

СОГЛАСОВАНО

МАОУ СОШ № 13 г. Южно-Сах.

(наименование образовательного учреждения)



Директор МБОУ «Лицей № 2» г. Южно-Сахалинск С.В.

(руководитель образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный предприниматель



Н. В. Сомова

Диетическое 24-дневное меню

для учащихся с 11 и старше (3-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№ 6,20, 8,13,32; МАОУ Гимназия №№ 3; МАОУ Лицей №№ 2; МАОУ СОШ №№ 1,4,16,18,22,23,34; МАОУ НОШ №21; МАОУ СОШ №14, МБОУ «Коррекционная школа «Надежда»)

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 1													
Завтрак													
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	210/10	13,27	11,64	46,54	233,20	0,21	1,64	87,15	1,05	2,51	179,40	253,21	49,79
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15

Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		17,91	12,93	100,00	483,28	0,36	16,68	87,15	1,35	8,50	225,36	362,80	92,14

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	8,41	5,59	12,92	224,39	0,08	26,94	5,00	1,18	1,83	63,60	98,00	37,50
Биточки рубленые из филе куриного	100	11,98	14,04	12,40	308,00	0,10	1,70	5,30	1,60	1,97	53,60	185,00	26,00
Макаронные изделия отварные	180	3,55	7,30	18,34	180,25	0,08	0,00	58,00	0,84	0,84	18,00	46,00	8,40
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		31,49	29,41	97,27	996,20	0,44	33,74	77,15	4,08	8,86	187,28	486,31	127,59
Итого за 1й день:		49,4	42,34	197,27	1479,48	0,87	50,93	164,41	6,36	17,36	412,64	849,11	219,73

Приём пищи/наименование блюда

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

Нетто

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Са

Р

Mg

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ВТОРНИК

День 2

Завтрак

Курица запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,55	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		24,99	28,94	65,08	644,64	0,59	6,36	211,60	3,22	10,66	463,96	623,85	235,11

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы	250/10	7,80	7,41	27,47	176,07	0,26	15,33	7,04	2,52	2,22	45,72	105,05	40,62
Биточки рыбные	100	8,58	6,70	15,00	156,00	0,21	2,20	29,00	2,80	0,96	40,00	210,00	34,00
Соус красный основной	30	0,72	1,54	4,00	33,40	0,01	2,20	10,00	0,09	0,23	5,60	11,00	5,70

Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		28,47	25,89	137,42	863,87	0,72	34,39	105,04	6,37	8,43	158,28	682,31	175,59
Итого за 2й день:		53,46	54,83	202,50	1508,51	1,31	40,75	316,69	9,60	19,09	622,24	1306,16	410,70
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ													
СРЕДА													
День 3													
Завтрак													
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Макароны отварные с сыром	220	15,00	17,50	37,00	367,00	0,10	0,20	136,00	1,16	1,30	260,00	193,00	19,50
Чай с ксилитом и лимоном	200/5/7	0,14	0,01	13,34	63,17	0,00	2,85	0,00	0,01	0,40	14,12	4,64	4,50
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		21,31	23,96	93,62	699,94	0,30	147,05	195,00	2,08	4,78	374,32	344,74	83,40
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины	250/10	3,98	4,81	9,36	96,62	0,08	34,47	0,00	1,14	1,32	57,56	81,36	29,57
Котлеты мясные (говядина, свинина постная)	100	11,50	19,60	22,00	311,00	0,25	1,39	4,00	1,70	2,04	36,00	170,00	25,23
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	90/90	6,30	12,02	34,20	235,20	0,19	29,00	65,00	0,25	1,39	57,00	115,00	38,00
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		30,02	38,98	129,31	982,08	0,75	72,96	77,85	3,55	41,88	210,66	543,92	151,94
Итого за 3й день:		51,33	62,94	222,93	1682,02	1,05	220,01	272,85	5,63	46,66	584,98	888,66	235,34
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ													
ЧЕТВЕРГ													
День 4													

Завтрак													
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	240	9,93	5,23	33,6	223,99	17,00	0,00	0,00	0,00	35,00	4,00	22,00	38,00
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		26,56	25,50	65,90	622,54	17,18	1,58	183,00	0,30	38,26	505,10	421,55	102,90

Обед													
Овощи (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
Суп с рыбными консервами (из сайры)	250	11,24	9,36	25,35	180,49	0,11	18,64	0,00	1,10	0,91	33,49	62,16	29,15
Рагу из курицы с овощами	220	12,9	21,25	64,52	410,12	0,2	25,5	52,32	1,99	2,5	3,21	197	46
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		31,48	31,79	141,77	851,16	0,54	219,14	52,32	3,42	7,57	79,41	411,66	124,14
Итого за 4й день:		58,04	57,29	207,67	1473,70	17,72	220,72	235,52	3,72	45,83	584,51	833,21	227,04

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ПЯТНИЦА

День 5

Завтрак													
Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	200/30	30,87	28,90	67,00	491	0,22	1,41	302,00	130,10	3,60	633,00	750,00	81,00
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		35,51	30,22	120,46	741,08	0,35	16,45	302,00	130,73	8,75	676,26	834,09	113,45

Обед													
Овощи (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
Суп из овощей	250	2,01	5,28	11,19	100,27	0,09	25,06	0,00	2,39	0,86	42,22	54,83	25,37
Мясо тушеное (свинина постная)	50/50	5,36	12,75	42,83	282,35	0,06	2,42	0,00	1,69	2,40	14,92	161,38	23,33
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,09	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00

Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		18,45	24,90	124,14	793,83	0,61	34,54	58,00	4,99	12,12	332,35	481,22	242,22
Итого за 5й день:		53,96	55,12	244,60	1534,91	0,96	50,99	360,01	135,80	20,87	1008,61	1315,31	355,67
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ													
СУББОТА													
День 6													
Завтрак													
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Омлет натуральный	220	7,26	10,78	37,07	321,75	0,07	1,03	0,99	2,53	9,28	299,20	775,50	55,00
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	31,68	158,40	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		26,99	33,07	78,36	783,31	0,25	3,26	193,99	2,84	13,01	857,43	1225,33	133,68
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп картофельный с клецками с мясом курицы	250/10	5,90	6,54	25,50	184,45	0,15	16,15	74,48	1,80	1,76	89,51	159,76	35,43
Жаркое по-домашнему из свинины постной	250	23,28	25,85	24,20	484,94	0,20	35,70	0,00	1,80	3,30	39,70	216,00	54,38
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		36,97	33,65	108,84	979,64	0,56	62,75	74,48	3,60	41,83	188,59	549,96	149,80
Итого за 6й день:		63,66	66,72	187,2	1761,95	0,81	66,01	268,47	6,44	54,84	1046,02	1775,29	283,48
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 7													
Завтрак													
Каша вязкая молочная из риса и пшена	210/10	6,08	11,18	33,38	260,00	0,23	3,16	0,00	1,59	0,85	139,65	163,80	38,85
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15

Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		10,72	12,5	86,84	510,08	0,38	18,20	00,00	1,89	6,84	185,61	273,39	81,2

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп с морской капустой с яйцом	250	4,89	7,88	14,93	150,63	0,13	18,07	55,00	2,49	4,05	37,59	113,73	54,35
Плов (из свинины постной)	250	23,70	27,90	51,20	555,70	0,63	3,95	0,00	2,05	2,77	274,00	150,00	53,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Всего:		35,29	36,98	115,63	956,48	0,95	28,35	55,0	4,54	11,28	356,20	416,03	165,04
Итого за 7й день:		46,01	49,48	202,47	1466,56	1,33	46,55	55,00	6,43	18,12	541,81	689,42	246,24

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ВТОРНИК

День 8

Завтрак

Помидор свежий	85	11,69	11,24	16,26	140,95	0,03	0,32	59,00	0,00	0,71	36,5	244,29	30,00
Макаронные запеченные с яйцом	200/5	10,2	15,00	34,90	316,00	0,05	0,35	0,09	1,93	1,08	139,52	168,28	11,90
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		29,27	29,46	83,38	6671,73	0,34	1,97	79,9	1,93	4,63	323,92	610,22	92,8

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Свекольник с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,53	15,63	25,54	264,92	0,10	22,15	5,00	1,21	2,09	63,17	105,33	40,02
Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	8,41	9,87	32,85	303,25	0,12	4,31	9,30	1,68	1,11	49,55	243,44	62,39
Капуста тушеная	180	3,70	2,80	22,96	131,68	0,19	4,50	0,34	0,18	1,03	45,90	92,34	32,04
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Всего:		25,16	29,61	133,52	971,94	0,64	209,72	14,64	3,32	8,49	208,03	597,62	185,22
Итого за 8й день:		54,43	59,07	216,9	1633,67	0,88	211,69	94,54	5,25	13,12	531,95	1207,84	278,02

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
СРЕДА													
День 9													
Завтрак													
Брынза (порциями)	20	4,6	5,9	0,00	73,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	210	8,7	4,6	29,9	196,00	17,00	0,00	0,00	0,00	35,00	4,00	22,00	38,00
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		19,55	16,95	88,18	599,55	17,22	144,32	163,0	0,78	38,83	460,76	372,19	113,55
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп-лапша домашняя с мясом курицы	250/10	8,57	8,50	14,19	167,45	0,07	5,23	48,44	1,44	1,14	43,27	92,95	15,81
Тефтели 2-й вариант	100	11,96	11,70	9,05	189,29	0,22	3,01	0,00	1,51	1,77	16,22	142,57	22,16
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,55	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Рис отварной	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		34,08	29,47	106,97	859,91	0,79	13,84	123,04	3,75	44,4	351,85	530,39	232,64
Итого за 9й день:		53,63	46,42	195,15	1459,46	18,01	158,16	286,04	4,53	83,23	812,61	902,58	346,19
Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
ЧЕТВЕРГ													
День 10													
Завтрак													
Суп молочный с вермишелью	260	5,72	4,89	20,59	224,85	0,08	0,83	26,00	2,01	0,52	153,92	130,00	20,08
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20

Всего:		24,08	21,69	53,88	599,04	0,26	3,06	160,0	2,22	4,23	7110,95	577,93	99,48
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,15	6,20	16,39	142,33	0,11	19,78	5,00	1,37	1,37	39,58	94,08	31,84
Жаркое по-домашнему из кур	250	14,00	18,03	52,30	469,00	0,23	35,34	50,78	1,63	2,70	141,23	213,89	51,70
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		25,84	25,44	118,39	865,63	0,53	66,02	55,78	3,0	8,33	227,27	464,22	145,03
Итого за 10й день:		49,92	47,13	172,27	1464,67	0,79	69,08	215,78	5,22	12,56	938,22	1042,15	244,51
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
ПЯТНИЦА													
День 11													
Завтрак													
Курица запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	45,50	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		20,07	28,6	106,18	746,04	0,33	19,45	182,6	2,9	9,3	99,69	470,51	105,78
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп с крупой	250	3,98	5,23	16,31	128,23	0,03	5,02	0,00	2,40	0,43	30,38	43,78	19,78
Гуляш из свинины постной	50/50	5,73	6,04	33,61	338,49	0,07	4,36	0,00	1,82	2,51	19,75	171,13	26,66
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Кисель без сахара	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	2,40	0,00	0,00	0,19	22,46	18,50	7,26
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		21,62	18,03	147,11	967,2	0,6	17,48	58,0	4,88	12,24	327,09	496,71	248,39

<i>Итого за 11й день:</i>		41,69	46,63	253,29	1713,24	0,93	36,93	240,6	7,78	21,54	426,78	967,22	354,17
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ													
СУББОТА													
День 12													
Завтрак													
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Запеканка из творога со сметаной	210/20	8,21	12,68	21,76	234,04	0,14	1,02	208,60	0,94	2,12	349,22	507,12	58,47
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	31,68	158,40	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
<i>Всего:</i>		26,11	27,94	61,9	624,42	0,32	2,6	332,6	1,14	5,36	849,12	904,77	123,37
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,80	9,64	18,59	180,32	0,16	26,13	17,50	1,30	2,47	45,31	165,20	43,68
Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/50	10,85	10,54	12,09	259,59	0,22	3,09	36,77	2,93	0,87	39,12	219,24	38,85
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
<i>Всего:</i>		28,29	30,31	134,0	987,97	0,68	204,82	113,27	4,61	40,67	153,86	650,89	162,02
<i>Итого за 12й день:</i>		54,40	58,25	195,90	1612,39	1,0	207,42	445,87	5,75	46,03	1002,98	1555,66	285,39
Приём пищи/наименование блюда		Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 13													
Завтрак													
Каша вязкая молочная из риса с маслом	210/10	6,94	12,27	46,61	325,56	0,08	1,64	87,15	0,32	0,66	162,34	185,48	41,44
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
<i>Всего:</i>		11,58	13,59	100,07	575,64	0,23	16,68	87,15	0,62	6,65	208,3	295,07	83,79

Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,41	5,59	12,92	124,39	0,08	26,94	5,00	1,18	1,83	63,60	98,00	37,50
Плов из курицы	250	22,00	25,10	39,03	408,00	0,12	5,00	63,00	1,66	2,30	288,00	119,00	52,00
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		34,22	31,87	100,75	782,06	0,36	35,24	68,0	2,84	8,19	401,11	367,0	142,24
Итого за 13й день:		45,8	45,46	200,82	1357,70	0,59	51,92	155,15	3,46	14,84	609,41	662,07	226,03
Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
ВТОРНИК													
День 14													
Завтрак													
Курица запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,50	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		24,59	32,28	86,01	737,15	0,34	6,36	21,26	2,61	6,62	258,76	608,85	128,11
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп с рыбными консервами (из сайры)	250	11,24	9,36	25,35	180,49	0,11	18,64	0,00	1,10	0,91	33,49	62,16	29,15
Котлеты мясные	100	11,50	19,60	22,00	311,00	0,25	1,39	4,00	1,70	2,04	36,00	170,00	25,23
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Соус красный основной	30	0,72	1,54	4,00	33,40	0,01	2,20	10,00	0,09	0,23	5,60	11,00	5,70
Напиток из плодов или ягод заморож, без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		35,23	37,4	121,37	940,73	0,86	36,89	72,0	3,8	12,24	347,25	514,42	262,35
Итого за 14й день:		59,82	69,68	207,38	1677,88	1,2	43,25	93,26	6,41	18,86	606,01	1123,27	390,46

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
СРЕДА													
День 15													
Завтрак													
Помидор свежий	30	8,18	0,06	11,36	27,84	0,03	0,32	0,00	0,00	0,21	6,00	136,64	6,30
Макаронные запеченные с яйцом	200/5	10,2	15,00	34,90	316,00	0,05	0,35	0,09	1,93	1,08	139,52	168,28	11,90
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		24,58	16,26	104,46	626,62	0,28	144,71	0,9	2,41	4,7	249,08	453,21	79,75
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп из овощей	250	2,01	5,28	11,19	100,27	0,09	25,06	0,00	2,39	0,86	42,22	54,83	25,37
Мясо тушеное (свинина постная)	50/50	5,36	12,75	42,83	282,35	0,06	2,42	0,00	1,69	2,40	14,92	161,38	23,33
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		19,37	28,18	153,94	920,28	0,41	33,78	59,0	4,46	40,89	128,47	482,46	136,89
Итого за 15й день:		43,95	44,44	258,4	1546,9	0,69	178,49	59,09	6,87	45,59	377,55	935,67	216,64
Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
ЧЕТВЕРГ													
День 16													
Завтрак													
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,44	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	240	9,93	5,23	33,6	223,99	17,00	0,00	0,00	0,00	35,00	4,00	22,00	38,00
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		26,56	25,5	65,9	622,21	17,18	1,58	183,0	0,3	38,26	505,1	421,55	102,9

Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
- Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий													
Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы	250/10	7,80	7,41	27,47	176,07	0,26	15,33	7,04	2,52	2,22	45,72	105,05	40,62
Печень, тушенная в соусе	100	5,53	6,35	6,19	184,01	0,24	26,72	6074,49	2,14	5,41	27,11	254,59	19,59
Макаронные изделия отварные	180	3,55	7,30	18,34	180,25	0,08	0,00	58,00	0,84	0,84	18,00	46,00	8,40
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		24,22	22,24	103,9	800,88	0,81	217,05	6139,53	5,5	12,63	133,54	558,14	117,6
Итого за 16й день:		50,78	47,74	169,8	1423,09	17,99	218,63	6322,53	5,8	50,89	638,64	1200,19	220,5
Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
ПЯТНИЦА													
День 17													
Завтрак													
Макароны отварные с сыром	220	15,00	17,50	37,00	367,00	0,10	0,20	136,00	1,16	1,30	260,00	193,00	19,50
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		24,76	23,1	84,99	665,69	0,31	17,15	166,0	1,47	7,91	489,03	457,43	96,18
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
- Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий													
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины	250/10	3,98	4,81	9,36	96,62	0,08	34,47	0,00	1,14	1,32	57,56	81,36	29,57
Рыба запеченная	120	9,10	14,40	4,20	281,33	0,31	1,30	45,00	4,30	1,01	35,70	308,00	46,00
Капуста тушенная	180	3,70	2,80	22,96	131,68	0,19	4,50	0,34	0,18	1,03	45,90	92,34	32,04
Соус красный основной	30	0,72	1,54	4,00	33,40	0,01	2,20	10,00	0,09	0,23	5,60	11,00	5,70
Компот на ксилите из свежих яблок	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		24,49	24,86	94,59	804,24	0,75	49,53	55,34	5,96	7,75	200,97	646,71	167,83
Итого за 17й день:		49,25	47,96	179,58	1469,93	1,06	66,68	221,34	7,43	15,66	690,0	1104,14	264,01

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ													
СУББОТА													
День 18													
Завтрак													
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	210/30	30,02	24,00	76,57	436,17	0,21	1,27	250,00	130,00	3,40	457,00	650,00	74,00
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	31,68	158,40	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		44,58	37,76	123,25	801,35	0,33	1,59	354	130,2	6,49	830,96	943,09	118,35
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп картофельный с клецками с мясом курицы	250/10	10,90	12,54	25,50	258,77	0,15	16,15	74,48	1,80	1,76	89,51	159,76	35,43
Рагу из свинины постной с овощами	250	23,15	25,38	21,80	383,00	0,17	28,60	0,00	1,44	2,65	31,81	172,97	43,50
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		41,54	39,18	106,44	951,02	0,53	56,25	74,48	3,24	41,18	180,7	506,93	138,92
Итого за 18й день:		86,12	76,94	229,69	1752,37	0,86	57,84	428,48	133,44	47,67	1011,66	1450,02	257,27
Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 19													
Завтрак													
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	210/10	13,27	11,61	45,54	222,60	0,21	1,64	87,15	1,05	2,51	179,40	253,21	49,79
Брынза (порциями)	40	9,2	11,8	00,00	146	0,02	0,00	0,11	0,60	0,80	17,00	41,00	9,00
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		27,11	24,73	99,0	618,68	0,38	16,68	87,26	1,95	9,3	242,36	403,8	101,14
Обед													

Овощи (нарезка) на выбор:	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
- Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий													
Свекольник с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,53	15,63	25,54	264,92	0,10	22,15	5,00	1,21	2,09	63,17	105,33	40,02
Рагу из курицы с овощами	220	12,9	12,45	42,25	304	0,2	25,5	52,32	1,99	2,5	3,21	197	46
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		25,13	29,172	117,29	819,07	0,49	53,35	57,32	3,2	9,05	110,99	454,63	143,71
Итого за 19й день:		52,24	53,902	216,29	1437,75	0,87	70,03	144,58	5,15	18,35	353,35	858,43	244,85

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

ВТОРНИК

День 20

Завтрак

Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Омлет натуральный	220	7,26	6,19	24,78	184,25	0,06	0,94	0,90	2,30	8,44	272,00	705,00	50,00
Какао с молоком без сахара	200	5,20	4,28	9,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	31,68	158,40	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		26,99	28,48	66,07	645,81	0,24	3,17	193,90	2,61	12,17	830,23	1154,83	128,68

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
- Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий													
Суп-лапша домашняя с мясом курицы	250/10	8,57	8,50	14,19	167,45	0,07	5,23	48,44	1,44	1,14	43,27	92,95	15,81
Рыба, тушеная в сметанном соусе	80/50	10,85	7,54	12,09	159,59	0,22	3,09	36,77	2,93	0,87	339,12	119,24	38,85
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Напиток из плодов или ягод замороз, без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		31,44	26,250	119,43	831,69	0,57	187,08	144,21	5,0	6,93	445,6	464,7	137,43
Итого за 20й день:		58,43	54,73	185,5	1477,5	0,81	190,25	338,11	7,61	19,1	1275,83	1619,53	266,11

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

СРЕДА

День 21

Завтрак

Суп молочный с вермишелью	260	5,72	4,89	20,59	224,85	0,08	0,83	26,00	2,01	0,52	153,92	130,00	20,08
Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Чай с ксилитом и лимоном	200/5/7	0,14	0,01	13,34	63,17	0,00	2,85	0,00	0,01	0,40	14,12	4,64	4,50
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		19,02	17,42	57,69	552,82	0,2	3,96	130,0	2,22	3,66	537,44	424,64	63,78

Обед

Овощи (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
Суп картофельный с крупой	250	3,98	5,23	16,31	128,23	0,03	5,02	0,00	2,40	0,43	30,38	43,78	19,78
Печень говяжья по-строгановски	80/50	5,91	8,97	19,90	184,01	0,37	39,94	9681,92	2,50	8,34	33,48	387,61	24,99
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		22,4	20,99	114,5	766,86	0,88	48,86	9739,92	5,56	50,04	345,29	710,34	235,01
Итого за 21й день:		41,42	38,41	172,19	1319,68	1,08	52,82	9869,92	7,78	53,7	882,73	1134,98	298,79

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

ЧЕТВЕРГ

День 22

Завтрак

Брынза (порциями)	40	9,20	11,80	0,00	146,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	240	9,93	5,23	33,6	223,99	17,00	0,00	0,00	0,00	35,00	4,00	22,00	38,00
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,42	2,50	8,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		26,56	25,5	65,9	622,54	17,18	1,58	183,0	0,3	38,26	505,1	421,55	102,9

Обед

Овощи (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
--	-----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	------	-------	-------	-------

- Помидор свежий или соленый - Перец сладкий													
Рассольник "Ленинградский" с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,15	6,20	16,39	142,33	0,11	19,78	5,00	1,37	1,37	39,58	94,08	31,84
Свинина постная, тушенная в соусе	100	7,20	11,27	3,72	185,14	0,62	5,70	0,00	1,84	2,43	223,33	213,99	36,70
Макаронные изделия отварные	180	3,55	7,30	18,34	180,25	0,08	0,00	58,00	0,84	0,84	18,00	46,00	8,40
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,11	0,00	2,00
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		22,59	25,98	88,15	762,02	1,0	36,38	63,0	4,05	8,9	327,37	510,32	138,43
Итого за 22й день:		49,15	51,48	154,05	1384,59	18,18	37,96	246,0	4,35	47,16	832,47	931,87	241,33

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав					Витамины				Минеральные вещества			
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

ПЯТНИЦА

День 23

Завтрак

Курица запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,55	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		20,07	28,6	106,18	749,09	0,38	148,45	182,6	3,08	6,72	157,29	509,21	124,98

Обед

Овощи (нарезка) на выбор: - Огурец свежий или соленый - Помидор свежий или соленый - Перец сладкий	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
Суп с морской капустой с яйцом	250	4,89	7,88	14,93	150,63	0,13	18,07	55,00	2,49	4,05	37,59	113,73	54,35
Котлеты мясные	100	11,50	19,60	22,00	311,00	0,25	1,39	4,00	1,70	2,04	36,00	170,00	25,23
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95
Капуста тушеная	180	3,70	2,80	22,96	131,68	0,19	4,50	0,34	0,18	1,03	45,90	92,34	32,04
Компот на ксилите из свежих яблок	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		27,71	32,91	119,47	889,16	0,78	35,22	68,19	4,75	11,84	173,37	539,69	174,04
Итого за 23й день:		47,78	61,51	225,65	1638,25	1,16	183,67	250,79	7,83	18,56	330,66	1048,93	299,02

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

СУББОТА

День 24

Завтрак

Брынза (порциями)	20	4,6	5,9	0,00	73,00	0,02	0,28	104,00	0,20	0,40	352,00	200,00	14,00
Запеканка из творога со сметаной	200/10	7,50	11,58	19,87	213,69	0,14	1,02	208,60	0,94	2,12	349,22	507,12	58,47
Чай с ксилитом	200/5	0,08	0,00	15,00	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0	2,34	17,4	90,00	28,20
Всего:		18,30	18,68	78,07	569,47	0,36	154,34	312,60	1,62	5,93	804,78	855,41	134,02

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
- Огурец свежий или соленый													
- Помидор свежий или соленый													
- Перец сладкий													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,80	9,64	18,59	180,32	0,16	26,13	17,50	1,30	2,47	45,31	165,20	43,68
Плов из курицы	250	22,00	25,10	39,03	408,00	0,12	5,00	63,00	1,66	2,30	288,00	119,00	52,00
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	21,20	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	90	5,94	1,08	35,64	178,20	0,15	0	0	0	3,51	26,10	135,00	41,99
Всего:		34,94	35,97	118,96	903,82	0,53	206,73	80,5	2,96	41,44	388,94	454,65	143,17
Итого за 24й день:		53,24	54,65	197,03	1473,29	0,89	352,07	393,10	4,58	47,37	1193,72	1310,06	277,19
Итого за 24 дня:		1270,91	1293,12	4894,53	36749,5	91,04	2883,85	21478,10	403,22	797,0	17315,40	26711,80	6688,68

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309116

Владелец Лопачкая Елена Витальевна

Действителен с 13.09.2024 по 13.09.2025