УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Новосибирского района
Новосибирской области
МБОУ «Каменская школа №44»
_____ Т.П.Новикова
«10»_ августа _____ 2022

Перспективное десятидневное меню на 2 недели

для школьной столовой

МБОУ Новосибирского района Новосибирской области

«Каменская школа №44»

для организации питания обучающихся с ОВЗ и с инвалидностью (11-18 лет)

Понедельник (день 1)

Завтрак																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249	0.12	0.17	41.52	0.13	0.57	342.22	211.484	169.453	32.903	221.887	0.841	49.9	16.754	62.24	
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.25	
Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2	
Вафли с жиросодержащими начинками	40	1.6	12.2	25	216.4	0.02	0.01	2.8	0	0	35.6	19.2	3.2	2.4	16.8	0.24	0	0	0	
Итого за **Завтрак**	620	16.9	25.7	95.7	681.2	0.29	0.41	73.57	0.13	91.25	569.068	817.016	400.028	103.225	448.469	3.79	65.92	21.442	133.19	
Рекомендуемая величина		21	21	84.2	610.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		12.2%	18.6%	69.2%																
Процент от суток	41.1%	31.6%	43%	46.1%	43.1%															

Обед																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5	0.02	0.04	30.51	0.11	17.29	88.922	145.018	22.824	9.323	26.586	0.479	10.424	1.645	9.96	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1	0.08	0.05	121.44	0	6.61	115.31	395.162	14.957	21.047	55.569	0.885	19.7	0.231	33.4	
Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.715	71.729	141.107	9.593	54.271	0.979	27.687	0.08	15.894	
Тефтели из говядины с рисом	120	17.4	17.6	9.7	266.3	0.06	0.14	2.22	0	0.57	252.949	294.568	31.284	26.314	184.564	2.362	35.806	1.943	70.536	
Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8	0.01	0.01	4.08	0	2.5	6.142	85.432	63.279	9.074	10.461	0.194	0.8	0.036	5.2	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2	
Итого за **Обед**	890	36.5	34.2	111.8	900.1	0.34	0.3	182.73	0.22	26.97	933.539	1090.308	288.152	93.651	395.95	6.399	96.697	7.385	146.54	
Рекомендуемая величина		30.4	30.4	121.6	881.7															
Процент от общей массы пищевых веществ		19.9%	18.7%	61.3%																
Процент от суток	58.9%	68.4%	57%	53.9%	56.9%															

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
1510	53.4	59.9	207.5	1581.3	0.63	0.71	256.3	0.35	118.22	1502.607	1907.324	688.18	196.876	344.419	10.189	162.617	28.827	279.73	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	112.5%	390.1%																

Вторник (день 2)

Завтрак																				
						Витамины					Минеральные вещества									
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.06	0.41	182.79	2.18	0.3	249.629	180.083	109.501	16.75	202.665	2.089	41.653	26.053	62.628
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.547	183.978	148.315	30.668	106.793	1.062	9	1.76	20
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	0.03	0.05	3	0	7.5	21	232.5	28.5	18	24	3.45	1.5	0.15	15
Итого за **Завтрак**	600	28.6	38.2	56.7	682.4	0.22	0.71	322.08	2.6	8.53	825.176	724.361	567.416	94.218	550.958	8.421	54.433	35.863	109.458
Рекомендуемая величина		21	21	84.2	610.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		23.1%	30.9%	46%															
Процент от суток	36.6%	46.8%	53.4%	36.3%	45.3%														

Обед																				
						Витамины					Минеральные вещества									
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.643	205.43	22.497	25.953	37.3	1.097	16.983	0.151	35.95
Уха ростовская	250	7.8	3.9	12.4	116	0.12	0.09	45.32	0.03	9.62	131.608	492.276	112.652	28.482	103.343	0.943	34.965	12.524	172.32
Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	21.73	0.12	13.61	215.798	833.104	52.65	37.642	112.63	1.376	27.047	1.032	57.654
Котлеты Куриные	110	14	11	9.3	192.1	0.1	0.1	26.93	0	3.05	470.437	203.797	22.121	17.589	128.403	1.199	42.79	0.77	0
Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.349	87.324	61.371	8.091	8.613	0.358	0.3	0.29	5.1
Мандарин	120	1	0.2	9	42	0.07	0.04	12	0	45.6	14.4	186	42	13.2	20.4	0.12	0.36	0.12	180.36
Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**2**	**0.4**	**11.9**	**58.7**	**0.05**	**0.02**	**0**	**0**	**0**	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Итого за **Обед**	1040	32.4	33.1	99.3	824.2	0.58	0.46	1340.53	0.15	101.92	1260.646	2106.331	327.991	149.257	475.189	6.592	135.625	18.344	462.334
Рекомендуемая величина		30.4	30.4	121.6	881.7														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.6%	20.1%	60.3%															
Процент от суток	63.4%	53.2%	46.6%	63.7%	54.7%														

Итого за день																		
					Витамины					Минеральные вещества								
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1640	61	71.3	156	1506.6	0.8	1.17	1662.61	2.75	110.45	2085.822	2830.692	895.407	243.475	1026.147	15.013	190.058	54.207	571.792
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	117%	256.5%															

Среда (день 3)

Завтрак																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0	
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28	
Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	200	7.4	8.8	46.4	293.8	0.09	0.17	82.35	0.12	0.65	321.603	319.882	147.718	34.651	141.255	1.671	46.667	0.881	19.314	
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7	
Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9	0.06	0.03	19.12	0.14	0	240.682	50.54	17.626	6.522	40.927	0.565	33.36	3.155	11.03	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2	
Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5	
Итого за Завтрак	680	22.8	29.8	107.7	787.6	0.27	0.38	236.85	0.69	92.02	949.347	796.051	558.477	89.831	423.199	4.945	84.355	19.911	64.024	
Рекомендуемая величина		21	21	84.2	610.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		14.2%	18.5%	67.3%																
Процент от суток	44.2%	42.6%	48.5%	51.4%	49.2%															

Обед																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4	0.04	0.05	107.3	0	19.1	134.473	219.66	27.997	16.733	30.65	0.772	15.523	0.357	23.95	
Рассольник Ленинградский	250	5.8	7.2	17	156.8	0.08	0.06	128.82	0	6.83	245.882	410.682	26.353	24.636	64.238	0.885	20.745	0.339	35.35	
Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3	0.09	0.14	327	0.13	0.9	345.846	334.2	145.726	54.758	241.495	2.759	48.334	9.19	102.16	
Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.768	32.611	62.938	5.394	8.326	0.794	0.007	0.011	1.2	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Итого за Обед	860	30.5	31.4	101.8	812.5	0.3	0.3	564.52	0.13	27.69	998.579	1103.562	277.713	119.821	409.209	6.714	86.86	13.347	174.21	
Рекомендуемая величина		30.4	30.4	121.6	881.7															
Процент от общей массы пищевых веществ		18.7%	19.2%	62.2%																
Процент от суток	55.2%	57.4%	51.5%	48.6%	50.8%															

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1540	53.3	61.2	209.5	1600.1	0.57	0.68	801.37	0.82	119.71	1947.926	1899.613	836.19	209.652	832.408	11.659	171.243	33.858	238.234
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	114.7%	393.5%															

Четверг (день 4)

Завтрак																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7	0.08	0.43	68.16	0.21	0.38	241.726	212.562	298.568	43.249	387.569	1.141	38.421	52.151	66.174
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.25
Банан	200	3	1	42	189	0.08	0.1	40	0	20	62	696	16	84	56	1.2	0.1	2	4.4
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Итого за **Завтрак**	630	49.2	19.1	95.3	749.8	0.25	0.71	125.41	0.21	21.06	475.473	1199.394	490.943	175.671	618.852	4.599	51.541	58.089	116.024
Рекомендуемая величина		21	21	84.2	610.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		30.1%	11.7%	58.2%															
Процент от суток	38.2%	58%	46.6%	44.7%	48%														

Обед																				
Название блюда	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**									
						B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0.01	0.02	0.68	0	2.28	78.766	136.268	19.207	10.948	21.506	0.699	11.99	0.351	11.4
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15	230	46.844	16.415	38.717	0.601	19.063	0.425	18.45
Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7	0.1	0.12	61.86	0	42.53	352.153	798.272	109.654	92.581	184.913	2.328	51.846	15.8	125.643
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Банан	200	3	1	42	189	0.08	0.1	40	0	20	62	696	16	84	56	1.2	0.1	2	4.4
морс из клюквы	200	0.8	0.3	24.4	103.1	0	0	4	0	18.6	4	154	16	12	26	0.6	0	0.2	0
Итого за **Обед**	1020	35.7	21.9	117.8	810.8	0.3	0.31	237.73	0	96.87	891.569	2112.94	222.405	234.244	391.637	6.929	85.279	22.226	171.443
Рекомендуемая величина		30.4	30.4	121.6	881.7														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.4%	12.5%	67.2%															
Процент от суток	61.8%	42%	53.4%	55.3%	52%														

Итого за день																		
Выход	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность**	**Витамины**					**Минеральные вещества**								
					B1, мг	**B2, мг**	**A, мкг рет.экв**	**D, мкг**	**C, мг**	**Na, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**
1650	84.9	41	213.1	1560.6	0.55	1.02	363.14	0.21	117.93	1367.042	3312.334	713.348	409.915	1010.489	11.528	136.82	80.315	287.467
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	48.3%	250.9%															

Пятница (день 5)

Завтрак																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2	0.06	0.14	27.49	0.07	0.55	217.976	156.84	142.523	16.941	103.182	0.347	33.54	1.91	26.34
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.736	46.48	19.36	4.176	66.816	0.87	8	10.806	22
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Булочка с кунжутом	100	7.7	2.4	53.4	266	0.11	0.03	0	0	0	437	97	20	13	68	1.2	0	0	0
Итого за **Завтрак**	640	29.4	28.9	112.2	826.2	0.28	0.45	213.19	1.36	0.8	1212.388	448.878	529.062	66.745	462.676	4.968	43.82	20.616	60.17
Рекомендуемая величина		21	21	84.2	610.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		17.2%	17%	65.8%															
Процент от суток	40.8%	41.4%	46.8%	50.1%	47.6%														

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9	0.04	0.04	153.54	0	7.65	129.494	285.653	30.841	20.667	42.978	0.955	20.325	0.414	25.975
Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.262	292.475	62.154	160.208	241.321	5.395	29.703	4.695	21.414
Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8	0.25	2	5671.17	0.03	14.89	674.926	299.47	60.485	21.375	331.239	6.887	88.712	39.512	264.496
Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8	0.01	0.01	4.08	0	2.5	6.142	85.432	63.279	9.074	10.461	0.194	0.8	0.036	5.2
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	3
Итого за **Обед**	930	41.5	32.9	111.9	909.5	0.7	2.26	5859.38	0.14	35.05	1307.324	1339.431	247.459	238.623	701.499	17.131	143.819	48.407	336.634
Рекомендуемая величина		30.4	30.4	121.6	881.7														
Процент от общей массы пищевых веществ		22.2%	17.7%	60.1%															
Процент от суток	59.2%	58.6%	53.2%	49.9%	52.4%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1570	70.9	61.8	224.1	1735.7	0.98	2.71	6072.57	1.5	35.85	2519.712	1788.309	776.521	305.368	1164.175	22.099	187.639	69.023	396.804
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	87.4%	316.8%															

Понедельник (день 6)

Завтрак																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	0.14	0.18	40.99	0.13	0.55	342.099	226.54	151.571	39.202	206.321	2.187	49.545	33.062	21.48
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.547	183.978	148.315	30.668	106.793	1.062	9	1.76	20
Пряник	40	2.4	1.9	30	146.4	0.03	0.01	0	0	0	0.8	28.4	4.4	3.6	20	0.32	0	0	0
Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Итого за **Завтрак**	630	17.1	22.3	106.5	694.1	0.3	0.38	106.78	0.26	16.07	543.746	929.418	339.386	101.07	397.613	8.059	62.865	37.022	60.96
Рекомендуемая величина		21	21	84.2	610.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		11.7%	15.2%	73.1%															
Процент от суток	38.3%	33.2%	49%	43.1%	43.3%														

Обед																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0.9	4.6	2.8	56.2	0.04	0.04	96.57	0	17.19	121.026	197.694	25.197	15.06	27.585	0.695	13.971	0.321	21.555
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1	0.08	0.05	121.44	0	6.61	115.31	395.162	14.957	21.047	55.569	0.885	19.7	0.231	33.4
Рис припущенный с томатом	200	5	5.9	48.4	266.8	0.04	0.03	14.4	0	1.25	203.427	124.882	50.471	35.38	99.197	0.835	27.647	9.376	35
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	115	15.9	8.5	7.2	169.4	0.1	0.11	363.48	0.2	3.14	133.246	490.597	60.541	64.425	240.376	1.208	165.143	14.163	726.214
Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.725	8.474	81.523	2.958	2.958	0.54	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Итого за **Обед**	1015	34.2	23	140.6	907.4	0.41	0.36	713.93	0.2	118.19	877.234	1663.208	255.389	199.171	518.186	6.262	228.791	28.541	829.919
Рекомендуемая величина		30.4	30.4	121.6	881.7														
Процент от общей массы пищевых веществ		**17.3%**	**11.7%**	**71%**															
Процент от суток	61.7%	66.8%	51%	56.9%	56.7%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1645	51.3	45.3	247.1	1601.5	0.71	0.74	820.71	0.46	134.26	1420.98	2592.626	594.775	300.241	915.799	14.321	291.656	65.563	890.879
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	88.4%	482.5%															

Вторник (день 7)

Завтрак																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
Омлет натуральный	140	11.8	16.8	3	210.5	0.06	0.38	170.6	2.04	0.28	232.987	168.077	102.201	15.633	189.154	1.95	38.876	24.316	58.453
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.25
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Итого за **Завтрак**	590	28.5	37.7	57	680.1	0.24	0.71	318.35	2.45	16.17	837.934	933.209	574.976	92.255	553.437	8.158	55.856	34.954	120.533
Рекомендуемая величина		21	21	84.2	610.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		23.1%	30.6%	46.3%															
Процент от суток	41.3%	36.5%	61.3%	33.9%	44.3%														

Обед																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Уха ростовская	250	7.8	3.9	12.4	116	0.12	0.09	45.32	0.03	9.62	131.608	492.276	112.652	28.482	103.343	0.943	34.965	12.524	172.32
Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282	0.19	0.16	40.9	0.11	12.83	358.77	990.147	31.626	126	269.75	2.866	54.58	25.835	208.625
Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.349	87.324	61.371	8.091	8.613	0.358	0.3	0.29	5.1
Булочка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	2.64	3.3	14.4
Итого за **Обед**	840	49.5	23.7	111.4	856.5	0.41	0.3	89.27	0.13	46.45	741.327	1710.747	223.049	190.773	471.706	6.507	92.485	41.949	400.445
Рекомендуемая величина		30.4	30.4	121.6	881.7														
Процент от общей массы пищевых веществ		**26.8%**	**12.9%**	**60.3%**															
Процент от суток	58.7%	63.5%	38.7%	66.1%	55.7%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1430	78	61.4	168.4	1536.6	0.65	1.01	407.62	2.58	62.62	1579.261	2643.956	798.025	283.028	1025.143	14.665	148.341	76.903	520.978
Процентное соотношение БЖУ за день	**100%**	**78.8%**	**216.2%**															

Среда (день 8)

Завтрак																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша жидкая молочная рисовая (вариант 2)	200	4.6	5.8	24.3	167.2	0.05	0.14	27.56	0.07	0.55	278.7	151.186	141.024	24	117.842	0.347	41.935	5.24	33.94
Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.398	11.874	64.183	2.182	4.091	0.421	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Булочка с повидлом	80	6.4	11.2	44.8	305.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Банан	200	3	1	42	189	0.08	0.1	40	0	20	62	696	16	84	56	1.2	0.1	2	4.4
Итого за **Завтрак**	710	16.1	18.4	128.2	741.9	0.18	0.27	67.73	0.07	20.58	462.898	929.56	229.906	124.282	222.933	3.138	43.355	8.89	45.54
Рекомендуемая величина		21	21	84.2	610.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		9.9%	11.3%	78.8%															
Процент от суток	46.4%	28.5%	25.4%	55%	41.1%														

Обед																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.992	418.692	26.353	24.636	64.239	0.889	20.745	0.939	35.35
Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3	0.11	0.24	128.92	0.16	36.11	382.708	928.397	105.425	60.537	291.215	4.565	56.096	0.849	111.706
Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.768	32.611	62.938	5.394	8.326	0.794	0.007	0.011	1.2
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Вафли с жиросодержащими начинками	60	2.3	18.4	37.5	324.6	0.03	0.01	4.2	0	0	53.4	28.8	4.8	3.6	25.2	0.36	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Итого за **Обед**	820	40.2	53.8	104.7	1063.7	0.31	0.36	263.34	0.16	43.8	954.368	1506.899	214.216	112.467	453.48	8.109	79.128	5.249	159.806
Рекомендуемая величина		30.4	30.4	121.6	881.7														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.3%	27.1%	52.7%															
Процент от суток	53.6%	71.5%	74.6%	45%	58.9%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1530	56.3	72.2	232.9	1805.6	0.49	0.63	331.07	0.23	64.38	1417.266	2436.459	444.122	236.749	676.413	11.247	122.483	14.139	285.346
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	128.1%	413.4%															

Четверг (день 9)

Завтрак																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Сырники	220	43.2	12.6	36.1	430.7	0.1	0.46	63.27	0.2	0.41	201.966	232.957	302.395	45.612	419.007	1.202	37.767	55.079	74.955
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Вафли с жиросодержащими начинками	60	2.3	18.4	37.5	324.6	0.03	0.01	4.2	0	0	53.4	28.8	4.8	3.6	25.2	0.36	0	0	0
Итого за **Завтрак**	550	54.8	47.7	92.2	1015.5	0.19	0.6	190.86	0.62	1.78	622.928	391.886	649.299	78.371	650.724	3.82	39.094	61.204	83.135
Рекомендуемая величина		21	21	84.2	610.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		28.2%	24.4%	47.4%															
Процент от суток	34%	60.4%	64.4%	43.3%	54%														

Обед																				
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5	0.03	0.03	64.38	0	11.46	80.684	131.796	16.798	10.04	18.39	0.463	9.314	0.214	14.37
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15	230	46.844	16.415	38.717	0.601	19.063	0.425	18.45
Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4	0.04	0.03	24.48	0.12	0	203.731	62.067	142.199	31.448	96.761	0.659	27.675	9.547	36.254
Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	0.07	0.07	6.3	0	0.63	210.975	228.849	32.975	64.047	143.723	1.368	17.091	18.393	102.305
Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5	0.01	0.02	19.43	0.02	0.04	12.184	25.648	28.341	2.134	14.321	0.059	2.869	0.165	3.81
Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8	0	0	0	0	1.2	0.205	19.928	65.111	2.61	1.914	0.123	0.012	0.018	2
Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Хлеб ржано-пшеничный	**30**	**2**	**0.4**	**11.9**	**58.7**	**0.05**	**0.02**	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Итого за **Обед**	1070	36	26.1	120.9	863.7	0.31	0.26	253.27	0.13	41.78	941.428	1213.688	370.968	158.494	394.827	8.072	81.304	32.761	200.739
Рекомендуемая величина		30.4	30.4	121.6	881.7														
Процент от общей массы пищевых веществ		**19.6%**	**14.3%**	**66%**															
Процент от суток	66%	39.6%	35.6%	56.7%	46%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1620	90.8	73.8	213.1	1879.2	0.5	0.86	444.13	0.75	43.56	1564.356	1605.574	1020.267	236.865	1045.551	11.892	120.398	93.965	283.874
Процентное соотношение БЖУ за день	**100%**	**81.1%**	**234.8%**															

Пятница (день 10)

Завтрак																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2	0.05	0.14	27.56	0.07	0.55	278.7	151.186	141.024	24	117.842	0.347	41.935	5.24	33.94
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.25
Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	0.03	0.05	3	0	7.5	21	232.5	28.5	18	24	3.45	1.5	0.15	15
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Итого за Завтрак	620	19	26.4	64.3	568.2	0.18	0.48	170.81	0.48	8.94	715.947	703.918	612.299	100.921	470.124	6.375	56.455	13.778	94.67
Рекомендуемая величина		21	21	84.2	610.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		17.3%	24%	58.8%															
Процент от суток	36.9%	34.1%	43.8%	39.9%	40.5%														

Обед																					
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.643	205.43	22.497	25.953	37.3	1.097	16.983	0.151	35.95
Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9	0.04	0.04	153.54	0	7.65	129.494	285.653	30.841	20.667	42.978	0.955	20.325	0.414	25.975
Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.708	833.104	52.65	37.642	112.63	1.376	37.947	1.039	57.054
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.9	0.14	0.15	474.1	0.26	4.1	173.8	639.909	78.966	84.033	313.534	1.575	215.404	18.473	947.235
Компот из яблок и [illegible]	200	0.2	0.1	10.1	42.5	0.01	0.01	2.53	0	2	7.334	91.491	64.662	5.873	6.899	0.537	0.82	0.077	4.18
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	156.3
Итого за Обед	1060	36.5	33.6	96.5	834.9	0.53	0.45	1893.4	0.38	71.41	959.479	2308.987	299.316	203.467	594.341	7.139	294.059	23.704	1232.244
Рекомендуемая величина		30.4	30.4	121.6	881.7														
Процент от общей массы пищевых веществ		21.9%	20.2%	58%															
Процент от суток	63.1%	65.9%	56.2%	60.1%	59.5%														

Итого за день																		
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
1680	55.5	60	160.8	1403.1	0.71	0.93	2064.21	0.86	80.35	1675.426	3012.905	911.615	304.388	1064.965	13.514	350.514	37.482	1326.914
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	108%	290.6%															