

СОГЛАСОВАНО

(наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

Индивидуальный представитель



С. Валучерина

(руководитель образовательного учреждения)

Диетическое 24-дневное меню

для учащихся с 7 до 10 лет (3-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №6, 20, 8, 13, 32; МАОУ Гимназия №3; МАОУ Лицей №2; МБОУ СОШ №1, 4, 16, 18, 22, 23, 34; МБОУ НОШ №21; МБОУ СОШ №14, МБОУ «Коррекционная школа

«Надежда»)

2022

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													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 1													
Завтрак													
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	12,64	11,06	44,32	212,00	0,20	1,56	83,00	1,00	2,39	170,86	200,00	47,42
Чай с келитом	200/15	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	0,30	2,40	3,30	2,40	16,50	12,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,051	0	0	0	2,34	17,4	2,34	90	28,2	
Всего:		17,28	12,38	97,78	462,08	0,301	16,60	83,00	1,30	8,38	216,82	309,59	309,59	89,77	
Обед															
Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,50	0,06	0,85	7,00	0,01	1,98	0,00	0,00	0,30	11,50	12,00	12,00	7,00	
- Огурец свежий, помидор свежий, 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	98,00	37,50	
Биточки рубленые из филе куриного	90	10,76	12,96	11,24	277,71	0,09	1,58	4,78	1,47	1,78	48,31	166,78	166,78	23,79	
Макаронные изделия отварные	150	2,96	6,08	15,28	149,00	0,07	0,00	49,00	0,70	0,70	15,03	39,00	39,00	7,00	
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	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	9,45	0,00	0,00	2,00	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	45	14,1	
Всего:		27,33	26,71	80,62	870,64	0,321	32,3	67,63	3,48	5,99	159,16	368,09	368,09	94,34	
Итого за 1й день:		44,61	39,09	178,40	1332,72	0,622	48,9	150,63	4,78	14,37	375,98	677,68	677,68	184,11	
Приём пищи/наименование блюда	Химический состав														
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Кккал	Вг	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	Минеральные вещества	
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ															
ВТОРНИК															
День 2															
Завтрак															
Курница запеченная	90	8,88	14,32	5,69	196,11	0,10	2,44	96,33	1,87	2,19	26,51	224,66	224,66	24,67	
Соус сметанный с томатом и луком	25	0,87	2,07	4,53	40,46	0,02	1,40	13,85	0,12	0,18	9,11	13,27	13,27	3,69	
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	93,00	116,00	
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	157,93	36,48	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,1	0,00	0,00	0,00	2,34	17,4	90	90	28,2	
Всего:		22,97	26,02	60,22	588,76	0,53	5,79	189,18	2,55	9,64	423,65	578,86	578,86	209,04	
Обед															
Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,60	0,10	1,90	13,00	0,03	8,75	0,00	0,00	0,55	9,00	17,00	17,00	14,00	
Огурец свежий, помидор свежий, 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	105,05	40,62	
Биточки рыбные	90	7,72	6,02	13,94	140,79	0,19	1,98	26,11	2,50	0,87	36,27	189,87	189,87	30,60	
Соус красный основной	25	0,60	1,28	3,41	27,89	0,01	1,84	8,85	0,07	0,19	4,70	9,37	9,37	4,72	
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	80,60	27,40	

Панночек из плодов или из ол. заварожек, без сахара	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	1,01	3,78
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		24,58	23,06	121,59	741,74	0,632	31,66	91,17	5,66	6,87	140,43	495,9	149,32
<i>Итого за 2й день:</i>		<i>47,55</i>	<i>49,08</i>	<i>181,81</i>	<i>1330,5</i>	<i>1,162</i>	<i>37,45</i>	<i>280,35</i>	<i>8,21</i>	<i>16,51</i>	<i>564,08</i>	<i>1074,76</i>	<i>358,36</i>

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

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	180	12,19	14,33	30,71	300,60	0,09	0,16	111,60	0,95	1,07	213,00	158,00	16,00
Чай с ксилитом и лимонном	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 (апельсин)	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	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:		18,5	20,79	87,33	633,54	0,292	147,01	170,6	1,54	4,55	327,32	309,74	79,9

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины	250/10	5,98	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)	90	10,34	17,73	31,15	280,47	0,23	1,26	3,6	1,55	2,66	32,60	153,51	22,76
Сложный гарнир (тюре картофельное, капуста тушеная)	75/75	5,24	10,02	28,56	196,00	0,16	24,60	54,20	0,21	1,16	47,74	96,00	31,80
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	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:													
<i>Итого за 3й день:</i>													

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

ЧЕТВЕРГ

День 4

Завтрак													
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Брынза (порциями)	20	0,77	7,00	0,11	13,35	0,14	3,33	0,01	0,00	1,06	18,66	118,66	14,66
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
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	118,8	0,102	0,00	0,00	0,00	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>													

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	1,10	0,08	3,60	18,00	0,06	140,00	0,00	0,00	0,50	6,00	14,00	4,00
Огурец свежий, помидор свежий, 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
Рагу из курицы с овощами	200	11,73	19,32	58,65	372,84	0,18	23,18	47,56	1,80	2,27	2,92	1,79	41,82
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	9,45	0,00	2,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>													
<i>Итого за 4й день:</i>													

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

ПЯТНИЦА

День 5

Завтрак

Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	150/20	20,20	17,25	45,3	323,59	0,27	1,05	187,5	0,96	3,36	352,27	569,7	73,26
Чай с кефиром	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	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>													

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,50	0,06	0,85	7,00	0,01	1,98	0,00	0,00	0,30	11,50	12,00	7,00
Огурец свежий, помидор свежий, 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
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	116,00
Напиток из плодов или ягод заморож. без сахара	200	0,18	0,13	12,03	71,39	0,01	2,40	0,00	0,00	0,19	22,46	18,50	7,26
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий												
Суп с морской капустой с яйцом	250	4,89	7,88	24,93	150,63	0,13	18,07	55,00	2,49	37,59	113,73	54,35
Плов из свинины постной	200	18,96	22,38	41,00	444,56	0,50	3,16	0,00	1,64	219,93	120,25	49,87
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Всего:												
Итого за 7й день:												

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

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ВТОРНИК

День 8

Завтрак

Помидор свежий	40	5,50	5,29	7,65	66,33	0,02	0,21	59,00	0,10	0,16	5,20	92,99	4,20
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	12,46	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	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Всего:													

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	1,10	0,08	3,60	18,00	0,06	140,00	0,00	0,00	0,50	6,00	14,00	4,00
Огурец свежий, помидор свежий, 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	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,16	3,75	0,28	0,15	0,86	38,25	76,95	26,70
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
Напиток из плодов или ягод замороз, без сахара	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
Всего:													
Итого за 8й день:													

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

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

СРЕДА

Расольник "Ленинградский" с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	8,15	9,20	22,13	142,33	0,11	19,78	5,00	1,37	1,37	39,58	94,08	31,84	
														Б., г
Жаркое по-домашнему из кур	200	11,42	22,43	42,34	375,26	0,23	35,34	50,78	1,63	1,63	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	0,00	9,45	0,00	2,00	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	0	17,4	90	28,2	
<i>Всего:</i>														
<i>Итого за 10й день:</i>														
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	90	8,88	14,32	5,69	196,11	0,10	2,44	96,33	1,87	2,19	26,51	224,66	24,67
Соус сметанный с томатом и луком	25	0,87	2,07	4,53	40,46	0,02	1,40	13,85	0,12	0,18	9,11	13,27	3,69
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40
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	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>													

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00	
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий														
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	
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	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	116,00	
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	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2	
<i>Всего:</i>														
<i>Итого за 11й день:</i>														
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 (порициями)	20	0,77	7,00	0,11	13,35	0,11	2,50	0,01	0,00	0,80	14,00	89,00	11,00
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
Кофейный напиток на молоке 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	70	4,62	0,84	27,72	138,6	0,110	0	0	0	2,72	20,3	105,0	32,9
<i>Всего:</i>													

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	1,10	0,08	3,60	18,00	0,06	140,00	0,00	0,00	0,50	6,00	14,00	4,00
Огурец свежий, помидор свежий, 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	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>													
<i>Итого за 12й день:</i>													

Химический состав

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Кккал	Вl	Витамины							Минеральные вещества		
							С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg			

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 13

Завтрак

Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	6,61	11,69	33,39	210,06	0,08	1,56	83,00	0,30	0,63	154,61	176,65	39,47
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	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	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
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
<i>Всего:</i>													

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,50	0,06	0,85	7,00	0,01	1,98	0,00	0,00	0,30	11,50	12,00	7,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Борщ с капустой и картофелем с мясом говяжьими, со сметаной	250/10/5	8,41	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	200	22,00	25,1	39,03	408,0	0,10	4,05	50,75	1,66	1,84	230,42	95,22	41,95

Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	11,76	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2	
<i>Всего:</i>														
<i>Итого за 13й день:</i>														

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

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

ВТОРНИК

День 14														
Завтрак														
Курица запеченная	90	8,88	14,32	5,69	196,11	0,10	2,44	96,33	1,87	2,19	26,51	224,66	24,67	
Соус сметанный с томатом и луком	25	0,87	2,07	4,53	40,46	0,02	1,40	13,85	0,12	0,18	9,11	13,27	3,69	
Рис отварной	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40	
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	59,4	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2	
<i>Всего:</i>														

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,60	0,10	1,90	13,00	0,03	8,75	0,00	0,00	0,55	9,00	17,00	14,00	
Огурец свежий, помидор свежий, 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	90	10,34	17,73	19,90	280,47	0,23	1,26	3,60	1,55	2,66	32,60	153,51	22,76	
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124,00	0,25	0,00	49,00	0,55	3,96	183,00	93,00	116,00	
Соус красный основной	25	0,60	1,28	3,41	27,89	0,01	1,84	8,85	0,07	0,19	4,70	9,37	4,72	
Напиток из плодов или ягод заморож. без сахара	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	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2	
<i>Всего:</i>														
<i>Итого за 14й день:</i>														

Ужин

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

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

СРЕДА

День 15

Завтрак														
Помидор свежий	40	5,50	5,29	7,65	66,33	0,02	0,21	59,00	0,10	0,16	5,20	92,99	4,20	

Макаронные запеченные с яйцом	200/5	10,2	15,00	31,90	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	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>													

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,61	0,10	1,68	9,68	0,03	4,58	0,00	0,00	0,78	7,52	13,85	11,00
Огурец свежий, помидор свежий, 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	150	3,72	7,40	34,08	193,80	0,04	0,00	49,17	0,32	0,55	11,53	80,60	27,40
Компот из кураги без сахара	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>													
<i>Итого за 15й день:</i>													

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

ЧЕТВЕРГ

День 16

Завтрак

Брынза (порциями)	20	0,77	7,00	0,11	13,35	0,11	2,50	0,01	0,00	0,80	14,00	89,00	11,00
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
Кофейный напиток на молоке 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	118,8	0,102	0,00	0,00	0	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>													

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	1,10	0,08	3,60	18,00	0,06	140,00	0,00	0,00	0,50	6,00	14,00	4,00
Огурец свежий, помидор свежий, перец сладкий													
Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курдюки	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	184,00	0,24	26,72	6074,49	2,14	5,41	27,11	254,59	19,59
Макаронные изделия отварные	150	2,96	6,08	15,28	149,00	0,07	0,00	49,00	0,70	0,70	15,03	39,00	7,00
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	9,45	0,00	2,00

Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>													
<i>Итого за 16й день:</i>													
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 ТРЕТЬЯ

ПЯТНИЦА

День 17

Завтрак

Макароны отварные с сыром	180	12,19	14,33	30,71	300,60	0,09	0,16	111,60	0,95	1,07	213,00	158,00	16,00
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
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	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>													

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0,50	0,06	0,85	7,00	0,01	1,98	0,00	0,00	0,30	11,50	12,00	7,00
Огурец свежий, помидор свежий, 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	90	6,86	10,80	3,15	204,13	0,24	1,02	34,02	3,25	0,77	26,80	231,41	34,94
Капуста тушеная	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,16	3,75	0,28	0,15	0,86	38,25	76,95	26,70
Соус красный основной	25	0,60	1,28	3,41	27,89	0,01	1,84	8,85	0,07	0,19	4,70	9,37	4,72
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	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	0	0	2,34	17,4	90	28,2
<i>Всего:</i>													
<i>Итого за 17й день:</i>													

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

Приём пищи/наименование блюда

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

СУББОТА

День 18

Завтрак

Сыр (порциями)	15	3,49	4,44	0,00	54,82	0,01	0,11	39,15	0,08	0,15	132,52	75,30	5,27
Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	200/30	25,89	22,93	66,32	418	0,21	1,25	246,67	1,28	3,41	451,03	640,93	83,01
Чай с ксилитом	200/15	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	38	2.51	0.46	15.05	75.24	0.06	0	0	0	1.48	11.02	57.00	17.86
<i>Всего:</i>													
Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	60	0.60	0.10	1.90	13.00	0.03	8.75	0.00	0.00	0.55	9.00	17.00	14.00
Огурец свежий, помидор свежий, 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	200	18.52	20.68	16.95	307.00	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	21.2	114.8	0.02	0.6	0	0	32.56	22.03	17.95	0.5
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.8	0.102	0	0	0	2.34	17.4	90	28.2
<i>Всего:</i>													
<i>Итого за 18й день:</i>													
Химический состав													
Приём пищи/наименование блюда													
Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Кккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	
Витамины													
Минеральные вещества													

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 19													
Завтрак													
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	8.64	11.06	44.32	312.00	0.20	1.56	83.00	1.00	2.39	170.86	241.15	47.42
Брынза (порциями)	20	0.77	7.00	0.11	13.35	0.11	2.50	0.01	0.00	0.80	14.00	89.00	11.00
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	118.8	0.102	0	0	0	2.34	17.4	90	28.2
<i>Всего:</i>													

Обед													
Овощи (нарезка) на выбор:	60	0.61	0.10	1.68	9.68	0.03	4.58	0.00	0.00	0.78	7.52	13.85	11.00
Огурец свежий, помидор свежий, 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	200	11.73	19.32	58.65	372.84	0.18	23.18	47.56	1.80	2.27	2.92	1.79	41.82
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	9.45	0.00	2.00
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.8	0.102	0	0	0	2.34	17.4	90	28.2
<i>Всего:</i>													
<i>Итого за 19й день:</i>													
Химический состав													
Приём пищи/наименование блюда													
Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Кккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	
Витамины													
Минеральные вещества													

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	150	4.06	4.63	16.71	124.00	0.25	0.00	49.00	0.55	3.96	183.00	93.00	116.00
Компот из кураги без сахара	200	0.8	0.05	21.2	114.8	0.02	0.6	0	0	32.56	22.03	17.95	0.5
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.8	0.102	0	0	0	2.34	17.4	90	28.2
<i>Всего:</i>													
<i>Итого за 2й день:</i>													

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
ЧЕТВЕРГ

День 22													
Завтрак													
Брынза (порциями)	20	0.77	7.00	0.11	13.35	0.11	2.50	0.01	0.00	0.80	14.00	89.00	11.00
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
Кофейный напиток на молоке 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	118.8	0.102	0.00	0.00	0.00	2.34	17.4	90	28.2
<i>Всего:</i>													

Обед

Овощи (нарезка) на выбор:	60	0.60	0.10	1.90	13.00	0.03	8.75	0.00	0.00	0.55	9.00	17.00	14.00
Огурец свежий, помидор свежий, 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	59.58	94.08	31.84
Свинина, 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	150	2.96	6.08	15.28	149.00	0.07	0.00	49.00	0.70	0.70	15.03	39.00	7.00
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	9.45	0.00	2.00
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.8	0.102	0	0	0	2.34	17.4	90	28.2
<i>Всего:</i>													
<i>Итого за 2й день:</i>													

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

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	-3.68
Плов из курицы	200	17.85	20.25	31.25	326.96	0.10	4.05	50.75	1.66	1.84	230.42	95.22	-1.95
Компот из кураги без сахара	200	0.8	0.05	27.6	114.8	0.02	0.6	0	0	32.56	22.03	17.95	0.5
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.8	0.102	0	0	0	2.34	17.4	90	28.2
Всего:													
Итого за 24й день:													
Итого за 24 дня:		1315.88	1349.54	5985.49	41100.09	91.04	2650.75	20427.44	152.74	1058.43	18469.77	25417.90	6105.81