

СОГЛАСОВАНО



№ 14

Сомова М.И.
(руководитель образовательного учреждения)



Н.В. Сомова
Индивидуальный предприниматель

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	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		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 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

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	0,051	0	0	0	2,34	17,4	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	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	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	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	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	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	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	2,00
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,051	0	0	0	1,17	8,7	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	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	184,11

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

ВТОРНИК

День 2

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
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
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	118,80	0,1	0,00	0,00	0,00	2,34	17,4	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	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	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	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	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	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	27,40

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
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
Итого за 2й день:		47,55	49,08	181,81	1330,5	1,162	37,45	280,35	8,21	16,51	564,08	1074,76	358,36
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													
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 лимоном	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 (пюре 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	82,2
Всего:		27,67	34,73	126,92	850,52	0,642	67,31	66,65	2,98	40,98	187,42	459,98	180,78
Итого за 3й день:		46,17	55,52	214,25	1484,06	0,934	214,32	237,25	4,52	45,53	514,74	769,72	260,68
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													
ЧЕТВЕРГ													
День 4													
Завтрак													

Брызга (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
Всего:		16,9	20,07	62,31	461,9	17,302	4,63	79,01	0,1	38,92	171,76	250,21	103,56

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
Всего:		28,03	29,48	123,12	749,98	0,452	181,82	47,56	2,9	6,07	69,26	167,95	105,17
Итого за 4й день:		44,93	49,55	185,43	1211,88	17,754	186,45	126,57	3	44,99	241,02	418,16	208,73

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

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 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
Всего:		6,84	18,57	98,76	573,67	0,422	16,09	187,5	1,26	9,35	398,23	679,29	115,61

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

<i>Всего:</i>		16,07	23,57	107,37	703,81	0,522	31,86	49	4,63	10,05	291,5	429,71	207,16
<i>Итого за 5й день:</i>		22,91	42,14	206,13	1277,48	0,944	16,09	236,5	5,89	19,4	689,73	1109	322,77
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													
СУББОТА													
День 6													
Завтрак													
Брынза (порциями)	20	0,77	7,00	0,11	13,35	0,01	0,14	52,2	0,106	0,20	176,69	100,4	7,02
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
Омлет натуральный	200	6,60	5,63	22,53	167,50	0,06	0,94	0,90	2,30	8,44	272,50	705,00	50,23
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	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>		17,24	23	59,97	476,61	0,24	3,03	142,1	2,516	12,35	658,32	1070,23	126,63
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	5,90	6,54	25,50	184,45	0,15	16,15	74,48	1,80	1,76	89,51	159,76	35,43
Жаркое по-домашнему из свинины постной	200	18,52	20,68	16,95	387,95	0,17	28,60	0,00	1,44	2,65	31,81	132,97	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>		29,78	28,09	89,31	819	0,472	54,1	74,48	3,24	39,86	169,75	417,68	121,63
<i>Итого за 6й день:</i>		47,02	51,09	149,28	1295,61	0,712	57,13	216,58	5,756	52,21	828,07	1487,91	248,26
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													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День 7													
Завтрак													
Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	6,18	23,38	198,58	0,22	3,01	0,00	1,51	0,81	133,00	156,00	37,00
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>		10,72	7,5	76,834	448,66	0,372	18,05	0	1,81	6,8	178,96	265,59	79,35

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 с морской капустой с яйцом	250	4,89	7,88	24,93	150,63	0,13	18,07	55,00	2,49	4,05	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	2,21	219,93	120,25	49,87
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,102	0	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	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Всего:		28,42	31,08	103,13	783,52	0,762	25,81	55	4,13	9,43	291,89	337,83	145,42
Итого за 7й день:		39,14	38,58	179,97	1232,18	1,134	43,86	55	5,94	16,23	470,85	603,42	224,77
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													
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:		23,08	23,51	78,77	587,11	0,232	1,86	79,09	2,03	4,08	292,62	458,92	67
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 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
Всего:		22,26	28,76	121,91	886,09	0,542	173,97	14,58	3,29	7,05	190,18	533,73	145,09
Итого за 8й день:		45,34	52,27	200,68	1473,2	0,774	175,83	93,67	5,32	11,13	482,80	992,65	212,09
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													
СРЕДА													

Рассольник "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
Жаркое по-домашнему из кур	200	11,42	22,43	42,34	375,26	0,23	35,34	50,78	1,63	2,70	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	0,05	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
Всего:		24,14	32,45	101,89	709,24	0,472	63,87	55,78	3	7,01	216,66	414,97	127,24
Итого за 10й день:		39,56	49,15	155,09	1166,98	0,824	69,12	110,79	4,94	11,62	583,69	876,9	222,92
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
Всего:		18,11	24,57	97,76	680,45	0,312	18,88	159,35	2,61	8,91	93,11	428,12	98,11
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
Всего:		18,65	16,72	131,47	879,2	0,492	16,36	49	4,77	10,21	280,51	430,26	208,90
Итого за 11й день:		36,76	41,29	229,23	1559,65	0,804	35,24	208,35	7,38	19,12	373,62	858,38	307,01
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 (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
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
Всего:		38,23	21,92	56,16	451,62	0,42	4,82	228,61	0,94	6,14	514,02	808,77	125,07

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
Всего:		25,23	28,43	119,72	885,31	0,602	169,82	103,37	4,55	39,29	141,39	586,99	142,63
Итого за 12й день:		63,46	50,35	175,88	1336,93	1,022	174,64	331,98	5,49	45,43	655,41	1395,76	267,70

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б., г	Ж., г	У., г	Кал	В1	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
Всего:		11,25	13,01	86,85	460,14	0,282	31,6	83	0,9	9,92	224,57	302,74	93,82

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 говядины, 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	0,05	9,45	0,00	2,00

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
Всего:		34,87	31,47	88,32	718,04	0,292	32,97	55,75	2,84	6,34	332,37	295,22	116,65
Итого за 13й день:		46,72	45,08	189,87	1248,68	0,574	64,57	138,75	3,74	16,26	557,14	597,96	210,47
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 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
Всего:		22,63	28,79	77,59	599,16	0,322	5,79	189,35	2,32	6,23	252,18	566,46	120,44

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
Всего:		30,98	33,95	108,06	816,04	0,732	34,25	61,44	3,52	10,76	296	429,05	218,61
Итого за 14й день:		53,61	62,74	185,65	1415,20	1,054	40,04	250,79	5,84	565,17	548,18	995,51	339,05

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	34,90	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
Всего:		21,9	21,49	100,75	665,11	0,272	144,6	59,09	2,51	4,8	248,28	409,56	77,65

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
Всего:		16,46	26,3	141,14	819,7	0,342	32,66	49,17	4,40	39,49	115,62	418,61	115,8
Итого за 15й день:		38,36	47,79	241,89	1484,81	0,614	177,26	108,26	6,91	44,29	363,9	828,17	193,45

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
Всего:		16,9	20,07	62,3Е1	461,90	17,272	3,80	79,01	0,1	38,66	167,1	310,55	99,9

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 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	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
Всего:		21,35	20,64	88,06	1705,72	0,732	182,05	6131	5,36	11,22	120,71	502,64	101,41
Итого за 16й день:		38,25	40,71	150,37	1167,62	18,004	185,85	6210,01	6,46	49,88	287,81	813,19	201,31
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 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
Всего:		21,95	19,93	78,7	599,29	0,302	17,11	141,6	1,26	7,68	442,03	422,43	92,68

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
Всего:		19,16	20,13	76,69	625,56	0,602	46,82	43,15	4,86	5,93	172,02	505,1	134,91
Итого за 17й день:		41,11	40,06	155,39	1234,85	0,904	63,93	184,75	6,12	13,61	614,05	927,53	227,59

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