

СОГЛАСОВАНО:

Зам.руководителя управления
Роспотребнадзора по Астраханской
области



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ г. Астрахани
«Гимназия № 4»
Т.В. Лендова



Примерное 14-ти дневное меню и пищевая
ценность приготавливаемых блюд для учащихся
МБОУ г Астрахани «Гимназия № 4»
(возраст 7- 11 лет)



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Категория: Дети 7-11 (СанПин 08)
Диета:

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						День 1		
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
																4	5		6	7
1	2	3																		
	Завтрак																			
ДУ0093	Каша рисовая молочная	210	5,22	6,76	33,41			215	0,05	0,58	0,04			121,36	131,49	27,87			0,36	
0000001	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84			90	0,1		0,0003			18,92	114,84	33,5			2,18	
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13			66			0,04			2,4	3				0,02	
Д00254	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,4	1,6	17,35			89	0,03	0,52	0,01			105,86	78,3	12,18			0,1	
Л000022	Сыр Российский (порциями)	20	4,78	3,98				55	0,01	0,22	0,03			178,5	86,4					
	Всего в Завтрак		15,48	20,29	67,73			515	0,19	1,32	0,12			427,04	414,03	73,55			2,66	
	Обед																			
И000082	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93			104	0,05	10,68				49,73	54,6	26,13			1,23	
ДУ0104	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3			221	0,06		0,02			9,36	39,92	7,16			0,72	
Л000029	Котлеты, биточки с томатным соусом	100	1,92	8,39	8,54			117	0,03	0,34	0,02			19,53	40,16	8,4			0,62	
Л000006	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,67	3,74	5,22			63	0,02	1,09				24,59	26,18	18,09			0,34	
0000001	Хлеб пшеничный	100	8	1,4	33,68			180	0,2		0,0003			37,84	229,68	67			4,36	
ДУ0148	Компот из сухофруктов	200	0,9		39,6			157	0,003	0,20	0,1			0,24	19,7	9,70			0,03	
Л000016	Яблоки	200	0,76	0,75	17,84			94	0,05	132				28,8	19,8	16,2			3,96	
	Всего в Обед		19,35	25,4	151,11			936	0,41	144,11	0,04			170,08	410,34	142,98			11,26	
	Полдник																			
Л000010	Вафли сливочные	50	1,55	17,38	23,34			256	0,04	0,01				33,00	33,00	2,00			0,6	
и000037	сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20			89	0,04	26,40				5,89	3,83	3,13			0,8	
	Всего в Полдник		2,55	17,38	44,54			345	0,05	26,41										
	Всего в день		37,39	63,07	263,38			1796	0,61	145,43	0,16			597,12	824,37	216,53			13,92	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ИЮ00210 ЛО00116 ЮЮ00001 ДУ0140	Завтрак															
	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64		290	0,1	0,26	0,34		103,09	225,78	16,14	2,64	
	Колбаса отварная	30	6,78	14,37	0,81		160	0,09		0,01		15,08	87,85	10,74	0,84	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84		90	0,1		0,0003		18,92	114,84	33,5	2,18	
	чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68		55		0,01			1,36	1,91	1,02	0,23	
	Всего в Завтрак		24,78	39,91	34,97		595	0,29	0,27	0,35		138,45	430,38	61,4	5,89	
ИЮ00102 ИЮ00289 ИЮ00052 ЮЮ00001 ДУ0149 ЛО00011	Обед															
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54		173	0,23	5,83			42,68	88,1	35,58	2,05	
	Рагу из цыпленка	200	15,09	13,58	17,37		269	0,09	13,31	0,05		44,57	165,83	41,14	2,39	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,84	3,61	4,96		56	0,01	3,99			21,28	24,38	12,42	0,79	
	Хлеб пшеничный	100	8	1,4	33,68		180	0,2		0,0003		37,84	229,68	67	4,36	
ЛО00062 ИЮ00388	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,14	35,6		140	0,01	26,4			5,87	3,83	3,13	0,8	
	Бананы	200	1,45		16,19		95	0,05	5,6	0,015		40,0	34,0	25,00	0,8	
	Всего в Обед		31,17	23,99	124,33		913	0,54	49,53	0,05		152,23	511,82	159,26	10,39	
	Полдник															
	Пирожок с картофелем	80	7,29	3,88	46,11		249	0,13	3,12	0,01		15,61	77,56	17,31	1,1	
ИЮ00388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76		88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63	
	Всего в Полдник		7,97	4,16	66,87		337	0,14	103,12	0,01		36,95	81	20,75	1,73	
	Всего в день		63,92	68,06	226,17		1844	0,97	152,92	0,4		327,63	1023,19	241,41	18,01	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
И000173	Каша вязкая молочная пшеничная	210	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	0,05		146,77	221,3	44,33	2,34	
0000001	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1		0,0003		18,92	114,84	33,5	2,18	
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02	
Л000022	Сыр Российский (порциями)	20	4,78	3,98		55	0,01	0,22	0,03		178,5	86,4			
ДУ0141	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,29	0,01		57,68	43,67	7,52	0,25	
	Всего в Завтрак		19,1	24,59	78,59	610	0,27	1,47	0,13		404,27	469,21	85,35	4,79	
	Обед														
Д00038	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	2,86	21,76	124	0,08	8,1	0,01		21,47	58,16	22,79	0,9	
И000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,3	8,95	37,37	263	0,2		0,04		24,74	197,2	131,74	4,43	
Д00152	Гуляш из говядины	75	13,55	15,13	4,21	208	0,04	1,06	0,01		10,11	124,72	14,68	1,84	
И000067	Салат из томатов соленных с луком	60	0,7	2,9	3,8	44		2,4		1,3	8,9	16,7	10,5	0,6	
0000001	Хлеб пшеничный	100	8	1,4	33,68	180	0,2		0,0003		37,84	229,68	67	4,36	
ДУ0147	Компот из апельсинов	200	0,7	0,14	45,7	181	0,02	18,56			23,37	15,48	8,74	0,23	
Л000016	Яблоки	200	0,76	0,75	17,84	94	0,05	132			28,8	19,8	16,2	3,96	
	Всего в Обед		34,83	32,14	164,36	1093	0,59	162,12	0,06	1,3	155,23	661,74	271,65	16,32	
	Полдник														
Л000018	Печенье фасованное	50	3,29	3,74	32,17	175	0,80	0,04			20	69	13	69	
ДУ0142	Чай с лимоном	200	0,1	0,37	15,23	59		1,54			35,06	58,53	31,39	5,76	
	Всего в Полдник		3,39	4,11	47,4	234	0,80	1,54			35,06	58,53	31,39	5,76	
	Всего в день		57,32	60,84	290,35	1937	0,86	165,13	0,19	1,3	594,56	1189,48	388,39	26,87	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ДУ00095	Каша пшениная молочная жидкая	210	4,4	1,28	38,31	182	0,15	0,54	0,04			120,12	165,31	42,19	1,03	
0000001	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1		0,0003			18,92	114,84	33,5	2,18	
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04			2,4	3		0,02	
ЛО00022	Сыр Российский (порциями)	20	4,78	3,98		55	0,01	0,22	0,03			178,5	86,4			
И000209	Яйца вареные	40	3,48	2,95	0,18	63	0,01		0,04			14,08	48,6	3,04	0,63	
Д00254	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,4	1,6	17,35	89	0,03	0,52	0,01			105,86	78,3	12,18	0,1	
Всего в Завтрак			13,36	13,78	72,81	545	0,3	1,06	0,13			261,38	410,04	90,91	3,97	
Обед																
ДУ0025	Суп картофельный с клецками	250	3	2,5	21	161	0,08	6,6				16,25	55,18	20,6	0,84	
И000304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	211	0,03					1,37	60,95	16,34	0,53	
И000261	Печень, тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	169	0,19	28,86	5,54			25,62	223,29	14,8	4,72	
ДУ0013	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	5	78	0,02	9,45				22,98	21,42	11,34	0,49	
0000001	Хлеб пшеничный	100	8	1,4	33,68	180	0,2		0,0003			37,84	229,68	67	4,36	
ДУ0148	Компот из сухофруктов	200	0,9		39,6	157	0,003	0,20	0,1			0,24	19,7	9,70	0,03	
ЛО00021	Апельсины	220	1,88	0,41	16,22	84	0,07	52,8				67,32	45,54	25,74	0,59	
Всего в Обед			30,85	24,52	155,99	1040	0,58	97,71	5,54			171,62	636,05	155,82	11,55	
Полдник																
ЛО00002	Сосиска в тесте	100	9,41	10,9	26,16	240	0,07	0,09	0,02			38,95	109,65	14,1	1,27	
ЛО00034	Компот из смородины черной(свежемороженных ягод)	200	0,57	0,11	14,57	69	0,02	48,16				2,17	17,88	16,79	0,74	
Всего в Полдник			9,98	11,01	40,73	309	0,09	48,25	0,02			41,12	127,53	30,89	2,01	
Всего в день			54,19	49,31	269,54	1839	0,97	147,02	5,69			474,11	1173,63	277,62	17,53	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				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		
И000223 0000001 Л000116 ДУ0141	Завтрак															
	Запеканка из творога	150	21,92	16,59	42	405	0,09	0,71	0,09		293,38	322,74	39,84	0,96		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1		0,0003		18,92	114,84	33,5	2,18		
	Колбаса отварная	30	6,78	14,37	0,81	160	0,09		0,01		15,08	87,85	10,74	0,84		
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,29	0,01		57,68	43,67	7,52	0,25		
	Всего в Завтрак		34,3	33,26	76,95	742	0,3	1	0,11		385,06	569,1	91,6	4,23		
Л000060 ДУ0104 Л000129 ДУ0003 0000001 ДУ0149 Л000011	Обед															
	Суп картофельный с фасолью	250	5,12	5,35	16,14	133	0,1	5,81			50,28	99,5	38,3	1,81		
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,06		0,02		9,36	39,92	7,16	0,72		
	Котлеты, биточки с томатным соусом	110	1,92	8,39	8,54	117	0,03	0,34	0,02		19,53	40,16	8,4	0,62		
	Салат из белокочанной капусты	60	0,5	3,04	3,2	42	0,02	23,4			29,1	16,44	8,76	0,37		
	Хлеб пшеничный	100	8	1,4	33,68	180	0,2		0,0003		37,84	229,68	67	4,36		
	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,14	35,6	140	0,01	26,4			5,87	3,83	3,13	0,8		
	Бананы	200	1,45		16,19	95	0,05	5,6	0,015		40,0	34,0	25,00	0,8		
	Всего в Обед		22,59	24,52	148,65	928	0,42	55,95	0,04		151,98	429,53	132,75	8,68		
Л000010 ДУ0140	Полдник															
	Вафли сливочные	50	1,55	17,38	23,34	256	0,04	0,01			33,00	33,00	2,00	0,6		
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	55		0,01			1,36	1,91	1,02	0,23		
	Всего в Полдник		1,61	17,39	38,02	311	0,04	0,01			1,36	1,91	1,02	0,23		
	Всего в день		58,5	75,16	263,62	1981	0,71	56,96	0,15		538,39	1000,54	225,37	13,14		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
Д00088	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	245	0,06	0,36	0,02		82,61	88,77	15,49	0,44	
0000001	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1				18,92	114,84	33,5	2,18	
И000209	Яйца вареные	1 шт.	4,78	4,05	0,25	86	0,02		0,06		19,36	66,82	4,18	0,87	
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02	
ДУ0145	Какао на молоке	200	2,8	3,2	24,7	133	0,03	0,52	0,02		107,77	101,09	18,83	0,61	
	Всего в Завтрак		18,19	22,23	80,7	620	0,21	0,88	0,14		231,06	374,52	72	4,12	
	Обед														
ДУ0019	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4	5,75	12,25	118	0,04	12,43	0,01		39,36	46,44	19,16	0,71	
И000291	Плов из курицы	200	16,95	10,47	35,73	305	0,11	6,03	0,01		46,35	175,33	54,04	1,97	
И000042	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	60	0,05	7,83			9,55	28,39	11,23	0,45	
0000001	Хлеб пшеничный	100	8	1,4	33,68	180	0,2		0,0003		37,84	229,68	67	4,36	
ДУ0148	Компот из сухофруктов	200	0,9		39,6	157	0,003	0,20	0,1		0,24	19,7	9,70	0,03	
Л000021	Апельсины	220	1,88	0,41	16,22	84	0,07	52,8			67,32	45,54	25,74	0,59	
	Всего в Обед		32,78	21,74	143,03	904	0,46	79,08	0,03		200,66	525,38	177,17	8,11	
	Полдник														
Л000003	Пирожок с капустой	80	4,93	4,56	27,17	170	0,05	8,5	0,01		45,77	59,17	14,16	0,71	
ДУ0147	Компот из апельсинов	200	0,7	0,14	45,7	181	0,02	18,56			23,37	15,48	8,74	0,23	
	Всего в Полдник		5,63	4,7	72,87	351	0,07	27,06	0,01		69,14	74,65	22,9	0,94	
	Всего в день		56,6	48,67	296,6	1874	0,75	107,02	0,18		500,86	974,56	272,07	13,17	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
Д00093	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	210	6,48	9,12	26,11	212	0,03	0,57	0,02		116,33	86,75	13,34	0,08	
0000001	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1		0,0003		18,92	114,84	33,5	2,18	
Л000022	Сыр Российский (порциями)	20	4,78	3,98		55	0,01	0,22	0,03		178,5	86,4			
Л000116	Колбаса отварная	30	6,78	14,37	0,81	160	0,09		0,01		15,08	87,85	10,74	0,84	
Д00254	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,4	1,6	17,35	89	0,03	0,52	0,01		105,86	78,3	12,18	0,1	
	Всего в Завтрак		23,44	29,77	61,11	606	0,26	1,31	0,07		434,69	454,14	69,76	3,2	
Обед															
И000102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	173	0,23	5,83			42,68	88,1	35,58	2,05	
ДУ0087	Рагу овощное	150	3,08	9,75	15,45	163	0,07	11,93	0,02		40,68	63,68	28,13	0,98	
И000279	Тефтели 2-й вариант	110	1,78	7,56	10,44	117	0,02	1,05			31,43	40,78	10,65	0,39	
И000052	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,84	3,61	4,96	56	0,01	3,99			21,28	24,38	12,42	0,79	
0000001	Хлеб пшеничный	100	8	1,4	33,68	180	0,2		0,0003		37,84	229,68	67	4,36	
ДУ0149	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,14	35,6	140	0,01	26,4			5,87	3,83	3,13	0,8	
Л000016	Яблоки	200	0,76	0,75	17,84	94	0,05	132			28,8	19,8	16,2	3,96	
	Всего в Обед		20,25	28,48	134,5	923	0,59	181,19	0,02		208,57	470,24	173,1	13,34	
Полдник															
Л000014	Пряники	50	2,17	1,93	13,47	263	0,80	0,04			20	69	13	69	
Л000034	Компот из смородины черной(свежемороженных ягод)	200	0,57	0,11	14,57	69	0,02	48,16			2,17	17,88	16,79	0,74	
	Всего в Полдник		2,74	2,04	28,04	332	0,02	48,16			2,17	17,88	16,79	0,74	
	Всего в день		46,43	60,29	223,65	1861	0,87	230,66	0,09		645,43	942,26	259,65	17,28	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
ДУ0104	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,06	0,02				9,36	39,92	7,16	0,72	
ЛО00048	Сосиски отварные с томатным соусом	100	5,41	10,52	3,58	131	0,02	0,34				13,06	67,16	6,86	0,94	
0000001	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1			0,0003		18,92	114,84	33,5	2,18	
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			1,53	0,04		2,4	3		0,02	
ДУ0142	Чай с лимоном	200	0,12	0,37	16,23	63						35,05	58,53	31,39	5,76	
Всего в Завтрак			14,91	25,04	72,08	571	0,18	1,87	0,07			78,79	283,45	78,91	9,62	
Обед																
И000082	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104	0,05		10,68			49,73	54,6	26,13	1,23	
И000312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	0,14		18,16			36,98	86,59	27,75	1,01	
И001178	Шницель из курицы	60	10,47	17,24	4,11	214	0,03	0,02				8,37	100,2	11,65	1,48	
ЛО000006	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,67	3,74	5,22	63	0,02		1,09			24,59	26,18	18,09	0,34	
0000001	Хлеб пшеничный	100	8	1,4	33,68	180	0,2		0,0003			37,84	229,68	67	4,36	
ДУ0148	Компот из сухофруктов	200	0,9		39,6	157	0,003		0,20	0,1		0,24	19,7	9,70	0,03	
ЛО000011	Бананы	200	1,45		16,19	95	0,05		5,6	0,015		40,0	34,0	25,00	0,8	
Всего в Обед			26,36	32,1	130,17	950	0,45	29,93	0,02			157,74	497,26	150,62	8,45	
Полдник																
ЛО000024	Оладьи со стуженым молоком	180	13,23	13,83	74,66	476	0,14		0,56	0,02		194,23	204,73	32,79	1,15	
ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	55			0,01			1,36	1,91	1,02	0,23	
Всего в Полдник			13,29	13,84	89,34	531	0,14	0,57	0,02			195,59	206,64	33,81	1,38	
Всего в день			54,56	70,98	291,59	2051	0,77	32,37	0,11			432,12	987,35	263,33	19,45	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак																
И000173	Каша вязкая молочная пшеничная	210	8,64	11,06	44,32	44,32	312	0,14	0,96	0,05		146,77	221,3	44,33	2,34		
0000001	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	16,84	90	0,1		0,0003		18,92	114,84	33,5	2,18		
Л000116	Колбаса отварная	30	6,78	14,37	0,81	0,81	160	0,09		0,01		15,08	87,85	10,74	0,84		
ДУ0145	Какао на молоке	200	2,8	3,2	24,7	24,7	133	0,03	0,52	0,02		107,77	101,09	18,83	0,61		
	Всего в Завтрак		22,22	29,33	86,67	86,67	695	0,36	1,48	0,08		288,54	525,08	107,4	5,97		
	Обед																
Д00038	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	2,86	21,76	21,76	124	0,08	8,1	0,01		21,47	58,16	22,79	0,9		
Л001141	Пирог с мясом капустой	200	27,26	24,01	78,91	78,91	641	0,18	13,55	0,05		98,06	160,16	33,63	2,02		
И000021	Салат из соленых огурцов с репчатым луком	60	0,51	3,03	1,55	1,55	35	0,09	2,47			14,24	13,93	7,99	0,37		
0000001	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	16,84	90	0,1		0,0003		18,92	114,84	33,5	2,18		
И000388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63		
Л000016	Яблоки	200	0,76	0,75	17,84	17,84	94	0,05	132			28,8	19,8	16,2	3,96		
	Всего в Обед		36,04	31,63	157,66	157,66	1072	0,51	256,12	0,06		202,83	370,34	117,55	10,06		
	Полдник																
Л000034	Кекс	60	2,31	4,38	33,58	33,58	183	0,80	0,04			20	69	13	69		
ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	14,68	55		0,01			1,36	1,91	1,02	0,23		
	Всего в Полдник		2,37	4,39	48,26	48,26	238		0,01			1,36	1,91	1,02	0,23		
	Всего в день		60,63	65,35	292,59	292,59	2005	0,87	257,61	0,14		492,73	897,33	225,97	16,26		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				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
ДУ0096 0000001 ЛО00022 И000014 ДУ0141	Завтрак														
	Каша молочная "Дружба"	205	3,04	8,07	31,5		214	0,06	0,53	0,04		112,75	122,15	26,57	0,45
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84		90	0,1		0,0003		18,92	114,84	33,5	2,18
	Сыр Российский (порциями)	20	4,78	3,98			55	0,01	0,22	0,03		178,5	86,4		
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13		66			0,04		2,4	3		0,02
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3		87	0,02	0,29	0,01		57,68	43,67	7,52	0,25
	Всего в Завтрак		13,42	14,35	65,64		512	0,19	1,04	0,08		367,85	367,06	67,59	2,88
ЛО00071 И000171 ЛО00030 ДУ0004 0000001 ЛО00034 ЛО000016	Обед														
	Суп картофельный с рисом	250	1,99	2,52	15,86		94	0,08	6,6			14,17	54,2	21,71	0,76
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,3	8,95	37,37		263	0,2		0,04		24,74	197,2	131,74	4,43
	Курица тушеная с томатным соусом	150	15,62	17,62	3,49		235	0,05	0,31	0,04		14,34	133,14	14,17	1,37
	Салат из квашеной капусты	60	0,84	3,06	5,34		53	0,02	15			24,96	18,36	8,52	0,36
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84		90	0,1		0,0003		18,92	114,84	33,5	2,18
	Компот из смородины черной(свежемороженных ягод)	200	0,57	0,11	14,57		69	0,02	48,16			2,17	17,88	16,79	0,74
	Яблоки	200	0,76	0,75	17,84		94	0,05	132			28,8	19,8	16,2	3,96
	Всего в Обед		32,08	33,71	111,31		898	0,51	202,07	0,08		128,1	555,42	242,63	13,81
Д00294 И000388	Полдник														
	Пирожки с яблоками	80	6,19	5,19	38,53		252	0,11	22	0,03		24,73	81,05	14,57	1,68
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76		88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
	Всего в Полдник		6,86	5,46	59,29		340	0,12	122	0,03		46,07	84,49	18,01	2,31
	Всего в день		52,36	53,52	236,24		1684	0,82	325,11	0,18		542,02	1004,98	328,23	19

Диета:

День 11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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															
ДУ0093	Каша рисовая молочная	210	5,22	6,76	33,41	215	0,05	0,58	0,04		121,36	131,49	27,87	0,36	
0000001	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1		0,0003		18,92	114,84	33,5	2,18	
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02	
Д00254	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,4	1,6	17,35	89	0,03	0,52	0,01		105,86	78,3	12,18	0,1	
Л000022	Сыр Российский (порциями)	20	4,78	3,98		55	0,01	0,22	0,03		178,5	86,4			
Всего в Завтрак			15,48	20,29	67,73	515	0,19	1,32	0,12		427,04	414,03	73,55	2,66	
Обед															
И000082	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104	0,05	10,68			49,73	54,6	26,13	1,23	
ДУ0104	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	0,06		0,02		9,36	39,92	7,16	0,72	
Л000029	Котлеты, биточки с томатным соусом	100	1,92	8,39	8,54	117	0,03	0,34	0,02		19,53	40,16	8,4	0,62	
Л000006	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,67	3,74	5,22	63	0,02	1,09			24,59	26,18	18,09	0,34	
0000001	Хлеб пшеничный	100	8	1,4	33,68	180	0,2		0,0003		37,84	229,68	67	4,36	
ДУ0148	Компот из сухофруктов	200	0,9		39,6	157	0,003	0,20	0,1		0,24	19,7	9,70	0,03	
Л000016	Яблоки	200	0,76	0,75	17,84	94	0,05	132			28,8	19,8	16,2	3,96	
Всего в Обед			19,35	25,4	151,11	936	0,41	144,11	0,04		170,08	410,34	142,98	11,26	
Полдник															
Л000010	Вафли сливочные	50	1,55	17,38	23,34	256	0,04	0,01			33,00	33,00	2,00	0,6	
И000037	сок фруктовый	200	1,00	0,00	21,20	89	0,04	26,40			5,89	3,83	3,13	0,8	
Всего в Полдник			2,55	17,38	44,54	345	0,05	26,41							
Всего в день			37,39	63,07	263,38	1796	0,61	145,43	0,16		597,12	824,37	216,53	13,92	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
И000210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	290	0,1	0,26	0,34		103,09	225,78	16,14	2,64	
Л000116	Колбаса отварная	30	6,78	14,37	0,81	160	0,09		0,01		15,08	87,85	10,74	0,84	
0000001	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1		0,0003		18,92	114,84	33,5	2,18	
ДУ0140	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	14,68	55		0,01			1,36	1,91	1,02	0,23	
	Всего в Завтрак		24,78	39,91	34,97	595	0,29	0,27	0,35		138,45	430,38	61,4	5,89	
	Обед														
И000102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	173	0,23	5,83			42,68	88,1	35,58	2,05	
И000289	Рагу из цыпленка	200	15,09	13,58	17,37	269	0,09	13,31	0,05		44,57	165,83	41,14	2,39	
И000052	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,84	3,61	4,96	56	0,01	3,99			21,28	24,38	12,42	0,79	
0000001	Хлеб пшеничный	100	8	1,4	33,68	180	0,2		0,0003		37,84	229,68	67	4,36	
ДУ0149	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,14	35,6	140	0,01	26,4			5,87	3,83	3,13	0,84	
Л000011	Бананы	200	1,45		16,19	95	0,05	5,6	0,015		40,0	34,0	25,00	0,84	
	Всего в Обед		31,17	23,99	124,33	913	0,54	49,53	0,05		152,23	511,82	159,26	10,39	
	Полдник														
Л000062	Пирожок с картофелем	80	7,29	3,88	46,11	249	0,13	3,12	0,01		15,61	77,56	17,31	1,14	
И000388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63	
	Всего в Полдник		7,97	4,16	66,87	337	0,14	103,12	0,01		36,95	81	20,75	1,73	
	Всего в день		63,92	68,06	226,17	1844	0,97	152,92	0,4		327,63	1023,19	241,41	18,01	

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
И000173	Каша вязкая молочная пшеничная	210	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	0,05		146,77	221,3	44,33	2,34	
О000001	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90	0,1		0,0003		18,92	114,84	33,5	2,18	
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02	
Л000022	Сыр Российский (порциями)	20	4,78	3,98		55	0,01	0,22	0,03		178,5	86,4			
ДУ0141	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,29	0,01		57,68	43,67	7,52	0,25	
	Всего в Завтрак		19,1	24,59	78,59	610	0,27	1,47	0,13		404,27	469,21	85,35	4,79	
	Обед														
Д00038	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	2,86	21,76	124	0,08	8,1	0,01		21,47	58,16	22,79	0,9	
И000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,3	8,95	37,37	263	0,2		0,04		24,74	197,2	131,74	4,43	
Д00152	Гуляш из говядины	75	13,55	15,13	4,21	208	0,04	1,06	0,01		10,11	124,72	14,68	1,84	
И000067	Салат из томатов соленных с луком	60	0,7	2,9	3,8	44		2,4		1,3	8,9	16,7	10,5	0,6	
О000001	Хлеб пшеничный	100	8	1,4	33,68	180	0,2		0,0003		37,84	229,68	67	4,36	
ДУ0147	Компот из апельсинов	200	0,7	0,14	45,7	181	0,02	18,56			23,37	15,48	8,74	0,23	
Л000016	Яблоки	200	0,76	0,75	17,84	94	0,05	132			28,8	19,8	16,2	3,96	
	Всего в Обед		34,83	32,14	164,36	1093	0,59	162,12	0,06	1,3	155,23	661,74	271,65	16,32	
	Полдник														
Л000018	Печенье фасованное	50	3,29	3,74	32,17	175	0,80	0,04			20	69	13	69	
ДУ0142	Чай с лимоном	200	0,1	0,37	15,23	59		1,54			35,06	58,53	31,39	5,76	
	Всего в Полдник		3,39	4,11	47,4	234	0,80	1,54			35,06	58,53	31,39	5,76	
	Всего в день		57,32	60,84	290,35	1937	0,86	165,13	0,19	1,3	594,56	1189,48	388,39	26,87	

[illegible]