаминный	100	1,17	8,42	3,68	97,5	0,03	17,49		3,93	26	23	13	1
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	17,18	133,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 294,02	Куриные оладушки	90	16,17	8,57	9,07	204,7	0,08	2,03	153	0,74	21	191	20	2
997	Картофель тушеный	200	0,63	1,91	5,66	42,7		0,48	11	0,03	2	3	1	
1 126	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1		0,11	4	0,03	2	3	1	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
971	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2		20		0,07	4	3	3	
Итого за Обед		910	32,71	28,72	98,25	817,5	0,44	49,36	168	7,98	116	412	96	8
Полдник														
739,16	Слойка с ветчиной и сыром_@	90	6,61	12,14	54,13	353,7	0,1	0,03	394	4,89	12	78	13	1
981	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,4	100		8	380	320	240	46
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
Итого за Полдник		490	10,41	15,64	88,13	536,7	0,55	101,59	418	12,96	540	511	275	47
Ужин														
809,01	Салат из свежих помидоров со сладким перцем с маслом	100	0,1	2,01	0,33	19,9		1,58		0,93	2	2	1	
444	Плов с мясом свинины	250	24,43	27,5	50,78	373,9	0,12	2,08		4,32	39	256	59	3
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7		1,2		0,06	17	14	10	
Итого за Ужин		650	34,7	33,62	120,97	763,5	0,26	4,86		6,53	84	374	97	6
Ужин 2														
14 649	Сушки/баранки шк_@	25	1,5	1,75	15	70		11,25		0,03	12	8	4	
1 604	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4			241	181	28	
Итого за Ужин 2		225	7,3	6,75	23	171	0,08	12,65		0,03	253	189	32	
Итого за день		2835	103,58	119,35	434,18	3142,9	1,61	171,52	644	30,41	1164	1848	610	65

День: суббота
Неделя: 1 августа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
842	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	9,1	9,17	32,75	246,9	0,2	1,59	50	0,89	202	303	45	1
349,01	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	0,04		125	0,3	28	96	6	1
97	Сыр (порциями)	20	5,38	5,6		72,6		0,18	20	0,04	216	156	10	
693	Батон	60	3	1,74	24,99	156,5	0,07			2,34	11	43	8	1
854	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1	0,02	0,61	9		57	42	7	
Итого за Завтрак		580	24,84	22,61	74,09	642,6	0,33	2,38	204	3,57	514	640	76	3
Обед														
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	0,03	10		0,1	30	44	14	1
1 030,2	Рассольник ленинградский со сметаной _@	200	2,16	5,1	14,24	111,3	0,09	13,41	6	1,93	24	61	21	1
1 074,01	Птица, тушенная в соусе красном с овощами и картофелем	250	24	21,53	22,66	380,9	0,25	28,47	80	0,91	50	292	66	3
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
699	Напиток лимонный	200	0,03		3,89	24,6		1,28		0,01	1	1		
Итого за Обед		850	36,81	30,75	89,09	799,8	0,51	53,16	86	4,17	131	500	128	8
Полдник														
1 871,01	Слойка с клубничкой _@, 90 гр.	90	7,52	7,05	255,71	173,9	0,19	66,67	95	1,52	132	146	65	16
975	Мандарины	150	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57		0,3	53	26	17	
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Полдник		440	8,78	7,36	282,12	290,8	0,28	126,23	95	1,83	188	173	83	16
Ужин														
1 112	Винегрет овощной	100	1,56	10,16	8,47	130,7	0,05	15,5		4,54	30	43	19	1
1 227	Рыба (филе) припущенная с овощами	100	13	5,75	3,88	135,4	0,11	2,77	8	2,55	46	210	54	1
512	Рис припущенный	200	4,8	5,33	49,4	293,8	0,01			0,48	2	16	5	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7		1,2		0,06	17	14	10	
Итого за Ужин		700	29,53	25,35	131,61	929,6	0,31	19,47	8	8,85	121	385	115	5
Ужин 2														
1 494,1	Вафли	25	1	7,65	15,63	135,5	1,63	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
707	Сок натуральный	200			22,4	138	0,04	4		0,4	40	24	18	1
Итого за Ужин 2		225	1	7,65	38,03	273,5	1,67	5,08	1368	13,38	518	3136	921	29
Итого за день		2795	100,96	93,72	614,94	2936,3	3,1	206,32	1761	31,8	1472	4834	1323	61

День: воскресенье
Неделя: 2 августа 2026 г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
1 559,04	Залежанка из творога@	100	8,37	7,5	13,82	130,3	0,06	0,47	78		160	224	25	1
1 330,2	Блинчики_@	150	5,72	7,15	13,31	154,1				2,48				
986,01	Сметана	25	0,63	5	0,85	51,5	0,01	0,08	38	0,1	22	15	2	
902	Молоко сгущенное	25	1,98	2,23	13,6	80,3	37,5	625	26250	125	191875	136875	21250	125
14 539,27	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Завтрак		500	16,7	21,88	57,58	480	37,57	625,55	26366	127,58	192057	137114	21277	126
Обед														
812	Кукуруза консервированная	100	2,05	4,1	10,8	89	0,02	4,46	2	2,67	39	38	12	
1 015,09	Суп лапша на курином бульоне /филе/	200/15	4,44	4,35	12,6	108,2	0,04	1,08	7	4,25	13	38	8	1
437,01	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	6,5	9,88	132	0,48	1,04	1	1,83	22	157	24	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	5,78	50,49	291,3			28		20	64	12	1
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7		1,2		0,06	17	14	10	
Итого за Обед		900	34,47	24,84	153,63	990,2	0,68	7,78	38	10,03	137	413	93	7
Полдник														
450,39	Маффин творожный_@	60	6,21	6,47	44,16	259,5	0,09		204	2,79	7	59	10	1
976	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	110	0,05	15		0,3	24	17	14	3
969	Напиток цитрусовый	200	0,23	0,04	16,67	67,6	0,01	14		0,05	10	6	3	
Итого за Полдник		410	7,04	7,11	75,53	437,1	0,15	29	204	3,14	41	82	27	4
Ужин														
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	0,03	10		0,1	30	44	14	1
1 149	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	23,15	12,6	36,4	392,7	0,32	41,96	14	5,05	65	383	78	4
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
854	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1	0,02	0,61	9		57	42	7	
Итого за Ужин		650	35,13	17,82	100,7	763,8	0,51	52,57	23	6,37	178	571	126	8
Ужин 2														
1 192	Пряник (порц.)_@	25	0,95	0,53	6,4	40,2	0,02			0,38	3	13	3	
1 604	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4			241	181	28	
Итого за Ужин 2		225	6,75	5,53	14,4	141,2	0,1	1,4		0,38	244	194	31	
Итого за день		2685	100,09	77,18	401,84	2812,3	39,01	716,3	26631	147,5	192657	138374	21554	145

День: понедельник
Неделя: 3 августа 2026 г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
841	Каша (пшено,рис) молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,33	5,87	37,13	227,9	0,13	1,16	30	0,23	123	176	48	1
1 467	Сырок творожный_@	100	11,00	8,00	26,30	212,20	0,04	0,50	40,00	0,20	148,00	198,00	21,00	
14 539,27	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	60	3	1,74	24,99	156,5	0,07			2,34	11	43	8	1
Итого за Завтрак		560	17,53	33,81	110,42	846	0,24	1,66	70	2,77	282	417	77	2
Обед														
14 582	Свекла отварная	100	1,5	0,1	8,8	42	0,02	10		0,1	37	43	22	1
1 018	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	200/15	3,28	5,75	14,87	124,6	0,1	9,54	28	1,62	26	82	27	1
1 167	Мясо кур отварное в соусе	100	22,02	23,23	1,31	237,1	0,09	2,28	84	1,11	22	201	23	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	7,93	64,83	379,5	0,29		28	0,83	73	321	246	8
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7		1,2		0,06	17	14	10	
Итого за Обед		900	49,4	41,12	159,67	1152,9	0,64	23,02	140	4,94	201	763	355	15
Полдник														
1 871,01	Слойка с клубникой _@, 90 гр.	90	7,52	7,05	255,71	173,9	0,19	66,67	95	1,52	132	146	65	16
1 891	Бананы	220	1,98	0,66	27,72	126,7	0,09	22		0,88	18	62	92	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
Итого за Полдник		510	12,5	10,61	296,83	389,6	0,33	90,23	119	2,47	298	321	179	17
Ужин														
835	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	0,06	25		0,7	21	28	20	1
1 131	Шницель из мяса свинины	90	16,12	12	11,66	252	0,07	0,72		2,52	14	147	19	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	5,78	50,49	291,3			28		20	64	12	1
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
707	Сок натуральный	200			22,4	138	0,04	4		0,4	40	24	18	1
Итого за Ужин		690	35,5	22	133,94	973,3	0,31	29,72	28	4,84	121	365	96	8
Ужин 2														
1 494,1	Вафли	25	1	7,65	15,63	135,5	1,63	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
1 604	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4			241	181	28	
Итого за Ужин 2		225	6,8	12,65	23,63	236,5	1,71	2,48	1368	12,98	719	3293	931	28
Итого за день		2885	121,73	120,19	724,49	3598,3	3,23	147,11	1725	28	1621	5159	1638	70

День: вторник

Неделя: 4 августа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	250	32,47	39,21	4,38	448,2	0,15	1,1	545	1,27	509	626	44	5
837,07	Бутерброд горячий с ветчиной помидором и сыром	50	6,63	3,79	10,47	103,2	0,09	1,32	8	0,9	95	112	12	1
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	0,1	2	3		
693	Батон	60	3	1,74	24,99	156,5	0,07			2,34	11	43	8	1
854	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1	0,02	0,61	9		57	42	7	
Итого за Завтрак		570	43,54	53,09	55,97	862,1	0,33	3,03	602	4,61	674	826	71	7
Обед														
835	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	0,06	25		0,7	21	28	20	1
149,05	Суп рисовый с овощами на курином бульоне	200	2,17	2,66	10,69	75,7	0,05	6,67	3	1,23	32	46	17	1
1 482	Свинина в кисло-сладком соусе.	100	14,95	13,65	8,3	243,1	0,06	2,8	27	0,52	13	159	23	2
995	Пюре картофельное	200	4,35	6,72	29,37	195,9	0,22	34,59	34	0,24	58	129	44	2
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
969	Напиток цитрусовый	200	0,23	0,04	16,67	67,6	0,01	14		0,05	10	6	3	
Итого за Обед		900	32,62	27,29	114,42	874,3	0,54	83,06	64	3,96	160	470	134	9
Полдник														
1 863	Слойка с сыром_@	90	0,53	0,49	17,9	79,3	0,01	4,67	7	0,11	9	10	5	1
976	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	110	0,05	15		0,3	24	17	14	3
1 242	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	0,01	48		0,17	9	8	7	
Итого за Полдник		440	1,37	1,19	60,3	303,6	0,07	67,67	7	0,58	42	35	26	4
Ужин														
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	0,03	10		0,1	30	44	14	1
261,16	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	13,72	10,2	8,95	183,6	0,23	23,47	5841	2,99	17	236	15	5
998	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	7,93	64,83	379,5	0,29		28	0,83	73	321	246	8
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7		1,2		0,06	17	14	10	
Итого за Ужин		700	37,12	22,34	146,44	947,8	0,69	34,67	5869	5,2	163	717	312	17
Ужин 2														
1 141,09	Печенье детское_@	25	1,88	2,45	14,17	101,8	0,02		3	0,88	7	23	5	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	118,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
Итого за Ужин 2		225	2,56	2,73	41,79	220,4	0,03	130	3	1,22	13	25	7	1
Итого за день		2835	117,21	106,64	418,92	3208,2	1,66	318,43	6545	15,57	1052	2073	550	38

День: среда
Неделя: 5 августа

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,42	8,89	30,51	196	0,08	1,13	31	0,28	115	118	23	1
349,01	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	0,04		125	0,3	28	96	6	1
810	Бутерброд с сыром	50	6,98	5,63	17,14	147,8	0,04	0,15	17	1,33	186	154	13	1
693	Батон	60	3	1,74	24,99	156,5	0,07			2,34	11	43	8	1
919	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
Итого за Завтрак		560	26,3	26,26	93,07	768,8	0,27	2,58	193	4,26	466	527	81	5
Обед														
820,1	Салат "Весенний" из капусты белокочанной с огурцом и	100	1,48	8,39	8,65	105,9	0,02	9,83		3,75	36	42	22	1
124,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_@	200/15	1,52	4,98	7,31	106	0,05	24,02	6	1,89	39	40	17	1
338	Рыба запеченная в омете	100	8,83	10,15	7,3	159,7	0,11	2,93	5	3,98	28	112	15	1
1 317	Рис припущенный	200	4,8	5,33	49,4	293,8	0,01			0,48	2	16	5	2
600	Соус сметанный	20	0,34	2,09	1,35	20,6	0,01	0,02	14	0,06	7	6	1	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
1 242	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	0,01	48		0,17	9	8	7	
Итого за Обед		920	26,63	37,2	133,67	1003,2	0,6	128,8	25	14,19	172	439	140	8
Полдник														
450,04	Булочка с посыпкой_@	75	5,93	7,05	41,78	193,3	0,08		14	3	23	67	10	10
980	Апельсины	220	1,98	0,44	17,82	138,6	0,09	132		0,44	75	51	29	1
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Полдник		495	7,97	7,5	74,76	391,8	0,17	134,56	14	3,45	101	119	40	11
Ужин														
836,06	Огурцы свежие и помидоры порционно	100	0,8	0,1	12,59	55,1	0,03	10		0,1	27	43	14	1
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	90	20,21	4,16	9,07	178,9	0,08	2,49	74	1,18	27	157	18	2
512	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	5,78	50,49	291,3			28		20	64	12	1
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1,02	1,35	15,8		0,02	8	0,04	6	5	1	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7		1,2		0,06	17	14	10	
Итого за Ужин		710	36,26	14,72	142,27	913,3	0,26	13,71	82	3,08	105	337	75	6
Ужин 2														
1 494,1	Вафли	25	1	7,65	15,63	135,5	1,63	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
707	Сок натуральный	200			22,4	138	0,04	4		0,4	40	24	18	1
Итого за Ужин 2		225	1	7,65	38,03	273,5	1,67	5,08	1368	13,38	518	3136	921	29
Итого за день		2910	98,16	93,33	481,8	3350,6	2,97	284,73	1682	38,36	1362	4558	1257	59

День: четверг
Неделя: 6 августа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
302	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,64	9,14	43,92	293,4	0,23	1,27	44	0,36	148	251	79	2
1 467	с	100	11,00	8,00	26,30	212,20	0,04	0,50	40,00	0,20	148,00	198,00	21,00	
97	Сыр (порциями)	20	5,38	5,6		72,6		0,18	20	0,04	216	156	10	
693	Батон	60	3	1,74	24,99	156,5	0,07			2,34	11	43	8	1
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Завтрак		580	25,28	42,69	116,37	980,2	0,34	4,51	104	2,95	526	649	119	3
Обед														
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,8	15	0,03	10		0,1	30	44	14	1
139	Суп картофельный с бобовыми	200/15	4,7	4,43	17,18	133,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
437,01	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	6,5	9,88	132	0,48	1,04	1	1,83	22	157	24	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	5,78	50,49	291,3			28		20	64	12	1
1 126	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1		0,11	4	0,03	2	3	1	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
932,01	Компот из изюма	200	0,46	0,1	10,13	106,1	0,03			0,1	16	26	8	1
Итого за Обед		920	33,71	22,26	137,14	956,8	0,87	20,4	33	5,24	151	483	117	10
Полдник														
772,01	Булочка с маком_@	75	6,7	2,54	43,39	223,1	0,15		53	1,61	25	72	28	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
976	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	110	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Полдник		425	10,3	6,04	71,49	422,1	0,25	16,56	77	1,98	197	202	64	4
Ужин														
1 112	Винегрет овощной	100	1,56	10,16	8,47	130,7	0,05	15,5		4,54	30	43	19	1
1 027,19	Голубцы Ленивые_@	90	12	9,88		162	0,04			1,94	6	120	15	2
1 472,01	Картофель запеченный	200	6,15	5,85	53,9	293,1	0,11	35		2,58	21	131	44	1
1 126	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1		0,11	4	0,03	2	3	1	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7		1,2		0,06	17	14	10	
Итого за Ужин		710	30	31,33	133,39	966,6	0,34	51,81	4	10,37	102	413	116	7
Ужин 2														
1 141,09	Печенье детское_@	25	1,88	2,45	14,17	101,8	0,02		3	0,88	7	23	5	1
1 604	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4			241	181	28	
Итого за Ужин 2		225	7,68	7,45	22,17	202,8	0,1	1,4	3	0,88	248	204	33	1
Итого за день		2860	106,97	109,77	480,56	3528,5	1,9	94,68	221	21,42	1224	1951	449	25

День: пятница

Неделя: 7 августа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,6	6	32,67	206	0,02		4	0,49	20	20	4	
349,01	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	0,04		125	0,3	28	96	6	1
10	Бутерброд горячий с сыром	50	6,77	9,6	12,34	164,1	0,03	0,15	73	0,43	189	122	11	
693	Батон	60	3	1,74	24,99	156,5	0,07			2,34	11	43	8	1
854	Чай с молоком	200	1,36	1,1	16	88,1	0,02	0,61	9		57	42	7	
Итого за Завтрак		560	23,73	23,44	86,35	693,2	0,18	0,76	211	3,56	305	323	36	2
Обед														
1 005,03	Салат из сборных овощей	100		0,1	0,1	1,2		0,1			1	1		
1 021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной_@	200/15	1,52	5,48	10,94	99,5	0,04	15,2	13	1,9	50	46	20	1
1 237	Птица запеченная (филе куриное)	90	15,6	14,91	8,1	340,9	0,08	2,07	92	6,14	38	197	22	2
1 472,01	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	7,93	64,83	379,5	0,29		28	0,83	73	321	246	8
1 126	Соус томатный	20	0,12	1,33	1,16	11,1		0,11	4	0,03	2	3	1	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
699	Напиток лимонный	200	0,03		3,89	24,6		1,28		0,01	1	1		
Итого за Обед		910	33,24	31,69	123,59	1038,4	0,37	53,76	109	11,88	139	481	114	7
Полдник														
450,39	Маффин творожный_@	60	6,21	6,47	44,16	259,5	0,09		204	2,79	7	59	10	1
981	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,4	100		8	380	320	240	46
704	Напиток из кураги	200	0,5	0,02	13,97	58,9	0,01	0,31		0,42	14	13	8	
Итого за Полдник		460	7,51	7,09	78,73	412,4	0,5	100,31	204	11,21	401	392	258	47
Ужин														
835	Помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,89	24	0,06	25		0,7	21	28	20	1
444	Плов из свинины	250	24,43	27,5	50,78	373,9	0,12	2,08		4,32	39	256	59	3
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7		1,2		0,06	17	14	10	
Итого за Ужин		650	35,7	31,81	124,53	767,6	0,32	28,28		6,3	103	400	116	7
Ужин 2														
1 494,1	Вафли	25	1	7,65	15,63	135,5	1,63	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
707	Сок натуральный	200			22,4	138	0,04	4		0,4	40	24	18	1
Итого за Ужин 2		225	1	7,65	38,03	273,5	1,67	5,08	1368	13,38	518	3136	921	29
Итого за день		2805	101,18	101,68	451,23	3185,1	3,04	188,19	1892	46,33	1466	4732	1445	92

День: суббота

Неделя: 8 августа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
Завтрак														
891	Омлет запеченный или паровой	150	14,12	13	4,89	228,9	0,1	0,84	289	0,66	143	261	22	3
935,04	Йогурт в индивидуальной упаковке в стаканчике	125	2,00	2,50	15,10	56,60	0,03	0,11	13,00	0,06	22,00	40,00	12,00	
693	Батон	60	3	1,74	24,99	156,5	0,07			2,34	11	43	8	1
919	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
Итого за Завтрак		535	24,53	21,49	54,36	722,4	0,24	2,25	322	3,07	302	460	73	5
Обед														
811	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,11	10		0,2	20	62	21	1
1 030,2	Рассольник ленинградский со сметаной_@	200/15	2,16	5,1	14,24	111,3	0,09	13,41	6	1,93	24	61	21	1
1 027,71	Котлета Московская_@	90	12	9,88	10,35	162	0,04			1,94	6	120	15	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,46	5,78	50,49	291,3			28		20	64	12	1
1 126	Соус томатный	50	0,31	3,33	2,89	27,8	0,01	0,27	10	0,08	6	8	2	
897	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,7	26,1	164,4	0,07			0,66	12	39	8	1
1 148	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	19,4	103,6	0,07			0,56	14	63	19	2
1 242	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	0,01	48		0,17	9	8	7	
Итого за Обед		940	36,09	28,41	157,67	1014,7	0,4	71,68	44	5,54	111	425	105	8