УТВЕРЖДАЮ:

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

МБОУ «Каменская школа № 44»

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 (7-11 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
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
Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
Итого за **Завтрак**	570	16.4	25.6	91.6	662.3	0.27	0.4	69.57	0.13	61.25	562.568	718.516	383.028	96.725	436.969	3.64	64.92	21.192	124.69
Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		12.3%	19.2%	68.6%															
Процент от суток	42.9%	35.1%	52.8%	48.5%	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
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	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.036	53.796	105.831	7.195	40.703	0.734	20.765	0.06	11.92
Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9	0.05	0.11	1.85	0	0.47	210.791	245.473	26.07	21.928	153.803	1.968	29.839	1.619	58.78
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
Итого за **Обед**	760	30.4	22.9	97.2	716.6	0.29	0.23	145.73	0.09	9.59	752.78	878.263	224.837	77.545	325.036	5.281	73.384	5.396	120.85
Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.2%	15.2%	64.6%															
Процент от суток	57.1%	64.9%	47.2%	51.5%	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
1330	46.8	48.5	188.8	1378.9	0.56	0.63	215.3	0.22	70.84	1315.348	1596.779	607.865	174.27	762.005	8.921	138.304	26.588	245.54
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	104%	404%															

Вторник (день 2)

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
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 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	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10
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**	550	28.4	38	51.5	659.6	0.21	0.7	321.08	2.6	6.03	818.176	646.861	557.916	88.218	542.358	7.271	53.933	35.813	104.458
Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		24%	32.2%	43.8%															
Процент от суток	36.7%	48.2%	57.5%	35.8%	47%														

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	60	0.5	6.1	4.3	74.3	0.03	0.03	732.9	0	3.63	89.786	123.258	13.498	15.572	22.38	0.658	10.19	0.091	21.57
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	20.4	165.6	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.766	633.164	52.65	37.042	112.63	1.376	37.347	1.633	37.654
Котлеты Куриные	100	12.8	10	8.4	174.7	0.09	0.09	24.48	0	2.77	427.67	185.27	20.11	15.99	116.73	1.09	38.9	0.7	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
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	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24
Итого за **Обед**	950	30.4	28	92.6	743.3	0.53	0.42	845.48	0.15	84.02	1153.221	1943.632	302.981	132.877	441.766	6.005	124.922	18.174	387.934
Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.1%	18.5%	61.3%															
Процент от суток	63.3%	51.8%	42.5%	64.2%	53%														

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
1500	58.8	66	144.1	1402.9	0.74	1.12	1166.56	2.75	90.05	1971.397	2590.493	860.897	221.095	984.754	13.276	178.755	53.987	492.292
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	112.2%	245.7%															

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)	5	0	3.6	0.1	33	0	0.01	22.5	0.07	0	0.75	1.5	1.2	0	1.5	0.01	0	0.05	0.14
Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	200	7.4	8.8	46.4	293.8	0.09	0.17	92.35	0.12	0.65	321.603	319.892	147.748	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	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
Итого за Завтрак	625	22.2	26	103.6	735.6	0.25	0.36	210.35	0.62	62.02	942.097	696.051	540.277	83.331	410.199	4.785	83.353	19.611	55.384
Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		14.6%	17.1%	68.3%															
Процент от суток	44.8%	45.7%	50.2%	53.2%	51.2%														

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	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
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	64.233	0.888	20.745	9.333	35.35
Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	0.07	0.12	261.6	0.1	0.72	276.676	267.36	116.581	43.806	193.196	2.207	38.667	7.352	81.728
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	770	26.3	25.7	90.9	700.5	0.26	0.25	456.2	0.1	19.87	875.62	948.858	237.37	102.176	348.65	5.854	71.013	11.966	144.198
Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		18.4%	18%	63.6%															
Процент от суток	55.2%	54.3%	49.8%	46.8%	48.8%														

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
1395	48.5	51.7	194.5	1436.1	0.51	0.61	666.55	0.72	81.89	1817.717	1644.909	777.647	185.507	758.849	10.639	154.366	31.577	199.582
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	106.4%	400.8%															

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	
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	
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 **Завтрак**	530	47.7	18.6	74.3	655.3	0.21	0.66	105.41	0.21	11.06	444.473	851.394	482.943	133.671	590.852	3.999	51.491	57.089	113.824	
Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8															
Процент от общей массы пищевых веществ		33.9%	13.2%	52.8%																
Процент от суток	35.3%	57.7%	46.2%	40.9%	46.2%															

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 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	11.09	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 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	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.075	1.5	3.3	
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	
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**	970	35	21.7	107.3	763.6	0.28	0.29	227.73	0	91.87	876.069	1938.94	218.405	213.244	377.637	6.629	85.254	21.726	170.343	
Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8															
Процент от общей массы пищевых веществ		21.3%	13.2%	65.5%																
Процент от суток	64.7%	42.3%	53.8%	59.1%	53.8%															

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**
1500	82.7	40.3	181.6	1418.3	0.49	0.95	333.14	0.21	102.93	1320.542	2790.334	701.348	346.915	968.489	10.628	136.745	78.815	284.167
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	48.7%	219.6%															

Пятница (день 5)

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)	5	0	3.6	0.1	33	0	0.01	22.5	0.07	0	0.75	1.5	1.2	0	1.5	0.01	0	0.05	0.14
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 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**	605	27	25	97.4	722.8	0.25	0.44	190.69	1.3	0.8	1061.938	419.478	521.862	62.545	441.676	4.628	42.86	18.766	55.68
Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		18.1%	16.8%	65.1%															
Процент от суток	44.3%	43.6%	47.9%	52.3%	49.4%														

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**
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	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.446	219.357	46.615	120.156	180.99	4.046	22.277	3.521	16.06
Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5	0.21	1.67	4725.98	0.02	12.41	562.438	249.558	50.404	17.812	276.033	5.739	73.927	32.926	220.413
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
Итого за Обед	760	34.9	27.2	88.8	739.9	0.56	1.87	4902.79	0.11	22.57	1119.02	938.4	205.84	186.009	574.962	12.434	119.609	40.348	279.198
Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		23.1%	18%	58.8%															
Процент от суток	55.7%	56.4%	52.1%	47.7%	50.6%														

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**
1365	61.9	52.2	186.2	1462.7	0.81	2.31	5093.48	1.41	23.37	2180.958	1357.878	727.702	248.554	1016.638	17.062	162.469	59.114	334.878
Процентное соотношение БЖУ за день	**100%**	**84.5%**	**300.6%**															

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	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	8
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**	580	16.9	22.1	101.6	671.9	0.29	0.37	104.28	0.26	11.07	530.746	790.418	331.386	96.57	392.113	6.959	61.865	36.872	56.96
Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		12%	15.7%	72.4%															
Процент от суток	39.6%	34.8%	52.9%	45.1%	45.7%														

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
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9	0.07	0.04	97.15	0	5.29	92.248	316.129	11.966	16.838	44.455	0.708	15.76	0.185	26.72
Рис припущенный с томатом	150	3.8	4.4	36.3	200.1	0.03	0.02	10.8	0	0.94	152.57	93.661	37.853	26.535	74.398	0.626	20.735	7.032	26.25
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**	885	31.5	19.5	123.6	796.8	0.36	0.33	653.85	0.2	110.82	762.974	1487.058	231.381	181.096	473.077	5.545	213.282	26.044	807.304
Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		18%	11.2%	70.8%															
Процент от суток	60.4%	65.2%	47.1%	54.9%	54.3%														

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
1465	48.4	41.6	225.2	1468.7	0.65	0.7	758.13	0.46	121.89	1293.72	2277.476	562.767	277.666	365.19	12.604	275.147	62.916	864.264
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	86%	466.7%															

Вторник (день 7)

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	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	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	8
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**	540	28.3	37.5	52.1	657.9	0.23	0.7	315.85	2.45	11.17	824.934	794.209	566.976	87.755	547.937	7.058	54.856	34.804	116.533
Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		24%	31.8%	44.3%															
Процент от суток	42.2%	40.4%	63.6%	33.3%	45.9%														

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
Уха ростовская	200	6.2	3.1	9.9	92.8	0.09	0.07	36.25	0.02	7.69	105.286	393.821	90.122	22.785	82.674	0.755	27.972	10.819	137.856
Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6	0.15	0.12	32.72	0.08	10.26	287.016	792.117	25.3	100.8	215.8	2.293	43.664	20.668	166.9
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**	740	41.7	21.3	104.5	776.9	0.35	0.25	72.03	0.11	41.96	643.252	1414.262	194.193	159.876	397.087	5.745	74.576	34.278	324.256
Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		24.9%	12.8%	62.4%															
Процент от суток	57.8%	59.6%	36.4%	66.7%	54.1%														

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
1280	70	58.8	156.6	1434.8	0.58	0.95	387.88	2.56	53.13	1468.186	2208.471	761.169	247.631	945.024	12.803	129.432	69.082	440.789
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	84.1%	223.9%															

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	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 Завтрак	610	14.6	17.9	107.2	647.4	0.14	0.22	47.73	0.07	10.58	431.898	581.56	221.906	82.282	194.933	2.538	43.305	7.89	43.34
Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		10.4%	12.8%	76.8%															
Процент от суток	45.2%	31%	27.1%	55.3%	41.6%														

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
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	200	22	22	13.3	339.4	0.09	0.19	103.14	0.13	28.89	306.167	742.717	84.34	48.429	232.972	3.652	44.876	0.679	89.365
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
Итого за Обед	740	32.4	48.1	86.5	908.5	0.25	0.3	237.55	0.13	36.58	728.127	1293.32	187.131	96.16	375.737	6.866	66.949	3.279	133.115
Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.4%	28.7%	51.8%															
Процент от суток	54.8%	69%	72.9%	44.7%	58.4%														

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
1350	47	66	193.7	1555.9	0.39	0.52	285.28	0.2	47.16	1160.025	1874.88	409.037	178.442	570.67	9.404	110.254	11.169	176.455
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	140%	411.8%															

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)	5	0	4.6	0.1	41	0	0.01	22.5	0.07	0	0.75	1.5	1.2	0	1.5	0.01	0	0.05	0.14
Сыр твердых сортов в нарезке	40	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
Сарделька	200	19.4	11.5	12.8	191.5	0.09	0.41	57.52	0.18	0.37	183.606	211.775	274.905	41.465	380.915	1.092	34.333	50.972	68.141
Чай с лимоном и сахаром	300	0.4	0.4	9.6	47.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	6.517	0.766	0.007	0.025	0.7
Вафли с жиросодержащими начинками	60	2.3	18.4	37.5	424.6	0.03	0.01	4.2	0	0	53.4	28.8	4.8	3.6	25.2	0.36	0	0	0
Хлеб 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	525	50.8	42.9	88.9	943.2	0.18	0.56	162.6	0.53	1.74	603.817	369.208	620.608	74.224	611.132	3.761	35.66	56.147	76.181
Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		27.9%	23.4%	48.7%															
Процент от суток	35.1%	59.5%	63.6%	46.1%	54.9%														

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	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.798	46.551	106.649	23.586	72.571	0.434	20.756	7.235	27.19
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
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	**970**	**34.6**	**24.3**	**103.8**	**773.6**	0.28	0.24	244.65	0.1	36.78	877.496	1059.172	327.418	146.132	365.137	6.808	73.385	30.199	187.675
Рекомендуемая величина		**26.3**	**26.3**	**105.3**	**763.8**														
Процент от общей массы пищевых веществ		**21.2%**	**15%**	**63.8%**															
Процент от суток	**64.9%**	**40.5%**	**38.4%**	**53.9%**	**45.1%**														

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
1495	85.4	67.2	192.7	1716.8	0.46	0.8	407.25	0.63	38.52	1481.313	1428.38	948.026	220.356	976.269	10.509	109.045	86.346	263.856
Процентное соотношение БЖУ за день	**100%**	**78.5%**	**225.6%**															

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
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	0.4	0	4.95	0
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	4	2.4	0	4	0.02	0	0.1	0.28
Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2	0.05	0.14	47.56	0.07	0.55	278.7	151.186	141.024	24	117.864	0.44	41.965	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	226.332	167.675	34.322	126.282	1.588	11.7	2.288	28.22
Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	13	12	16	2.3	1	0.1	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	1.85	7.2
Итого за Завтрак	570	18.8	26.2	59.1	545.4	0.17	0.46	169.81	0.49	6.44	708.947	626.418	602.799	94.921	452.146	5.722	55.95	13.728	83.67
Рекомендуемая величина		18.2	18.2	72.9	528.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		18%	25.1%	56.9%															
Процент от суток	38.6%	37.9%	47.5%	40.9%	43%														

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	80	0.7	8.1	5.7	99	0.04	0.04	977.2	0	4.84	119.715	164.344	17.997	20.763	23.84	0.877	13.587	0.121	23.76
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	39.841	20.667	42.978	0.955	20.805	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	215.768	833.104	52.65	37.542	112.63	1.378	57.347	1.039	57.554
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	1.268	165.143	14.163	728.214
Компот из яблок и вишни	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	1.85	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	995	30.6	28.7	85.4	723.6	0.43	0.37	1528.47	0.32	31.24	876.997	1963.589	241.392	167.669	497.223	6.452	245.441	19.254	851.232
Рекомендуемая величина		26.3	26.3	105.3	763.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		21.1%	19.9%	59%															
Процент от суток	61.4%	62.1%	52.5%	59.1%	57%														

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
1475	49.4	54.9	144.5	1269	0.6	0.83	1698.28	0.8	37.68	1585.944	2590.007	844.191	262.59	959.347	11.677	296.656	32.392	943.402
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	111.1%	293.1%															