

Примерное циклическое двухнедельное меню

для организации питания школьников
в МОУ Чеботаевская СШ МО «Сурский район»

Сезон: осенне-весенний		Неделя: 1					понедельник	Возраст:					12-18 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
71,13	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53	
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40	
0,08	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,09		0,0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0,0	0,44	
Итого за Завтрак			14,95	15,28	71,06	465,50	0,32	0,44	3,34	0,10	0,16	302,78	248,40	0,10	0,01	267,45	0,34	27,99	1,37	
Обед (полноценный рацион питания)																				
10,00	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	0,60	3,10	2,20	38,60	0,06	0,07	13,60	0,016	0,0	56,30	21,10	0,002	0,02	10,10	0,020	22,6	0,60	
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками ржаными на бульоне	250	4,8	3,10	19,85	129,2	0,21	0,09	7,00	0,000	0,0	42,10	142,50	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41	
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	100	13,87	10,23	4,94	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00	0,07	25,50	111,82	0,85	0,01	28,55	0,07	23,43	1,46	
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0,0	0,0	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,02	23,5	0,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,39	20,12	101,27	720,8	0,58	0,35	25,29	0,05	0,11	224,5	403,9	0,954	0,04	214,57	0,23	109,32	3,66	
Итого в день			41,34	35,4	172,33	1186,3	0,9	0,79	39,39	0,15	0,31	527,28	652,3	1,054	0,04	482,02	0,53	137,31	5,16	

		Неделя: 1					вторник													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
267,67	Котлета "Солнечногорская" запеченная под соусом овощным	100	16,89	8,73	7,87	210,84	0,08	0,17	0,17	0,00158	0	90,31	143,29	0,02	0,01	19,09	0,008	30,93	1,55	
171,07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,03	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,01	12	0,4	
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0	0	0,0	0,0	0	0,4		0,0	0,25	71,15	0		0,06	
0,08	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8	26	0,005	0,002	52,4	0,001	0	0,44	
Итого за Завтрак			29,8	16,3	84,8	597,9	0,4	0,2	1,1	0,0	0,0	112,9	348,9	0,0	0,3	165,5	0,0	42,9	2,5	
Обед (полноценный рацион питания)																				
53,250	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	100	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,2	0,48	9	0,28	
151,47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	5,1	4,16	19,1	136,3	0,07	0,07	0,96	0,048	0,022	24,82	64,15	0,006	0,012	7,5	0,021	8,73	0,91	
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	11,12	7,11	15,22	129,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0,00	134,96	267,80	0,13	0,00	32,34	0,05	58,59	1,75	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,8	0	0	58	0,021	32,92	1,19	

349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,78	23,8	95,2	602,6	0,46	0,37	6,45	0,17	0,072	269,33	529,06	0,15	0,03	119,69	0,571	135,74	6,74
Итого в день			51,58	43,1	180	1237	0,86	0,67	7,55	0,17	0,07	382,24	877,95	0,15	0,33	285,23	0,571	182,1	9,34

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
223,52	Пудинг творожно- пшеничный с соусом молочным (сладким)	170	14,92	14,38	31,5	307,3	0,2	0,3	0,09	0,02	0,27	216	384	0,041	0,03	181,9	0,001	93,9	1,53
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87
5,00	Батон нарезной порционно	50	2,00	0,40	10,30	50,2	0,1	0,01	0,1	0	0	10,50	47,40	0,00	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20
Итого за Завтрак			17,2	14,8	57,0	416,1	0,4	0,3	11,9	0,0	0,5	250,5	452,2	0,1	0,1	215,4	0,0	118,2	3,7
Обед (полноценный рацион питания)																			
7,00	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	23	0	0	29,4	43,3	0	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,37	2,12	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,060	0	37,88	38,91	0,22	0,48	98,2	0,03	18,44	0,93
291,33	Плов с птицей	250	16,15	17,02	48,46	407,63	0,20	0,10	4,69	0,00	0,00	31,61	215,19	0,10	0,09	58,07	0,04	52,25	1,96
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0,2	202	0	10	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0,0	0,0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			20,9	22,1	104,3	705,2	0,4	0,3	48,2	0,06	0	130,39	405,1	0,4	0,8	421,5	0,1	111,82	5,7
Итого в день			38,5	37,3	171,3	1121,275	0,76	0,6	60,1	0,06	0,5	380,91	857,3	0,5	0,9	636,85	0,1	230,04	9,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,5	0,18	0,13	4	0,01	0,02	39,44	117,68	0,06	0,02	107,06	0,079	42,83	0,80
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,16	0	0	2,50	0,02	0,0	4,00	3,3	0	0	0,5	0	1,70	0,15
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0	0,44
Итого завтрак(зимний период)			16,3	14,2	86,7	539,0	0,3	0,2	10,7	0,0	0,0	76,4	164,0	10,2	0,1	304,0	0,1	55,5	2,6
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	0,95	3,1	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52
124,44	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем и шпинатом	250	2	5,2	9	88,1	0,02	0,02	9,2	0,040	0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,2	12,4	0,4
33,10	Биточки" Детские" тушенные под овощным соусом	100	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,00	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161	0,05	0,0203	65,5	0,08	42	0,98
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С-	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3	0,66
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0	0	8,2	17,4	0	0	0,17	0	3	0,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79	0,012	0,0028	12,2	0	23,5	1,95
Итого обед			37,21	28,64	117,5	888,27	0,66	0,39	20,4	0,1	0,03	187,88	393,7	0,22	0,67	149,6	0,42	145,66	6,41
Итого в день			53,51	42,64	204,1	1423,77	0,96	0,59	31,08	0,1	0,03	264,32	566,1	0,32	0,77	453,57	0,501	196,7	8,11

Неделя: 1 пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	11,40	8,30	2,89	140,30	0,07	0,43	0,39	0,020	1,80	98,33	127,30	0,06	0,027	20,29	0,21	17,13	0,19
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,5	0,0000	0,01	2,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,60	0	15,83	0	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0,010	0	0,44
Итого за Завтрак			15,0	9,1	47,6	315,3	0,1	0,5	4,4	0,0	1,8	113,6	168,0	1,4	0,0	42,6	0,3	21,5	1,5
Обед (полноценный рацион питания)																			
20,14	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0	21,83	24,66	0	0,4	18,5	0,01	12,58	0,8
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	5,1	4,16	19,1	156,3	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,5	0,02	13,67	0,66
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,00	0,61	0,56	27,84	0,00	0,00	84,11	217,14	0,07	0,00	74,20	0,03	61,60	2,93
409,02	Напиток фруктовый (яблоко, ягоды)	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,001	43	6,8	0,003	0	9,99	0	4,3	0,6
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79	0,012	0,0028	12,2	0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,7	28	95,8	686,8	0,9	0,7	36,6	0,05	0,221	188,86	461,5	0,1	0,4	137,4	0,1	120,2	7
Итого в день			45,94	37,07	143,44	1016,13	1,11	1,16	40,99	0,0701	2,021	302,44	629,54	1,49	0,43	180,02	0,39	141,73	8,5

Неделя: 2 понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,3	0	0	15	10,2	0,06	0,02	86,46	0	6,6	0,075
679,20	Блинички с соусом молочным (сладким)	250	25,02	5,48	82,25	416,85	0,02	0,04	0,33	0,03	0,43	30,84	24,37	0,5	0,15	247,8	0,2	3,99	0,06
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,1	14	0,12
Итого за Завтрак			30,1	8,9	112,5	583,6	0,1	0,2	3,9	0,1	0,5	166,2	125,6	0,8	0,4	522,2	0,1	24,6	0,9
Обед (полноценный рацион питания)																			
47,01	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,1	0	26,85	16,35	0	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19	0,070	0,01	43,1	48,75	0,15	0,48	98,2	0,03	22,44	0,8
301,85	Суфле из субпродуктов (печень) с рисом и маслом сливочным	100	13,08	6,48	7,75	141,99	0,20	1,39	19,80	0,04	0,72	18,17	227,52	0,13	0,23	166,20	0,01	15,83	4,61
332,00	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,7	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,03	0,04	13,3	46,21	0,01	0	93,86	0,08	8,47	0,09
407,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,1	0,2	202	0	10	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79	0	0	12,2	0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22,79	18,47	102,56	665,24	0,46	1,63	51,47	0,24	0,77	132,92	446,53	0,39	0,92	623,5	0,125	88,93	8,33
Итого в день			52,89	27	215,06	1248,87	0,54	1,84	55,4	0,3	1,23	299,16	572,1	1,15	1,34	1145,66	0,235	113,52	9,26

Неделя: 2 вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
210,12	Яйцо отварное 1/2 шт	40	3,06	3,52	8,83	77	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76	0,76	0,76
267,71	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	100	18,04	9,67	4	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0	0,06	20	0,13	25,23	1,68
21,00	Рис отварной с маслом сливочным	180	3,7	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0	0,04	0,04	14,94	79,38	0,19	0,06	38,95	0,06	27,89	0,59
430	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0,07	4,4	0,87
0,08	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0	0	8	26	0	0	52,4	0,001	0	0,44
Итого за Завтрак			28,0	17,5	86,4	641,0	0,3	0,3	7,8	3,2	0,4	77,2	338,8	1,0	0,1	143,4	1,0	58,3	4,3
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,1	10,7	0,05	0	69,36	47,5	0,06	0,02	11,29	0,01	1,3	0,8
124,44	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем и шпинатом	250	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	4,2	0,040	0	36,74	24,2	0,07	0,57	30,95	0,2	12,4	0,4
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	100	11,93	9,50	20,22	200,86	0,00	0,00	0,62	0,01	3,41	4,40	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0	0	58	0,02	32,9	1,19
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79	0	0	12,2	0,02	23,5	0,95
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,4	1,81	11	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0	0	7,2	0	0,2	0,18
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,7	28,3	108,5	722,5	0,34	0,3	8,6	0,26	3,46	201,8	276,1	0,3	0,7	160,9	0,42	84,4	4,24
Итого в день			49,74	45,82	194,9	1363,46	0,59	0,55	16,38	3,4701	3,89	278,97	614,93	1,27	0,82	304,28	1,441	142,68	8,58

Неделя: 2 среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			

786,04	Мучное кулинарное изделие/ Булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,1	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,6	
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	7,12	11,68	31,06	257,63	0,1	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,5	0,025	0,02	83,48	0,09	26,14	0,41	
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	10,5	47,4	0	0	0	0	14,1	1,2	
Итого за Завтрак			13,8	17,5	78,7	525,8	0,2	0,3	1,4	0,0	0,1	236,9	251,2	0,1	0,1	170,5	0,1	51,3	2,2	
Обед (полноценный рацион питания)																				
50	Салат из свежих овощей с сыром заправленный маслом растительным	100	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0	21,83	24,66	0	0,4	18,5	0,01	12,58	0,8	
151,47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	5,1	4,16	19,13	136,3	0,07	0,07	0,96	0,050	0,022	24,8	64,15	0,01	0,01	7,5	0,02	8,73	0,91	
289,38	Птица, порционная запеченная	100	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0,00	0,00	18,71	125,50	0,00	0,01	17,40	0,04	14,89	1,30	
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42	0,98	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79	0	0	12,2	0	23,5	0,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			38,67	21,24	96,08	742,24	0,63	0,4	9,11	0,09	0,052	157,2	464,12	0,16	0,46	152,91	0,15	106,94	5,81	
Итого в день			52,51	38,71	174,76	1267,99	0,81	0,73	10,55	0,117	0,152	394,1	715,32	0,245	0,51	323,43	0,26	158,22	8,02	

Неделя: 2 четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	100	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87	
332,00	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,7	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,03	0,04	13,3	46,21	0,01	0	93,86	0,08	8,47	0,09	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,1	14	0,12	
0,08	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8	26	0	0	52,4	0,001	0	0,44	
Итого за Завтрак			26,3	24,3	86,8	650,0	0,4	0,3	2,3	0,1	0,1	160,2	312,2	0,2	0,3	358,0	0,2	46,1	2,5	
Обед (полноценный рацион питания)																				
10,11	Салат из свежих овощей Ассорти заправленный растительным маслом	100	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,02	0	56,3	21,1	0	0	10,1	0	22,6	0,6	
99,54	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	4,98	7,69	9,46	124,6	0,2	0,18	8,39	0,120	0	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,02	18,71	0,88	
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,09	0,03	29,70	111,95	0,06	0,02	107,06	0,00	46,67	1,79	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4	3,3	0	0	0,45	0	1,7	0,15	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79	0	0	12,2	0	23,5	0,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18,7	24,65	81,28	636,5	0,57	0,42	28,09	0,25	0,03	129,8	286,83	0,103	0,594	160,76	0,023	113,18	4,37	
Итого в день			44,95	48,91	168,12	1286,48	0,93	0,76	30,41	0,35	0,1	289,97	599,02	0,333	0,904	518,78	0,254	159,28	6,89	

Неделя: 2 пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	11,38	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19	
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44	
Итого за Завтрак			15,4	8,8	42,2	315,8	0,1	0,5	2,4	0,0	1,8	113,6	168,1	1,4	0,0	42,6	0,2	21,5	1,5	
Обед (полноценный рацион питания)																				
53,25	Салат "Зайчик"	100	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,2	0,48	9	0,28	
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	5,1	4,16	19,1	156,3	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,5	0,02	13,67	0,66	
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	100	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,07	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89	
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	180	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,03	0,04	14,2	179,55	0,01	0	22,9	0	12	0,4	
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,1	0,2	202	0	10	0,2	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79	0	0	12,2	0	23,5	0,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,32	31,02	138,86	929	0,53	0,36	7,75	0,193	0,32	124,65	510,09	1,156	0,403	270,97	0,9	104,43	3,38	

Итого в день	46,7	39,77	181,01	1244,8	0,66	0,82	10,14	0,2131	2,12	238,23	678,16	2,546	0,433	313,59	1,11	125,96	4,88
--------------	------	-------	--------	--------	------	------	-------	--------	------	--------	--------	-------	-------	--------	------	--------	------