

УТВЕРЖДАЮ:
И. о. директора ГООУ «Траектория»



Л.А. Батищева



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО СЕЗОНА
ГООУ «Траектория»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
257/21	Каша молочная геркулесовая	250	5,98	5,5	31,82	152,87	0,15	2,13	0,05	0,04	2,36	255,6	5,73	0,48
575/15	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	92,8	0,03		0,14		22	74	21,6	0,08
28/20	Сыр	32	3,04	1,76		77,07	0,01	0,11	0,01		70,4	189,27	33	0,4
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	100/15	8,1	11,87	52,04	347,75	2		0,06	0,06	6,85	13,37	46	5,03
1204/57	Чай с лимоном	200/15	0,14		10	40,1			0,04	0,04	2,4	2	1,5	0,02
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	11,6	53,5	0,1				5,25	3,11	4,75	0,5
	ИТОГО		24,04	24,03	105,74	764,09	2,29	2,24	0,3	0,14	109,26	537,35	112,58	6,51
	ЗАВТРАК II													
620/69	Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком	174/30	6,02	9,24	58,76	154,48	0,08	1,6	0,1	0,05	298,9	43,41	373,49	1,35
1227	Ряженка	200	6	6	20,18	191,88	0,04	0,6	0,08	0,04	248,24	184	28	0,23
	ИТОГО		12,02	15,24	78,94	346,36	0,12	2,2	0,18	0,09	547,14	227,41	401,49	1,58
	ОБЕД													
62/1	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	3,05	0,03	29,66	93,56	0,03	18,75		0,06	64,31	85,31	71,06	2,37
98	Суп крестьянский со сметаной с мясом отварным	300/11/19	4,26	6,54	15,96	146,01	0,21	54,76	0,01	1,66	109,23	225,98	142,96	5,07
829/28	Мясо тушеное в соусе	50/60	10,94	5,5	9,46	110,1	0,07				10,1	120	24,2	3,1
564/46	Рис отварной	200	0,7	5,37	27,92	228,6	0,07		0,02	0,02	9,3	40,1	7,95	1,92
113/58	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,44	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	0,44

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
562/23	Суп молочный пшениный	300	6,3	7,56	22,06	95,58	0,16	2,5	0,07	0,04	355,68	163,45	51,1	1,61
28/20	Сыр	47	4,46	2,59		113,19	0,01	0,16	0,01		103,4	0,02	4,84	0,58
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	100/15	8,1	11,87	52,04	347,75	2		0,06	0,06	6,85	13,37	46	5,03
1221/62	Кофейный напиток с молоком	200	1,82	1,44	1,8	93,8		0,65			78,9	59,5	91,1	0,08
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	11,6	53,5	0,1				5,25	3,11	4,75	0,5
	ИТОГО		22,38	23,76	87,5	703,82	2,27	3,31	0,14	0,1	550,08	239,45	197,79	7,8
	ЗАВТРАК II													
	Фрукты	243	0,08		18,89	83,4	0,02	37,5		0,08	45,6	31,35	25,65	6,27
	Сок	200	13,4	6,4	4	64	0,02	4		сл.	16	1,8	10	0,4
	Кондитерские изделия	30		0,03	13,31	158,8					0,9	1,71	2,1	0,3
	ИТОГО		13,48	6,43	36,2	306,2	0,04	41,5	0	0,08	62,5	34,86	37,75	6,97
	ОБЕД													
193/4	Икра кабачковая	120	0,51	3,79	3,78	69,6	0,02	0,05		1,05	47,15	77,05	40,25	0,05
297/82	Суп рассольник со сметаной, мясом отварным	300/11/19	5,55	5,34	18,12	151,23	0,16	29,08	0,02	1,77	72,22	226,47	57,94	3,52
110/32	Шницель	98	6,77	6,54	24,22	151,43	0,11	2	0,02		128,3	264,92	50,62	2
947/51	Картофельное пюре	200	6,54	6,38	54,45	92,08	0,64	106,66	0,02	0,08	76,66	344,8	67,93	2,41
1113/58	Компот из сухофруктов	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	0,44
	Хлеб ржаной	100	6,8	1,2	46,4	171,05	0,24				39	12,45	16,5	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	18,51	86,32	0,75				1,3	5,48	17,5	0,4

	ИТОГО		30,15	24,08	205,38	827,61	1,97	137,79	0,06	2,9	464,93	992,07	252,08	11,22
	ПОЛДНИК													
616/70	Вареники с повидлом	283/30	10,04	13,37	26,26	229,83	0,54	1,22	0,1	0,1	27	43	93	2,5
1227	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	0,15	0,04	0,02	242	182	28	0,2
	ИТОГО		15,64	19,77	35,66	345,83	0,6	1,37	0,14	0,12	269	225	121	2,7
	УЖИН													
440/5	Тушеная капуста с курицей	50/54	21,11	18,69	34,57	347,89	0,84	14,81	0,35	0,17	220,57	449,7	198,18	4,42
565/48	Рожки отварные	200	0,7	5,37	27,92	228,6	0,07		0,02	0,02	9,3	40,1	7,95	1,92
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	85/11	6,85	8,3	21,5	158,8	0,14				2,53	7,35	31,75	1,42
1203/63	Чай	200			6,38	27,4			0,04	0,04	2,4	2	1,5	0,03
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	11,6	53,4	0,1				5,25	3,11	4,75	0,5
	ИТОГО		30,36	32,66	101,97	816,09	1,15	14,81	0,41	0,23	240,05	502,26	244,13	8,29
	ИТОГО		112,01	106,7	466,71	2999,55	6,03	198,78	0,75	3,43	1586,6	1993,6	852,75	36,98

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
151/22	Каша молочная манная	250	7,94	7,76	28,35	119	0,09	2	0,04	0,04	247,4	199,8	34,75	1,69
188/16	Омлет	110	5,5	7,3	2,79	89	0,06	5	0,24	0,02	35,07	156,56	394,75	1,68
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	100/15	8,1	11,87	52,04	347,75	2		0,06	0,06	6,85	13,37	46	5,03
1204/57	Чай с лимоном	200/15	0,14		10	40,1			0,04	0,04	2,4	2	1,5	0,02
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	11,6	53,4	0,1				5,25	3,11	4,75	0,5
	Итого		23,38	27,23	104,78	649,25	2,25	7	0,38	0,16	296,97	374,84	481,75	8,92
	ЗАВТРАК II													
	Фрукты	256	1,14		12,2	131,1	0,02	37,05		0,08	45,6	31,35	256,5	6,27
	Сок	200	1		12,14	94	0,2	4			16	18	10	0,4
	ИТОГО		2,14	0	24,34	225,1	0,22	41,05	0	0,08	61,6	49,35	266,5	6,67
	ОБЕД													
	Огурец консервированный	75	2,1		0,96	14,25					18,75	15		0,9
363/81	Борщ из свежей капусты со сметаной мясом отв.	300/11/19	8,86	6,88	36,61	223,7	0,14	24,1		1,76	96,68	118,8	74,7	3,27
736/30	Бефстроганов	50/60	7,41	8,82	8,17	117,82	0,08	13,5		41,89	37,2	353,45	343,95	3,5
931/50	каша гречневая	200	8,96	9,08	32,13	294,29	0,33				51,33	210,53	70,09	7,61
1113/58	Компот из сухофруктов	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,31	0,44
	Хлеб ржаной	100	6,8	1,2	46,4	171,05	0,24				39	12,45	16,5	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	18,51	86,32	0,75				1,3	5,48	17,5	0,4
	ИТОГО		38,11	26,81	182,68	1013,33	1,59	37,6	0	43,65	344,56	776,61	524,05	18,52

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
548/24	Каша молочная гречневая	250	4,25	5,62	19,23	110	0,14	2,12	0,03	0,01	271,87	125,5	49,06	3,16
588/16	Омлет	110	5,5	7,3	2,79	89	0,06	5	0,24	0,02	35,07	156,56	394,75	1,68
27	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	8,1	11,87	52,04	347,75	2		0,06	0,06	6,85	13,37	46	5,03
1221/62	Кофейный напиток с молоком	200	1,82	1,44	1,8	93,8		0,65			78,9	59,5	91,1	0,08
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	11,6	53,4	0,1				5,25	3,11	4,75	0,5
	ИТОГО		21,37	26,53	87,46	693,95	2,3	7,77	0,33	0,09	397,94	358,04	585,66	10,45
	ЗАВТРАК II													
	Фрукты	270	0,09		10,98	86	0,02	41,16		0,08	50,66	34,83	285	6,96
	Сок	200	3		12,14	94	0,02	4			16	16	10	0,4
	Кондитерские изделия	30	3	28,86	11,8	64					0,9	17,1	2,1	0,3
	ИТОГО		6,09	28,86	34,92	244	0,04	45,16	0	0,08	67,56	67,93	297,1	7,66
	ОБЕД													
161/6	Винегрет	100	4,8	7,4	19,77	126,06	0,01	11,62		3,42	84,37	98,41	2,2	3,5
300/83	Суп овощной со сметаной мясом отварной	300/11/19	4,98	7,8	18,46	107,17	0,18		0,02	1,7	105,85	221,42	190,14	9,39
848/33	Тефтели в соусе	2/62/60	8,06	9,92	18,57	208,94	0,1	7,25	0,02	4,05	44,2	267,95	251,07	4,18
947/51	Картофельное пюре	200	6,54	6,38	54,45	92,08	0,64	106,66	0,02	0,08	76,66	344,8	67,93	2,41
1113/58	Компот из сухофруктов	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	0,44
	Хлеб ржаной	100	6,8	1,2	46,4	171,05	0,24				39	12,45	16,5	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	18,51	86,32	0,75				13	5,48	17,5	0,4
	ИТОГО		35,16	33,53	216,06	897,52	1,97	125,53	0,06	9,25	463,38	1011,4	546,68	22,72

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
540/25	Каша молочная рисовая	250	5,65	5,68	11,25	110	0,07	2,12	0,06	0,04	281,83	212,81	34,62	2
715	Сосиски отварные	53	3,83	4,08		65					15	52,57	10,35	2,44
17	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	8,1	11,87	52,04	347,75	2		0,06	0,06	6,85	13,37	46	5,03
1221/62	Кофейный напиток с молоком	200	1,82	1,44	1,8	93,8		0,65			78,9	59,5	91,1	0,08
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	11,6	53,4	0,1				5,25	3,11	4,75	0,5
	ИТОГО		21,1	23,37	76,69	669,95	2,07	2,77	0,12	0,1	387,83	341,36	186,82	10,05
	ЗАВТРАК II													
	Сок	200	1		12,03	9,4	0,2	4			16	18	10	0,4
	Фрукты	270	2,09		10,98	126	0,02	41,16		0,08	50,66	34,83	28,5	6,96
	Кондитерские изделия	30	3		11,8	164,7					0,9	17,1	2,1	0,3
	ИТОГО		6,09	0	34,81	300,1	0,22	45,16	0	0,08	67,56	69,93	40,6	7,66
	ОБЕД													
1082	Салат из капусты	100	2,8	3,18	11,07	103,81	0,05	65,31		1,68	75,51	59,93	29,75	1,77
229/84	Суп с клецками с мясом отварным	300/19	8,78	6,44	21,27	136,98	0,16	29,56	0,04	6,18	108,28	139,53	243,34	5,97
827/35	Гуляш	50/60	5,56	5,62	7,6	126,03	0,06	1,75		0,36	10,1	24,2	96,81	3,15
931/50	Каша гречневая	200	8,96	9,08	32,13	294,29	0,33				51,33	210,53	70,09	7,61
1113	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	0,44
	Хлеб ржаной	100	6,8	1,2	46,4	171,05	0,24				39	12,45	16,5	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	18,51	86,32	0,75				13	5,48	17,5	0,4

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
257/21	Каша молочная геркулесовая	250	5,98	5,5	31,82	152,87	0,15	2,13	0,05	0,04	236	255,6	5,73	0,48
715/18	Колбаса вареная	57	5,22	7,68		56					17,4	86,8	13,2	1,02
27	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	8,1	11,87	52,04	347,75	2		0,06	0,06	6,85	13,37	46	5,03
1221/62	Кофейный напиток с молоком	200	1,82	1,44	1,8	93,8		0,654			78,9	59,5	91,1	0,08
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	11,6	53,4	0,1				5,25	3,11	4,75	0,5
	ИТОГО		22,82	26,79	97,26	703,82	2,25	2,784	0,11	0,1	344,4	418,38	160,78	7,11
	ЗАВТРАК II													
	Сок	200	1		12,14	94	0,02	4			1,6	18	10	0,4
	Кондитерские изделия	30	3	12,86	11	64,7					0,9	171	21	0,3
	Фрукты	270	0,09		10,98	86	0,02	41,16		0,08	50,66	34,85	285	6,96
	ИТОГО		4,09	12,86	34,12	244,7	0,04	45,16	0	0,08	53,16	223,85	316	7,66
	ОБЕД													
62/8	Салат из свеклы	100	3,05	6,27	7,91	149,75	0,02	18,75		0,01	64,31	84,93	104,81	2,36
344/85	Суп вермишелевый с курицей отварной со сметаной	300/27/11	6,2	6,48	34,77	148,59	0,14	26,94	0,02	1,39	33,91	40,76	109,76	3,61
841/37	Биточки мясные	2/46	4,29	6,91	10,51	234,88	0,09	2	0,02		26,2	165,25	249,97	3,59
598/45	Гороховое пюре	200	9,12	5,96	19,29	208,04	0,53		0,02	0,02	63,89	159,2	53,8	5,54
1113	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	0,44
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	18,51	86,32	0,75				13	5,48	17,5	0,4
	Хлеб ржаной	100	6,8	1,2	46,4	171,05	0,24				39	12,45	16,5	2,4

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
151/22	Каша молочная манная	250	7,94	7,76	28,35	89,94	0,09	2	0,04	0,04	247,4	199,8	34,75	1,69
28/20	Сыр	40	3,6	4,5		68,4		0,13	0,07		234,74	200,2	4	0,05
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	100/15	8,1	11,87	52,04	347,75	2		0,06	0,06	6,85	13,37	46	5,03
1221/62	Кофейный напиток с молоком	200	1,82	1,44	1,8	93,8		0,65			78,9	59,5	91,1	0,08
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	11,6	53,4	0,01				5,25	3,11	4,75	0,5
	ИТОГО		23,16	25,87	93,79	653,29	2,1	2,78	0,17	0,1	573,14	475,98	180,6	7,35
	ЗАВТРАК II													
	Фрукты	211	3,07		6,43	88,7	0,01	32,24		0,06	39,68	27,28	22,32	5,45
	Сок	200	4		12,14	184	0,02	4		сл.	16	18	10	0,4
	Кондитерские изделия	30	5,5	2	10,1	12,8				0,35	70,8	2,16	0,93	18,7
	ИТОГО		12,57	2	28,67	285,5	0,03	36,24	0	0,41	126,48	47,44	33,25	24,55
	ОБЕД													
108/2	Салат из капусты	100	2,8	3,18	11,07	103,81	0,05	10,35		1,68	75,51,1	59,93	29,75	1,77
306/87	Суп гороховый со сметаной с мясом отварным	300/11/19	8,97	6,45	30,88	102,87	0,21	27,52	1,06	1,66	63,75	208,82	54,82	4,53
841/40	Котлеты паровые	2/46	7,29	8,91	20,51	134,88	0,09	4,74	0,02	0,06	57,5	285,6	9,55	1,84
947/51	Картофельное пюре	200	6,54	6,38	54,45	92,08	0,64	106,66	0,02	0,08	76,66	344,8	67,93	2,41
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	0,44
	Хлеб ржаной	100	6,8	1,2	46,4	171,05	0,24				39	12,45	16,5	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	18,51	86,32	0,75				1,3	5,48	17,5	0,4

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
931/27	Каша гречневая с маслом, сахаром	200/5/10	8,96	9,08	32,13	294,29	0,2				51,33	210,53	70,09	7,61
275/15	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		0,14		22	74	21,6	0,08
27	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	8,1	11,87	52,04	347,75	2		0,06	0,06	6,85	13,37	46	5,03
1205/67	Чай с молоком	200	1,96	2,24	8,26	46,7	0,02	0,7	0,01		85	63,7	9,8	0,11
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	11,6	53,4	0,1				5,25	3,11	4,75	0,5
	ИТОГО		25,8	28,09	104,31	804,94	2,35	0,7	0,21	0,06	170,43	364,71	152,24	13,33
	ЗАВТРАК II													
	Фрукты	270	0,09		93,8	4,29	0,02	41,16		0,08	50,66	34,83	28,5	6,96
	Сок	200	1,9		12,14	94	0,02	4		сл.	16	18	10	0,4
	Кондитерские изделия	30	3,91	22,53	11,8	85,7					0,9	12,1	2,1	0,3
	ИТОГО		5,9	22,53	117,74	183,99	0,04	45,16	0	0,08	67,56	64,93	40,6	7,66
	ОБЕД													
161/6	Винегрет	100	4,8	7,4	19,77	126,06	0,01	11,62		3,42	84,37	2,2	98,41	3,5
282/88	Щи со сметаной мясом отварным	300/11/19	6,37	5,76	8,4	133,11	0,19	62,32	0,02	1,77	65,49	227,12	61,06	5,01
843/41	Зразы паровые	2/62	7,14	5,2	15,22	224,56	0,05	4	0,05	0,09	43,4	180,55	258,57	4,26
598/52	Гороховое пюре	200	9,12	5,96	19,29	275,06	0,56		0,02	0,02	63,89	159,2	62,6	6,24
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	0,44
	Хлеб ржаной	100	6,8	1,2	46,4	171,05	0,24				39	12,45	16,5	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	18,51	86,32	0,75				1,3	5,48	17,5	0,4
	ИТОГО		38,21	26,35	167,49	1122,06	1,85	77,94	0,09	5,3	397,75	647,9	515,98	22,25

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
575/15	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	92,8	0,03		0,14		22	74	21,6	0,08
257/21	Каша молочная геркулесовая	250	5,98	5,5	31,82	152,87	0,15	2,13	0,05	0,04	236	255,6	5,73	0,48
715/17	Сосиски отварные	57	4,17	4,38		69,9					16,13	56,53	11,13	2,62
257	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	8,1	11,87	52,04	347,75	2		0,06	0,06	6,85	13,37	46	5,03
1221	Кофейный напиток с молоком	200	1,82	1,44	1,8	93,8		0,65			78,9	59,5	91,1	0,08
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	11,6	53,4	0,1				5,25	3,11	4,75	0,5
	ИТОГО		26,85	28,09	97,54	810,52	2,28	2,78	0,25	0,1	365,13	462,11	180,31	8,79
	ЗАВТРАК II													
	Фрукты	243	0,08		8,89	83,4	0,02	37,05		0,08	45,6	31,35	25,65	6,27
	Сок	200	1		12,14	94	0,02	4		сл.	16	18	10	0,4
	Кондитерские изделия	30	3	14,3	11,8	84,7					0,9	17,1	21	0,3
	ИТОГО		4,08	14,3	32,83	262,1	0,04	41,05	0	0,08	62,5	66,45	56,65	6,97
	ОБЕД													
65/12	Салат из консервированной капусты	100	1,54	2,9	9,59	178,27	1,95	5,9			138,6	62,6	28,3	2,11
296/629	Суп пшеничный с рыбой отварной	300/90	8,86	6,67	12,16	244,18	0,24	26,7	0,02	1,66	31,46	19,1	49,98	3,49
895/55	Картофель тушеный с курицей	200/54	6,29	8,85	33,52	193,73	0,33	50,33	0,06	1,98	67,2	384,84	589,13	5,52
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	0,44
	Хлеб ржаной	100	6,8	1,2	46,4	171,05	0,24				39	12,45	16,5	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	18,51	86,32	0,75				1,3	5,48	17,5	0,4
	ИТОГО		27,47	20,45	160,08	979,45	3,56	82,93	0,08	3,64	377,86	545,37	702,75	14,36
	ПОЛДНИК													
1314/78	Пирожок с повидлом	80	3,02	4,31	13,3	135		0,3	0,04	0,02	39,9	32,04	299,07	1,78
1227/60	Ряженка	200	6	12	10,19	191,88	0,04	0,6	0,08	0,04	248,24	184	28	0,23

	ИТОГО		9,02	16,31	23,49	326,88	0,04	0,9	0,12	0,06	288,14	216,04	327,07	2,01
	УЖИН													
62/8	Салат из свеклы	100	3,05	6,27	7,91	149,75	0,02	18,75		0,01	64,31	84,93	104,81	2,36
827/35	Гуляш	50/60	5,56	5,62	7,6	126,03	0,03	4,3		2,7	27,6	69,1	11,4	0,56
565/48	Рожки отварные	200	0,7	5,37	27,92	228,6	0,07		0,02	0,02	9,3	40,1	7,95	1,92
1222/59	Какао	200	2,6	6,4	19,38	153,4		2	0,04	0,02	88	182,02	2,8	4
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	11,6	53,4	0,1				5,25	3,11	4,75	0,5
27	Хлеб пшеничный с маслом	100/11	7,25	11,45	50,22	316,13	1,93		0,05	0,05	6,61	12,9	44,4	4,85
	ИТОГО		20,86	35,41	124,63	1027,31	2,15	25,05	0,11	2,8	201,07	392,16	176,11	14,19
	ИТОГО		88,28	114,56	438,57	3406,26	8,07	152,71	0,56	6,68	1294,7	1682,1	1442,9	46,32

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
151/22	Каша молочная манная	250	7,94	7,76	28,35	89,94	0,09	2	0,04	0,04	247,4	199,8	34,75	1,69
715/18	Колбаса вареная	57	5,22	7,68		56					17,4	86,8	13,2	1,02
27	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	8,1	11,87	52,04	347,75	2		0,06	0,06	6,85	13,37	46	5,03
1221/68	Кофейный напиток с молоком	200	1,82	1,44	1,8	93,8		0,65			78,9	59,5	91,1	0,08
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	11,6	53,4	0,1				5,25	3,11	4,75	0,5
	ИТОГО		24,78	29,05	93,79	640,89	2,09	2,65	0,1	0,1	355,8	362,58	189,8	8,32
	ЗАВТРАК II													
	Сок	200	1		12,14	94	0,02	4		сл.	1,6	18	10	0,4
	Кондитерские изделия	30	3	2,86	11	64,7					0,9	17,1	21	0,3
	Фрукты	270	0,09		10,98	86	0,02	41,16		0,08	50,66	34,85	285	6,96
	ИТОГО		4,09	2,86	34,12	244,7	0,04	45,16	0	0,08	53,16	69,95	316	7,66
	ОБЕД													
	Консервированные овощи или свежие	103	5,75		2,65	39,14					18,5	14,8		0,88
262/90	Борщ со сметаной, курицей отварной из консерв.капусты	300/11/27	7,89	6,81	36,6	187,8	0,28	19,23	0,04	1,84	69,63	126,36	95,16	6,06
828/56	Плов с мясом	200/50	7,7	9,13	27,06	170,82	0,25	6,93	0,1	41,13	131,73	402,66	70,66	6,93
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	0,44
	Хлеб ржаной	100	6,8	1,2	46,4	71,33	0,24				39	12,45	16,5	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	18,51	86,32	0,75				1,3	5,48	17,5	0,4
	ИТОГО		32,12	17,97	171,12	661,31	1,57	26,16	0,14	42,97	360,46	622,65	201,16	17,11
	ПОЛДНИК													
619/79	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	148/30	9,25	6,36	15,94	194,15	0,03	0,98	0,04	0,36	250,09	406,95	343,7	2,7

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
575/15	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		0,14		22	74	21,6	0,08
257/25	Каша молочная рисовая	250	5,65	5,68	11,25	110	0,07	2,12	0,06	0,04	281,83	212,81	34,62	2
715/19	Колбаса полукопченая	53	7,5	6,3		83,2					5,75	12,99	155,2	4,31
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	100/15	8,1	11,85	52,04	347,75	2		0,06	0,06	6,85	13,37	46	5,03
122/68	Кофейный напиток с молоком	200	1,82	1,44	1,8	93,8		0,65			78,9	59,5	91,1	0,08
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	11,6	53,4	0,1				5,25	3,11	4,75	0,5
	ИТОГО		29,85	30,17	76,97	750,95	2,2	2,77	0,26	0,1	400,58	375,78	353,27	12
	ЗАВТРАК II													
	Фрукты	270	1,32		17,29	51,8	0,03			0,09	52,8	36,3	297	7,26
	Сок	200	1,1		11,35	83	0,02			сл.	176	19,8	11	0,44
	Кондитерские изделия	30	3	2,14	13,98	81,97					0,99	18,81	2,31	0,39
	ИТОГО		5,42	2,14	42,62	216,77	0,05	0	0	0,09	229,79	74,91	310,31	8,09
	ОБЕД													
161/6	Винегрет	100	4,8	7,4	19,77	126,06	0,01	11,62		3,42	84,37	98,41	2,2	3,5
297/91	Суп рассольник со сметаной мясом отварным	300/11/19	5,55	5,34	18,12	151,23	0,16	29,08	0,02	1,77	72,22	226,47	57,94	3,58
251	Поджарка	55	5,6	5,65	7,65	118		4,4			28	71	12	1,2
193/4	Икра кабачковая	47	0,22	1,68	1,43	26,45		3,06			17,92	29,28	15,3	3,06
565/48	Рожки отварные	200	0,7	5,37	27,92	228,6	0,07		0,02	0,02	9,3	40,1	7,95	1,92
1120/65	Кисель с витамином "С"	200	0,02		8,12	58,4								
	Хлеб ржаной	100	6,8	1,2	46,4	71,33	0,24				39	12,45	16,5	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	18,51	86,32	0,75				1,3	5,48	17,5	0,4

	ИТОГО		27,64	27,14	147,92	866,39	1,23	48,16	0,04	5,21	252,11	483,19	129,39	16,06
	ПОЛДНИК													
131/74	Булочка с изюмом	70	2,99	4,31	4,78	94,2		0,49	0,05	4,31	308,4	420,8	110	14,5
1227/66	Кефир	200	5,74	6,56	5,39	192,1	0,04	1,36	0,02	0,19	23,87	185,2	273	0,25,19
	ИТОГО		8,73	10,87	10,17	286,3	0,04	1,85	0,07	4,5	332,27	606	383	14,5
	УЖИН													
108/2	Салат из капусты	100	2,8	3,18	11,07	103,81	0,05	65,31		1,68	75,51	59,93	29,75	1,77
895/55	Картофель тушеный с курицей	200/54	6,29	8,85	33,52	193,73	0,33	5,03	0,06	1,98	67,2	384,84	189,13	1,62
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	100/11	7,25	11,45	50,22	316,13	1,93		0,05	0,05	6,61	12,9	44,4	4,85
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	11,6	53,4	0,1				5,25	3,11	4,75	0,5
1222/59	Какао	200	2,6	6,4	19,38	153,4		2	0,04	0,02	88	182,02	2,8	4
	ИТОГО		20,64	30,18	125,79	820,47	2,41	72,34	0,15	3,73	242,57	642,8	270,83	12,74
	ИТОГО		92,28	100,5	403,47	2940,88	5,93	125,12	0,52	13,63	1457,3	2182,7	1446,8	63,39