

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГКОУ «Школа-интернат
№88 «Улыбка»
И.А.Исмаилова
«06» сентября 2020 г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОГКОУ «Школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
№88 «Улыбка»
на 2020- 2021 учебный год

г. Ульяновск

День: понедельник

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть (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 -1														
1	Каша гречневая	250 /5	8,53	8,465	58,045	328,4	0,28 2	1,0	0,04 5	0	151, 1	14,1 5	14,1 5	3,08
2	Булка с маслом с сыром «Пошехонский»	100 /10 /20	12,14	17,15	51,49	399	0,15 8	0,32	0,10 2	0	227, 2	42,7	42,7	164
3	Кофейный напиток «Народный» с молоком	200 /20	4,208	4,824	27,014	162,16	0,04 5	1,5	0,03	0	182, 1	21,0	21,0	0,29
4	Всего на завтрак		24,95	30,439	136,549	889,56	0,48 5	2,82	0,17 7	0	560, 4	77,8	77,8	167, 37
Завтрак-2														
5	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46,0	0,01	13,0	0	0	16,0	11,0	9,0	0,03
6	Всего в завтрак		0,4	0	11,3	46,0	0,01	13,0	0	0	16,0	11,0	9,0	0,03
Обед														
7	Салат из свежих огурцов на р/м	100 /5	0,82	4,995	3,26	61,3	0,02 8	14,0	0	0	42,6	14,8	0,92	0,82
8	Суп гороховый на м/к бульоне	300	18,106 5	31,262 9	38,526	283,3522	2,82 31	12,2 1	0,02 5	9,84	55,7 53	52,3 43	4,05 5	18,1 065
9	Жаркое по домашнему	300	17,272	16,765	43,856	333,97	0,31 1	42,7 56	0,01	0	43,0	72,9 5	12,4 92	17,2 72
10	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,6 5	13,8	0,51	0,45
11	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,08	0	0	0	21,0	87,0	19,0	2,0
12	Всего в обед		41,348 5	53,722 9	163,577	999,8822	3,27 21	69,7 16	0,18 5	9,84	180, 138	240, 893	36,9 77	38,6 485
Полдник														
13	Сок «Апельсиновый»	200	1,4	0	28,0	112,0	0,08	80,0	0	0	6,0	36,0	0	0,6
14	Печенье «Детское»	40	4,16	2,08	30,72	150,4	0,03 2	0	0	0	52,8	48,8	8,8	0,72
15	Всего в полдник		5,56	2,08	64,28	262,4	0,11 2	80,0	0	0	58,8	84,8	8,8	1,32
Ужин -1														
16	Овощное рагу	200	84,21	8,36	21,92	171,15	0,14 85	42,3	0,05	0	50,2	39,7	1,65 8	84,2 1
17	Рыба отварная	100	19,74	6,58	0	138,18	0,05 64	0	0	0	45,1 2	41,3 6	2,72 6	19,7 4
18	Булка с маслом	100 /10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
19	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
20	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1,0
21	Всего в ужин		113,76	26,44	118,27	815,93	0,39 49	42,3	0,1	0	133, 52	157, 86	15,4 64	112, 41
Ужин - 2														
22	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240, 0	190, 0	28,0	0,2
23	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240, 0	190, 0	28,0	0,2

День: Вторник

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть (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 -1														
1	Каша манная	300/5	8,524	9,191	44,929	285,68	0,09 82	1,5	0,05 5	0	190, 4	32,5 5	1,06 4	8,52 4
2	Булка с маслом с сыром	100/1 0/20	12,14	17,15	51,49	399	0,15 8	0,32	0,10 2	0	227, 2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200/2 0	5,168	5,5	28,126	176,7	0,04 9	1,5	0,03	0	182, 62	24,6	0,67 8	5,16 8
4	Всего на завтрак		25,832	31,841	124,545	861,38	0,30 52	3,62 52	0,18 7	0	600, 22	99,8 5	44,4 42	25,8 32
Завтрак-2														
5	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46,0	0,01	13,0	0	0	16,0	11,0	9,0	0,03
6	Всего в завтрак		0,4	0	11,3	46,0	0,01	13,0	0	0	16,0	11,0	9,0	0,03
Обед														
7	Салат из свеклы на р/м	80/ 10	1,36	4,995	8,64	83,3	0,01 6	8,0	0	0	29,6 0	34,4	1,12	1,36
8	Щи на м/к бульоне со сметаной	300 /10	13,121 6	12,638 6	13,699	221,536	0,13 8	40,0 9	0,03 1	0	59,4 52	39,6 22	2,81 2	13,1 216
9	Котлета рыбная	75	13,39	24,115	11,29	192,81	0,07 18	0,2	0,05 34	0	57,7 4	35,9 2	37,9 02	13,3 9
10	Рис отварной	180	5,0	4,551	54,928	266,73	0,56 8	0	0,02 5	0	18,1 4	15,0 6	1,28 8	5,0
11	Соус	50	3,1863	6,4089	5,8455	66,8555	0,02 47	0,40 10	0,01 2	0	5,02 85	7,22 85	8,81 65	3,18 63
12	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,6 5	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,08	0	0	0	21,0	87,0	19,0	2,0
14	Всего в обед		41,207 9	53,408 5	172,3375	1152,491 5	0,92 76	49,4 41	0,27 14	0	208, 5705	233, 0305	71,4 485	38,5 079
Полдник														
15	Булочка «Домашняя»	100	10,985	11,718	57,551	356,663	0,46 61	0,17 5	0,08 45	0	62,6 4	20,7 26	1,24 2	10,9 85
16	Кисель	200	1,06	0	38,94	412,3	0,06	60,0	0	0	8,7	0	0,51	1,06
17	Всего в полдник		12,045	11,718	96,491	768,963	0,52 61	60,1 75	0,08 45	0	71,3 4	20,7 26	1,75 2	12,0 45
Ужин -1														
18	Картофельная запеканка с мясом	243	19,251	16,782	47,504	347,16	0,33 34	48,2	0,00 4	0	37,9 3	71,9 3	4,18 4	19,2 51
19	Соус	50	3,1863	6,4089	5,8455	66,8555	0,02 47	0,40 10	0,01 2	0	5,02 85	7,22 85	8,81 65	3,18 63
20	Салат с луком на р/м	80/ 10	1,36	4,995	7,6	79,3	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36
21	Булка с маслом	100 /10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
22	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1,0
23	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
24	Всего в ужин		32,2473	39,6859	103,95	999,9155	0,588 7	83,00 1	0,066	0	81,05 85	167,1 585	24,72 05	32,25 73
Ужин - 2														
25	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240,	190,	28,0	0,2
26	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240,	190,	28,0	0,2

День: среда

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть (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 -1														
1	Творожная запеканка	180 / 5	28,045	46,925	28,03	387,75	0,0885	0,75	0,2185	0	256,05	44,55	1,27	28,045
2	Булка с маслом	100 /10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46
3	Кофейный напиток «Народный» с молоком	200 /20	4,208	4,824	27,014	162,16	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21,0	0,29	4,208
4	Всего на завтрак		39,713	62,899	106,534	874,71	0,2835	2,25	0,2985	0	456,35	98,85	3,08	39,713
Завтрак-2														
5	Груша	100	0,4	0	10,7	84	0,04	10,0	0	0	38,0	32,0	24,0	4,6
6	Всего в завтрак		0,4	0	10,7	84	0,04	10,0	0	0	38,0	32,0	24,0	4,6
Обед														
7	Салат из свежих помидор на р/м	80/10	0,48	4,995	3,36	64,9	0,048	20,0	0	0	11,2	16,0	1,12	0,48
8	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	13,1663	13,2735	29,4765	229,7802	2,5602	12,002	0,025	22,317	21,9125	29,0350	3,9745	13,1663
9	Котлета	75	96,69	9,511	5,401	143,58	0,07085	0,55	0,036	0	21,0709	20,9	1,665	96,69
10	Капуста тушеная	200	6,274	8,282	37,042	209,73	0,1916	85,1416	0,05	0	147,35	60,18	3,34	6,274
11	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,08	0	0	0	21,0	87,0	19,0	2,0
13	Всего в обед		121,7603	36,7615	153,2145	969,2502	2,9807	118,4616	0,261	22,317	240,1834	226,915	29,6095	119,0603
Полдник														
14	Сок	200	1,4	0	28,0	112,0	0,08	80,0	0	0	6,0	36,0	0	0,6
15	Вафля «Десертная»	25	0,85	7,55	16,175	132,5	0,01	0	0	0	2,0	8,25	0,5	0,125
16	Всего в полдник		2,25	7,55	44,175	244,5	0,09	80,0	0	0	8,0	44,25	0,5	0,725
Ужин -1														
17	Гуляш из говядины	100	15,882	17,091	5,51	237,92	0,0659	1,8	0,004	0	15,99	20,21	2,278	15,882
18	Гречка отварная	200	12,0	6,595	64,545	347,1	0,5035	0	0,025	0	67,6	93,25	7,61	12,0
19	Булка с маслом	100 /10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1,0
21	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	Всего в ужин		37,692	35,186	166,405	1091,62	0,7594	1,8	0,079	0	121,69	190,26	20,968	36,342
Ужин - 2														
23	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240,0	190,0	28,0	0,2
24	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28,0	0,2

День: четверг
Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть (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 -1														
1	Каша «Дружба»	250 /5	7,88	9,556	46,556	292,82	0,16 88	1,5	0,05 5	0	192, 91	43,0 8	44,8 74	7,88
2	Булка с маслом с сыром «Пошехонский»	100 /10 /20	12,14	17,15	51,49	399	0,15 8	0,32	0,10 2	0	227, 2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200 /20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,04 9	1,5	0,03	0	182, 62	24,6	0,67 8	5,16 8
4	Всего на завтрак		25,188	32,206	126,172	868,52	0,37 58	3,32	0,18 7	0	602, 73	110, 38	88,2 52	177, 048
Завтрак-2														
5	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46,0	0,01	13,0	0	0	16,0	11,0	9,0	0,03
6	Всего в завтрак		0,4	0	11,3	46,0	0,01	13,0	0	0	16,0	11,0	9,0	0,03
Обед														
7	Салат из свежих огурцов с р/м	100 /5	0,82	4,995	3,26	61,3	0,02 8	14,0	0	0	42,6	14,8	0,92	0,82
8	Борщ на м/к бульоне со сметаной	300 /10	12,741 6	14,570 6	20,827	212,1092	1,89 36	21,8 9	0,03 1	9,84	54,7 32	43,1 42	2,75 2	12,7 416
9	Колбаса отварная	100	13,7	22,8	0	260,0	0	0	0	0	29,0	22,0	1,7	13,7
10	Макароны	200	7,23	4,895	48,135	253,77	0,14	0	0,02 5	0	14,4	11,3 5	1,13	7,23
11	Соус	50	3,1863	6,4089	5,8455	66,8555	0,02 47	0,40 10	0,01 2	0	5,02 85	7,22 85	8,81 65	3,18 63
12	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,6 5	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,08	0	0	0	21,0	87,0	19,0	2,0
14	Всего в обед		42,827 9	54,369 5	156,0025	1175,294 7	2,19 63	37,1 31	0,20 6	9,84	184, 6165	1993 205	34,8 285	40,1 279
Полдник														
15	Булочка с изюмом	100	10,985	11,718	57,551	356,663	0,46 61	0,17 5	0,08 45	0	62,6 4	20,7 26	1,24 2	10,9 85
16	Сок	200	1,4	0	28,0	112,0	0,08	80,0	0	0	6,0	36,0	0	0,6
17	Всего в полдник		12,385	11,718	85,551	468,663	0,54 67	80,1 75	0,08 45	0	68,6 4	125, 366	1,24 2	11,5 85
Ужин -1														
18	Суфле из говядины	60	17,152 5	15,596	4,53	225,88	0,06 74	0,15	0,02 8	0	32,76	36,59	2,40 9	17,1 525
19	Картофельное пюре	200	5,78	10,066	44,992	283,08	0,27 42	43,9 742	0,06	0	84,0	56,98	2,01 4	5,78
20	соус	50	3,1863	6,4089	5,8455	66,8555	0,02 47	0,40 10	0,01 2	0	5,0285	7,2285	8,81 65	3,18 63
21	Булка с маслом	100 /10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46
22	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1,0
23	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
24	Всего в ужин		35,93	43,58	151,7175	1082,416	0,56	44,5	0,15	0	159,9	177,56	24,4	34,6
Ужин - 2														
25	Кефир йод.	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28,0	0,2
26	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28,0	0,2

День: пятница

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть (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 -1														
1	Омлет натуральный	160	16,67	24,52	28,595	295,4	0,09 95	0,5	0,45	0	127, 7	71,9 5	3,3	16,6 7
2	Салат из моркови	50/ 5	0,572	5,039	4,577	65,03	0,02 64	2,2	0	0	22,4 4	16,7 2	0,52 8	0,57 2
3	Булка с маслом	100 /10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
4	Кофе «народный» с молоком	200 /20	4,208	4,824	27,014	162,16	0,04 5	1,5	0,03	0	182, 1	21,0	0,29	4,20 8
5	Всего на завтрак		28,91	45,533	11,676	847,39	0,32 09	4,2	0,53	0	359, 44	142, 97	5,63 8	28,9 1
Завтрак-2														
6	Апельсин	100	0,9	0	11,3	38,0	0,04	60,0	0	0	34,0	23,0	13,0	0,3
7	Всего в завтрак		0,9	0	11,3	38,0	0,04	60,0	0	0	34,0	23,0	13,0	0,3
Обед														
8	Салат с луком на р/м	80/ 10	1,36	4,995	7,6	79,3	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36
9	Суп с клёцками на м/к бульоне	300	13,662 3	13,709 5	24,2285	207,8722	2,57 86	12,2 25	0,03 9	9,84	23,9 925	31,1 95	2,53 69	13,6 623
10	Биточек	70	96,69	9,511	5,401	143,58	0,07 085	0,55	0,03 6	0	21,0 709	20,9	1,66 5	96,6 9
11	Гороховое пюре	200	23,0	1,6	57,7	323	0,90	0	0	0	89	88	7,0	23,0
12	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,6 5	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,08	0	0	0	21,0	87,0	19,0	2,0
14	Всего в обед		139,86 23	30,512 5	172,8645	1075,012 2	3,66 995	47,9 25	48,1 5	9,84	197, 5134	252, 095	31,3 519	137, 1623
Полдник														
15	Печенье	40	4,16	2,08	30,72	150,4	0,03 2	0	0	0	52,8	48,8	8,8	0,72
16	Сок	200	1,4	0	28,0	112,0	0,08	80,0	0	0	6,0	36,0	0	0,6
17	Всего в полдник		5,56	2,08	58,72	262,4	0,12	80,0	0	0	58,8	84,8	8,8	1,32
Ужин -1														
18	Капустная запеканка с мясом	250	21,432	16,725	32,113	298,26	0,22 32	112, 8	0,00 4	0	126, 29	61,5 9	4,89 1	21,4 32
19	соус	50	3,1863	6,4089	5,8455	66,8555	0,02 47	0,40 10	0,01 2	0	5,02 85	7,22 85	8,81 65	3,18 63
20	Булка с маслом	100 /10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46
21	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1,0
22	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
23	Всего в ужин		34,428 3	34,633 9	134,3085	871,7155	0,43 79	113, 201	0,06 6	0	168, 4185	145, 6185	170, 406	33,0 783
Ужин - 2														
24	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240, 0	190, 0	28,0	0,2
25	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28,0	0,2

День: суббота

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть (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 -1														
1	Каша рисовая	250 /5	8,08	9,255	59,59	339,45	0,08 9	1,5	0,05 5	0	195, 3	32,7	1,18	8,08
2	Булка с маслом с сыром	100 /10 /20	12,14	17,15	51,49	399	0,15 8	0,32	0,10 2	0	227, 2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200 /20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,04 9	1,5	0,03	0	182, 62	24,6	0,67 8	5,16 8
4	Всего на завтрак		25,388	31,905	139,206	915,15	0,29 6	3,61 6	0,18 7	0	605, 12	705, 12	44,5 58	177, 248
Завтрак-2														
5	Апельсин	100	0,9	0	11,3	38,0	0,04	60,0	0	0	34,0	23,0	13,0	0,3
6	Всего в завтрак		0,9	0	11,3	38,0	0,04	60,0	0	0	34,0	23,0	13,0	0,3
Обед														
7	Салат из свеклы на р/м	80/ 5	1,36	4,995	8,64	83,3	0,01 6	8,0	0	0	29,6 0	34,4	1,12	1,36
8	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	300 /10	13,880 3	14,369 5	32,0885	252,8482	1,95 36	20,2 256	0,03 1	9,84	38,4 125	40,6 55	2,74 85	13,8 803
9	Плов	250	19,57	16,985	56,2	382,21	0,11 6	0,85	0,00 4	0	36,7 5	37,8 5	3,51 2	19,5 7
10	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,6 5	13,8	0,51	0,45
11	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,08	0	0	0	21,0	87,0	19,0	2,0
12	Всего в обед		39,960 3	37,049 5	174,8635	1039,618 2	2,19 56	29,8 256	0,18 5	9,84	143, 3625	213, 705	26,8 905	37,2 603
Полдник														
13	Блины	100 /5	7,391	6,446	45,146	278,533	0,44 05	0,2	0,05 9	0	46,4 4	16,4 46	1,00 2	7,39 1
14	Кисель	200	1,06	0	38,94	412,3	0,06	60,0	0	0	8,7	0	0,51	1,06
15	Всего в полдник		8,451	6,446	84,086	690,833	0,50 05	60,2	0,05 9	0	55,1 4	16,4 46	1,51 2	8,45 1
Ужин -1														
16	Жаркое по- домашнему	300	17,272	16,765	43,856	333,97	0,31 1	42,7 56	0,01	0	43,0	72,9 5	12,4 92	17,2 72
17	Салат из капусты на р/м	50/ 10	1,36	4,995	7,6	79,3	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36
18	Булка с маслом	100 /10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
19	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1,0
20	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
21	Всего в ужин		28,442	33,26	147,806	919,87	0,54 1	77,1 56	0,06	0	105, 9	160, 95	24,2 12	27,5 42
Ужин - 2														
22	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240, 0	190, 0	28,0	0,2
23	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240, 0	190, 0	28,0	0,2

День: воскресенье

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть (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 -1														
1	Каша гречневая	250 /5	8,53	8,465	58,045	328,4	0,28 2	1,0	0,04 5	0	151, 1	14,1 5	3,08	8,53
2	Булка с маслом с сыром	100 /10 /20	12,14	17,15	51,49	399	0,15 8	0,32	0,10 2	0	227, 2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200 /20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,04 9	1,5	0,03	0	182, 62	24,6	0,67 8	5,16 8
4	Всего на завтрак		25,838	31,115	137,661	904,1	0,48 9	3,30 9	3,48 6	0	560, 92	81,4 5	46,4 58	177, 698
Завтрак-2														
5	Апельсин	100	0,9	0	11,3	38,0	0,04	60,0	0	0	34,0	23,0	13,0	0,3
6	Всего в завтрак		0,9	0	11,3	38,0	0,04	60,0	0	0	34,0	23,0	13,0	0,3
Обед														
7	Салат из свежих помидор на р/м	80/ 5	0,48	4,995	3,36	64,9	0,04 8	20,0	0	0	11,2	16,0	1,12	0,48
8	Суп картофельный на к/м бульоне	300	13,189 5	10,783 4	39,6344	257,8090	0,20 83	29,0 1	0,02 5	0	30,3 273	79,5 203	2,85 8	13,1 895
9	Биточек	70	96,69	9,511	5,401	143,58	0,07 085	0,55	0,03 6	0	21,0 709	20,9	1,66 5	96,6 9
10	Капуста тушеная	250	6,274	8,282	37,042	209,73	0,19 16	85,1 416	0,05	0	147, 35	60,1 8	3,34	6,27 4
11	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,6 5	13,8	0,51	0,45
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,08	0	0	0	21,0	87,0	19,0	2,0
13	Всего в обед		121,78 35	34,271 4	163,3724	997,279	0,62 88	135, 4516	0,26 1	0	248, 5982	277, 4003	28,4 93	119, 0835
Полдник														
14	Сок	200	1,4	0	28,0	112,0	0,08	80,0	0	0	6,0	36,0	0	0,6
15	Вафля	25	0,85	7,55	16,175	132,5	0,01	0	0	0	2,0	8,25	0,5	0,12 5
16	Всего в полдник		2,25	7,55	44,175	244,5	0,09	80,0	0	0	8,0	44,2 5	0,5	0,72 5
Ужин -1														
17	Бефстроганов	100	16,584	19,091	6,66	263,7	0,07 49	2,5	0,01 6	0	35,8 5	23,0 5	2,34 6	16,5 84
18	Гречка отварная	200 /5	12,0	6,595	64,545	347,1	0,50 35	0	0,02 5	0	67,6	93,2 5	7,61	12,0
19	Булка с маслом	100 /10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1,0
21	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	Всего в ужин		38,394	37,186	204,741	1117,4	0,76 84	2,5	0,09 1	0	132, 55	193, 1	21,0 36	37,0 44
Ужин - 2														
23	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28,0	0,2
24	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28,0	0,2

День: понедельник

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Ма сса пор ци и	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть (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 -1														
1	Плов фруктовый	250 /10	9,958	4,965	120,352	535,99	0,11 52	6,4	0,02 5	0	49,3 45	34,9 5	2,80 55	9,95 8
2	Булка с маслом с сыром	100 /10 /20	12,14	17,15	51,49	399	0,15 8	0,32	0,10 2	0	227, 2	42,7	42,7	164
3	Кофе с сахаром	200 /20	4,208	4,824	27,014	162,16	0,04 5	1,5	0,03	0	182, 1	21,0	0,29	4,20 8
4	Всего на завтрак		26,306	26,939	198,856	1097,15	0,31 82	8,22	0,15 7	0	458, 645	98,6 5	45,7 955	178, 166
Завтрак-2														
5	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46,0	0,01	13,0	0	0	16,0	11,0	9,0	0,03
6	Всего в завтрак		0,4	0	11,3	46,0	0,01	13,0	0	0	16,0	11,0	9,0	0,03
Обед														
7	Салат с капустой на р/м	80/ 5	1,36	4,995	7,6	79,3	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36
8	Суп овощной на м/к бульоне	300	13,073 3	11,197 5	16,2405	214,235	0,91 5	27,2 25	0,02 5	0	36,6 725	37,7 95	2,60 65	13,0 733
9	Суфле из курицы	60	34,65	51,556	42,334	233,56	0,07 21	0,22 7	0,23 77	1,1	34,7 6	28,3 4	6,72 2	34,6 5
10	Макароны отварные	200	7,23	4,895	48,135	253,77	0,14	0	0,02 5	0	14,4	11,3 5	1,13	7,23
11	Соус	50	3,1863	6,4089	5,8455	66,8555	0,02 47	0,40 10	0,01 2	0	5,02 85	7,22 85	8,81 65	3,18 63
12	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,6 5	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,08	0	0	0	21,0	87,0	19,0	2,0
14	Всего в обед		64,649 6	79,752 4	198,09	1,168,98 05	1,30 18	63,0 03	0,43 77	1,1	129, 511	196, 135	39,4 25	61,9 496
Полдник														
15	Булочка с изюмом	80	10,985	11,718	57,551	356,663	0,46 61	0,17 5	0,08 45	0	62,6 4	20,7 26	1,24 2	10,9 85
16	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,06	2,0	0,04	0	242, 0	182, 0	28,0	0,2
17	Всего в полдник		16,585	18,118	66,951	472,663	0,52 61	2,17 5	0,12 45	0	304, 64	202, 726	29,2 42	40,4 27
Ужин -1														
18	Рыба тушёная с овощами	150	15,972	0,681	15,966	99,89	0,10 74	6,9	0	0	22,9 5	89,4 6	90,9 84	15,9 72
19	Картофельное пюре	200	5,78	10,066	44,992	283,08	0,27 42	43,9 742	0,06	0	84,0	56,9 8	2,01 4	5,78
20	Булка с маслом	100 /10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
21	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1,0
22	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
23	Всего в ужин		31,562	22,247	157,308	889,57	0,57 16	50,8 742	0,11	0	145, 05	146, 44	104, 078	30,2 12
Ужин - 2														
24	Кефир йодир.	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28,0	0,2
25	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28,0	0,2

День: вторник

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть (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 -1														
1	Каша пшённая	250	11,67	10,715	60,043	368,88	0,42 94	1,5	0,05 5	0	198, 24	83,7 7	4,53	11,6 7
2	Булка с маслом с сыром	100 /10 /20	12,14	17,15	51,49	399	0,15 8	0,32	0,10 2	0	227, 2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200 /20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,04 9	1,5	0,03	0	182, 62	24,6	0,67 8	5,16 8
4	Всего на завтрак		28,978	33,365	139,659	944,58	0,63 64	3,32	0,18 7	0	608, 06	151, 07	47,9 08	180, 838
Завтрак-2														
5	Груша	100	0,4	0	10,7	84	0,04	10,0	0	0	38,0	32,0	24,0	4,6
6	Всего в завтрак		0,4	0	10,7	84	0,04	10,0	0	0	38,0	32,0	24,0	4,6
Обед														
7	Салат из свежих помидор на р/м	80/ 5	0,48	4,995	3,36	64,9	0,04 8	20,0	0	0	11,2	16,0	1,12	0,48
8	Борщ на к/м бульоне	300 /10	12,741 6	14,570 6	20,827	212,1092	1,89 36	21,8 9	0,03 1	9,84	54,7 32	43,1 42	2,75 2	12,7 416
9	Суфле рыбное	90	23,08	18,75	12,745	257,3	0,09 95	0,5	0,09 2	0	115, 4	58,7 2	3,24	23,0 8
10	Рис отварной	200 /5	5,0	4,551	54,928	266,73	0,56 8	0	0,02 5	0	18,1 4	15,0 6	1,28 8	5,0
11	Соус	50	3,1863	6,4089	5,8455	66,8555	0,02 47	0,40 10	0,01 2	0	5,02 85	7,22 85	8,81 65	3,18 63
12	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,6 5	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,08	0	0	0	21,0	87,0	19,0	2,0
14	Всего в обед		49,637 9	49,975 5	175,6405	1189,154 7	2,74 38	43,5 41	0,31	9,84	243, 1505	240, 9505	36,7 265	46,9 379
Полдник														
15	Вафля	25	1,4	0	28,0	112,0	0,08	80,0	0	0	6,0	36,0	0	0,6
16	Сок	200	0,85	7,55	16,175	132,5	0,01	0	0	0	2,0	8,25	0,5	0,12 5
17	Всего в полдник		2,25	7,55	44,175	244,5	0,09	80	0	0	8	44,2 5	0,5	0,72 5
Ужин -1														
18	Овощное рагу с мясом	300	23,603 9	27,312	39,62	487,34	0,29 93	35,2 56	35,3 69	0	69,1	79,3 4	13,3 6	23,6 039
19	Булка с маслом	100 /10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1,0
21	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	Всего в ужин		33,413 9	38,812	135,97	993,94	0,48 93	35,2 56	35,4 19	0	107, 2	156, 14	24,4 4	32,0 639
Ужин - 2														
23	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240, 0	190, 0	28,0	0,2
24	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240, 0	190, 0	28,0	0,2

День: среда

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть (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 -1														
1	Пудинг творожный	180 /5	28,045	46,925	28,03	387,75	0,08 85	0,75	0,21 85	0	256, 05	44,5 5	1,27	28,0 45
2	Булка с маслом	100 /10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
3	Кофе с молоком	200 /20	4,208	4,824	27,014	162,16	0,04 5	1,5	0,03	0	182, 1	21,0	0,29	4,20 8
4	Всего на завтрак		39,713	62,899	106,534	874,71	0,28 35	2,25	0,29 85	0	465, 35	98,8 5	3,08	39,7 13
Завтрак-2														
5	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46,0	0,01	13,0	0	0	16,0	11,0	9,0	0,03
6	Всего в завтрак		0,4	0	11,3	46,0	0,01	13,0	0	0	16,0	11,0	9,0	0,03
Обед														
7	Салат из лука на р/м	80/ 5	1,36	4,995	7,6	79,3	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36
8	Суп лапша домашняя на курином бульоне	300	11,093 5	13,531 4	37,566	227,8222	1,87 98	0,21	0,04 6	9,84	21,7 93	19,3 83	1,87 7	11,0 935
9	Биточек	60	96,69	9,511	5,401	143,58	0,07 085	0,55	0,03 6	0	21,0 709	20,9	1,66 5	96,6 9
10	Гороховое пюре	200	23,0	1,6	57,7	323	0,90	0	0	0	89	88	7,0	23,0
11	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,6 5	13,8	0,51	0,45
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,08	0	0	0	21,0	87,0	19,0	2,0
13	Всего в обед		137,29 35	30,337 4	186,202	1094,962 2	3,00 065	35,9 1	0,23 2	9,84	195, 3139	240, 283	30,6 92	134, 5935
Полдник														
14	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	Конфета	25	1,2	8,675	14,4	137,25	0,00 25	0	0	0	0,75	14,2 5	1,75	0,25
16	Всего в полдник		1,2	8,675	14,4	137,25	0,00 25	0	0	0	0,75	14,2 5	1,75	0,25
Ужин -1														
17	Вермишелевая запеканка с мясом	250	24,536	19,021	54,357	473,3081	0,21 49	1,8	0,00 4	1,49 1	34,9 8	36,9 7	3,68 4	24,5 36
18	Соус	50	3,1863	6,4089	5,8455	66,8555	0,02 47	0,40 10	0,01 2	0	5,02 85	7,22 85	8,81 65	3,18 63
19	Булка с маслом	100 /10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1,0
21	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	Всего в ужин		37,532 3	36,929 9	156,5525	1046,763 6	0,42 96	2,20 1	0,06 6	1,49 1	78,1 085	120, 9985	23,5 805	36,1 823
Ужин - 2														
23	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240, 0	190, 0	28,0	0,2
24	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240, 0	190, 0	28,0	0,2

День: четверг

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть (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 -1														
1	Омлет натуральный	160	16,67	24,52	28,595	295,4	0,09 95	0,5	0,45	0	127, 7	71,9 5	3,3	16,6 7
2	Салат из моркови на р/м	50/ 5	0,572	5,039	4,577	65,03	0,02 64	2,2	0	0	22,4 4	16,7 2	0,52 8	0,57 2
3	Булка с маслом	100 /10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
4	Кофе с молоком	200 /20	4,208	4,824	27,014	162,16	0,04 5	1,5	0,03	0	182, 1	21,0	0,29	4,20 8
5	Всего на завтрак		28,91	45,533	111,676	847,39	0,32 09	4,2	0,53	0	359, 44	142, 97	5,63 8	28,9 1
Завтрак-2														
5	Апельсин	100	0,9	0	11,3	38,0	0,04	60,0	0	0	34,0	23,0	13,0	0,3
6	Всего в завтрак		0,9	0	11,3	38,0	0,04	60,0	0	0	34,0	23,0	13,0	0,3
Обед														
7	Салат с капустой на р/м	80/ 5	1,36	4,995	7,6	79,3	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36
8	Рассольник на к/м бульоне	300 /10	13,880 3	14,369 5	32,0885	252,8482	1,95 36	20,2 256	0,03 1	9,84	38,4 125	40,6 55	2,74 85	13,8 803
9	Сосиска	50	6,0	9,55	0	110,0	0,09	0	0	0	3,5	8,5	0,9	6,0
10	Картофельное пюре	200	5,78	10,066	44,992	283,08	0,27 42	43,9 742	0,06	0	84,0	56,9 8	2,01 4	5,78
11	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,6 5	13,8	0,51	0,45
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,08	0	0	0	21,0	87,0	19,0	2,0
13	Всего в обед		32,170 3	39,680 5	162,6155	1046,488 2	2,46 78	99,3 498	0,24 1	9,84	189, 3625	218, 135	25,8 125	29,4 703
Полдник														
14	Бутерброд горячий с сыром	60	12,14	17,15	51,49	399	0,15 8	0,32	0,10 2	0	227, 2	42,7	164	12,1 4
15	Кисель	200	1,06	0	38,94	412,3	0,06	60,0	0	0	8,7	0	0,51	1,06
16	Всего в полдник		13,2	17,15	90,43	811,3	0,21 8	60,3 2	0,10 2	0	235, 9	42,7	164, 51	13,2
Ужин -1														
17	Капустная запеканка с мясом	250	21,432	16,725	32,113	298,26	0,22 32	112, 8	0,00 4	0	126, 29	61,5 9	4,89 1	21,4 32
18	Соус	50	3,1863	6,4089	5,8455	66,8555	0,02 47	0,40 10	0,01 2	0	5,02 85	7,22 85	8,81 65	3,18 63
19	Булка с маслом	100 /10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1,0
21	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	Всего в ужин		34,428 3	34,633 9	134,3085	871,7155	0,43 79	113, 201	0,06 6	0	169, 4185	145, 6185	24,7 875	33,0 783
Ужин - 2														
23	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240, 0	190, 0	28,0	0,2
24	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240, 0	190, 0	28,0	0,2

День: пятница

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть (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 -1														
1	Каша пшеничная	250	8,516	9,343	43,903	279,3	0,14 76	1,5	0,05 5	0	182, 8	21,1 5	2,62 2	8,51 6
2	Булка с маслом с сыром	100 /10	12,14	17,15	51,49	399	0,15 8	0,32	0,10 2	0	227, 2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200 /20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,04 9	1,5	0,03	0	182, 62	24,6	0,67 8	5,16 8
4	Всего на завтрак		25,824	31,993	123,519	855	0,35 46	3,32	0,18 7	0	592, 62	88,4 5	46	177, 684
Завтрак-2														
5	Банан	100	0,9	0	11,3	38,0	0,04	60,0	0	0	34,0	23,0	13,0	0,3
6	Всего в завтрак		0,9	0	11,3	38,0	0,04	60,0	0	0	34,0	23,0	13,0	0,3
Обед														
7	Винегрет	100 /10	1,51	10,02	7,372	44,42	0,02 07	11,2	0	0	41,2 5	15,9 8	0,95 4	1,51
8	Суп вермишелевый на курином бульоне	300 /10	13,166 3	13,273 5	29,4765	229,7802	2,56 02	12,0 02	0,02 5	22,3 17	21,9 125	29,0 350	3,97 45	13,1 663
9	Рулет мясной с луком и яйцом	80	22,831	13,295	51,525	245,43	0,10 95	5,07 5	5,09 75	1,1	64,0 3	39,0 3	7,11 4	22,8 31
10	Капуста тушёная	250	6,274	8,282	37,042	209,73	0,19 16	85,1 416	0,05	0	147, 35	60,1 8	3,34	6,27 4
11	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,6 5	13,8	0,51	0,45
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,08	0	0	0	21,0	87,0	19,0	2,0
13	Всего в обед		48,931 3	45,570 5	203,3505	1050,620 2	2,99 2	114, 1686	5,32 25	23,4 17	313, 1925	245, 025	34,8 925	46,2 313
Полдник														
14	Сок	200	4,16	2,08	30,72	150,4	0,03 2	0	0	0	52,8	48,8	8,8	0,72
15	Печенье	25	1,4	0	28,0	112,0	0,08	80,0	0	0	6,0	36,0	0	0,6
16	Всего в полдник		5,56	2,08	58,72	262,4	0,11 2	80	0	0	58,8	84,8	8,8	1,32
Ужин -1														
17	Овощное рагу с мясом	300	23,603 9	27,312	39,62	487,34	0,29 93	35,2 56	35,3 69	0	69,1	79,3 4	13,3 6	23,6 039
18	Булка с маслом	100 /10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
19	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1,0
20	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
21	Всего в ужин		33,413 9	38,812	135,97	993,94	0,48 93	35,2 56	35,4 19	0	107, 2	156, 14	24,4 4	32,0 639
Ужин - 2														
22	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240, 0	190, 0	28,0	0,2
23	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240, 0	190, 0	28,0	0,2

День: суббота

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Ма сса пор ции	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть (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 -1														
1	Суп молочный вермишелевый	250	5,478	14,535	20,314	180,192	0,04 98	1,5	0,05 5	0,25 2	184, 98	23,0 7	2,09 5	5,47 8
2	Булка с маслом с сыром	100 /10	12,14	17,15	51,49	399	0,15 8	0,32	0,10 2	0	227, 2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200 /20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,04 9	1,5	0,03	0	182, 62	24,6	0,67 8	5,16 8
4	Всего на завтрак		22,786	37,185	99,93	755,892	0,25 68	3,32	0,18 7	0,25 2	594, 8	90,3 7	45,4 73	174, 646
Завтрак-2														
5	Яблоко	100	0,9	0	11,3	38,0	0,04	60,0	0	0	34,0	23,0	13,0	0,3
6	Всего в завтрак		0,9	0	11,3	38,0	0,04	60,0	0	0	34,0	23,0	13,0	0,3
Обед														
7	Салат из свежих помидор на р/м	80/ 10	0,48	4,995	3,36	64,9	0,04 8	20,0	0	0	11,2	16,0	1,12	0,48
8	Суп полевой на м/к бульоне	300 /10	12,706 5	26,672 9	28,436	230,7062	3,21 89	12,2 6	0,03 1	9,84	30,9 13	37,0 43	2,66 5	12,7 065
9	Плов	280	19,57	16,985	56,2	382,21	0,11 6	0,85	0,00 4	0	36,7	37,8 5	3,51 2	19,5 7
10	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,6 5	13,8	0,51	0,45
11	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,08	0	0	0	21,0	87,0	19,0	2,0
12	Всего в обед		37,906 5	49,352 9	165,931	999,0762	3,49 29	33,8 6	0,18 5	9,84	117, 463	191, 693	26,8 07	35,2 065
Полдник														
13	Вафля	25	1,4	0	28,0	112,0	0,08	80,0	0	0	6,0	36,0	0	0,6
14	Сок	200	0,85	7,55	16,175	132,5	0,01	0	0	0	2,0	8,25	0,5	0,12 5
15	Всего в полдник		2,25	7,55	44,175	244,5	0,09	80	0	0	8	44,2 5	0,5	0,72 5
Ужин -1														
16	Куры порционные	75	19,47	19,688	0,749	257,87	0,74 9	0	0,74 9	0	17,1 2	28,8 9	3,21	19,4 7
17	Картофельное пюре	200	5,78	10,066	44,992	283,08	0,27 42	43,9 742	0,06	0	84,0	56,9 8	2,01 4	5,78
18	Булка с маслом	100 /10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
19	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1,0
20	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
21	Всего в ужин		35,06	41,254	142,091	1047,55	1,21 32	43,9 742	0,85 9	0	139, 22	162, 67	16,3 04	33,7 1
Ужин - 2														
22	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240, 0	190, 0	28,0	0,2
23	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240, 0	190, 0	28,0	0,2

День: воскресенье

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Ма сса пор ци и	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть (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 -1														
1	Каша манная	250	8,524	9,191	44,929	285,68	0,09 82	1,5	0,05 5	0	190, 4	32,5 5	1,06 4	8,52 4
2	Булка с маслом с сыром	100 /10	12,14	17,15	51,49	399	0,15 8	0,32	0,10 2	0	227, 2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200 /20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,04 9	1,5	0,03	0	182, 62	24,6	0,67 8	5,16 8
4	Всего на завтрак		25,832	31,841	124,545	861,38	0,30 52	3,32	0,18 7	0	600, 22	99,8 5	44,4 42	177, 692
Завтрак-2														
5	Апельсин	100	0,9	0	11,3	38,0	0,04	60,0	0	0	34,0	23,0	13,0	0,3
6	Всего в завтрак		0,9	0	11,3	38,0	0,04	60,0	0	0	34,0	23,0	13,0	0,3
Обед														
7	Салат с капустой на р/м	80/ 5	1,36	4,995	7,6	79,3	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36
8	Суп с клёцками на м/к бульоне	300	13,662 3	13,709 5	24,2285	207,8722	2,57 86	12,2 25	0,03 9	9,84	23,9 925	31,1 95	2,53 69	13,6 623
9	Котлета куриная	70												
10	Макароны отварные	200 /5	7,23	4,895	48,135	253,77	0,14	0	0,02 5	0	14,4	11,3 5	1,13	7,23
11	Соус	50	3,1863	6,4089	5,8455	66,8555	0,02 47	0,40 10	0,01 2	0	5,02 85	7,22 85	8,81 65	3,18 63
12	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,6 5	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,08	0	0	0	21,0	87,0	19,0	2,0
14	Всего в обед		30,588 6	30,708 4	163,744	929,0577	2,89 33	47,7 76	0,22 6	9,84	106, 871	161, 7735	32,6 334	27,8 886
Полдник														
15	Кисель	200	1,06	0	38,94	412,3	0,06	60,0	0	0	8,7	0	0,51	1,06
16	Блины	100 /5	7,391	6,446	45,146	278,533	0,44 05	0,2	0,05 9	0	46,4 4	16,4 46	1,00 2	7,39 1
17	Всего в полдник		8,451	6,446	84,086	690,833	0,50 05	60,2	0,05 9	0	55,1 4	16,4 46	1,51 2	8,45 1
Ужин -1														
18	Капустная запеканка с мясом	250	21,432	16,725	32,113	298,26	0,22 32	112, 8	0,00 4	0	126, 29	61,5 9	4,89 1	21,4 32
19	Соус	50	3,1863	6,4089	5,8455	66,8555	0,02 47	0,40 10	0,01 2	0	5,02 85	7,22 85	8,81 65	3,18 63
20	Булка с маслом	100 /10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
21	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1,0
22	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
23	Всего в ужин		34,428 3	34,633 9	134,3085	871,7155	0,43 79	113, 201	0,06 6	0	169, 4185	145, 6185	24,7 875	33,0 783
Ужин - 2														
24	Кефир йодированный	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240, 0	190, 0	28,0	0,2
25	Всего в ужин		5,6	6,4	8,2	118,0	0,08	1,4	0,02	0	240, 0	190, 0	28,0	0,2