

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ

"Борисовская основная

общеобразовательная школа №4"

М.Н.Скрынник

"31" августа 2023 г.



**Перспективное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд**

**МБОУ "Борисовская основная общеобразовательная школа №4"**

**(школьники при 3 -разовом питании)**

**осень-зима 2023 - 2024гг.**

**дети от 11 лет**



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции гр		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		от 7 до 11	11 и ст	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День 1 - понедельник																	
завтрак																	
	свежий помидор порционно	30	30	0.24	0.03	0.75	4.23	0.01	3	0.03	6.9	12.6	4.2	0.18	0.573		
171	каша гречневая рассыпчатая	150	150	8.9	4.1	39.84	231.86	0.2	0	0	0	14.6	210	140	5.01		
243	сосиска отварная	50	50	4.7	7.5	0.4	87.9	0	0	0	0.3	9.6	49.3	5.3	0.6		
	молоко	200	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2		
	хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44		
	яблоко	150	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3		
	мёд	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8		
	<b>всего за завтрак</b>			21.9	17.43	82.98	576.95	0.361	20.8	40.294	12.28	319.6	468.4	187.5	18.123		
полдник																	
21	салат из солёных огурцов с луком	50	50	0.42	2.52	1.28	29.55	0.075	2.05			11.86	11.6	6.66	0.3		
82	борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	10/200	10/200	1.44	4.98	6.5	84.48	0.064	14.78	0	1.9	27.18	37.95	17.76	0.66		
171	рис отварной	150	150	3.78	7.78	39.29	242	0.03	0	40	0.6	17.04	82.38	27.89	0.59		
260	филе курицы отварное с соусом томатным	50\30	50\30	12.24	10.25	2.31	151	0.07	3.73		0.47	15.4	46.33	14.07	1.53		
	напиток соковый	200	200	0.24	0.12	35.76	111.36	0.01	24	0	0.18	8.2	9	4.4	0.14		
	хлеб пшеничный	60	60	4.74	0.6	44.1	140.28	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32		
	<b>всего за обед</b>			22.86	26.25	129.24	758.67	0.309	44.56	40.78	16.95	131.88	207.06	71.44	4.54		
полдник																	
382	какао	200		4.08	3.54	17.58	118	0.056	1.59	12.2	0	152.2	124.6	21.34	0.48		
406	пирожок с повидлом	100		5.6	2.34	55.56	266	0.07	0.25	15	10	16.3	45.8	17.3	1.27		
	<b>всего за полдник</b>			9.68	5.88	73.14	384	0.126	1.84	27.2	10	168.5	170.4	38.64	1.75		
	<b>всего за день</b>			54.44	49.56	285.4	1720	0.796	67.2	108.3	39.23	620	845.9	297.6	24.41		

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции гр		Пищевые вещества(г)			Энерг. Ценно сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		от 7 до 11	11 и ст	Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 2 - вторник																	
завтрак																	
173	Каша пшённая молочная	200	200	3.3	8.6	23.2	260	0.4	1.9	71.6	0.4	92.3	128	26.7	1.3		
1	Бутерброд с маслом	10\30	10\30	2.36	7.49	14.83	136	0.04		40		8.4	22.5	4.2	0.35		
15	сыр порционно	30	30	6.96	8.85		108	0.01	0.21	78	0.1	176	100	7	0.2		
	кофейный напиток на молоке	200	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2		
	яблоко свежее	150	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3		
	мёд	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8		
	<b>всего за завтрак</b>			19.02	30.54	62.33	677.6	0.58	19.71	229.6	0.98	540.7	447	79.4	5.35		
обед																	
60	салат из свежей моркови с кукурузой	50	50	1.27	0.13	11.13	47.65	0.025	3.48		1.25	10.6	16.68	28	0.45		
117	суп картофельныйс крупой и мясными фрикадельками	25\200	25\200	0.46	1.94	1.38	23.4	0.008	0.6		0.03	18.06	9.98	4.42	0.16		
128	Картофельное пюре	150	150	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.7	0.86		
234	Котлета рыбная	80	80	10.7	2.61	6.15	104.29	0.1	0.48	13.34	0.69	59.26	187.69	28.74	0.83		
	хлеб пшеничный	60	60	4.74	0.6	44.1	140.28	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32		
349	компот из смеси сухофруктов	200	200	0.66	0.09	32	132.8	0.004	1.8	0	0	32.48	23.44	17.6	0.7		
	<b>всего за обед</b>			16.17	7.1	69.79	417.87	1.297	10.11	46.49	2.12	158.65	314.74	105.46	3		
полдник																	
	сок фруктовый	200		1	0	20.02	86.6	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8		
	пряник	50		2	1.75	37.5	175	0.03	0	0	0	5.2	25.6	0	0.37		
	<b>всего за полдник</b>			3	1.75	57.52	261.6	0.05	4	0	0.2	19.2	39.6	8	3.17		
	<b>всего за день</b>			38.19	39.39	189.6	1357	1.927	33.82	276.1	3.3	718.6	801.3	192.9	11.52		

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции гр		Пищевые вещества(г)			Энерг Ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		от 7 до 11	11 и ст	Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
День 3 - среда																	
завтрак																	
	Свежий огурец порционно	30	30	0.24	0.03	0.75	4.23	0.01	3	0.03	6.9	12.6	4.2	0.18	0.573		
303	куры тушеные в соусе	50\50	50\50	11.5	8.57	2.9	134.7	0.03	0.1	22	0.33	31.33	83	12.67	7.33		
203	Вермишель отварная	150	150	5.1	7.5	28.5	201.9	0.06			1.95	12	34.5	7.5	0.75		
	Хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44		
	мёд	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8		
	молоко	200	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2		
	<b>всего за завтрак</b>			<b>24.3</b>	<b>21.3</b>	<b>59.44</b>	<b>527.19</b>	<b>0.201</b>	<b>5.9</b>	<b>62.294</b>	<b>13.96</b>	<b>314.73</b>	<b>310.1</b>	<b>48.87</b>	<b>17.293</b>		
обед																	
45	салат из свежей капусты с зеленым горошком	50	50	0.66	3.04	4.26	47.06	0.01	21.5	0	1.15	21.5	14.16	8	0.25		
96	рассольник домашний со сметаной	10\200	200	1.76	4.16	12.46	94.32	0.12	11.44	0	1.94	13.24	27.96	22.4	0.8		
125	картофель отварной	150	150	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.7	0.86		
279	Тефтели мясные	55	55	3.44	8.25	5	113	0.037	0.07	10	0.187	22	48	13	1.1		
	хлеб пшеничный	60	60	4.74	0.6	44.1	140.28	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32		
377	чай с лимоном	7\200	7\200	0.13	0.02	15.2	62		2.83	0	14.2	4.4	2.4	0.36			
	<b>всего за обед</b>			<b>13.81</b>	<b>18.4</b>	<b>100.15</b>	<b>566.39</b>	<b>1.387</b>	<b>39.59</b>	<b>43.93</b>	<b>17.227</b>	<b>161.39</b>	<b>191.27</b>	<b>73.16</b>	<b>4.69</b>		
полдник																	
	напиток из плодов и ягод	200		0.12	0	26.56	106.8	0.04	1	0.01	0	121	14	90	1		
	печенье	30		3	4.7	9.4	135.4	0.03	0	0	5.2	25.6	0	0.37	0.8		
	<b>всего за полдник</b>			<b>3.12</b>	<b>4.7</b>	<b>35.96</b>	<b>242.2</b>	<b>0.07</b>	<b>1</b>	<b>0.01</b>	<b>5.2</b>	<b>146.6</b>	<b>14</b>	<b>90.37</b>	<b>1.8</b>		
	<b>всего за день</b>			<b>41.23</b>	<b>44.4</b>	<b>195.55</b>	<b>1335.8</b>	<b>1.658</b>	<b>46.49</b>	<b>106.23</b>	<b>36.387</b>	<b>622.72</b>	<b>515.37</b>	<b>212.4</b>	<b>23.783</b>		

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энерг Ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		от 7 до 11	11 и ст	Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
<b>День 4 - четверг</b>															
<b>завтрак</b>															
73	Икра кабачковая	50	50	0.5	3.5	3.5	48.5	0.06			1.95	12	34	5	0.75
212	Омлет с колбасными изделиями	50/50	50/50	5.92	14.21	1.87	162	0.043	2.33		0.47	15.4	28.95	14.07	1.53
171	рис отварной	150	150	3.78	7.78	39.29	242	0.03	0	40	0.6	17.04	82.38	27.89	0.59
	мед	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8
	молоко	200	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2
	хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44
	яблоко	150	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3
	<b>всего за завтрак</b>			18.26	31.29	86.65	705.46	0.284	20.13	80.264	8.1	327.24	350.23	88.98	14.81
<b>обед</b>															
20	салат из отварной свеклы со свежим огурцом	50	50	0.82	2.06	3.65	36.45	0.01	4.23	0	1.16	17.2	9.85	0.86	1.2
101	суп гороховый	200	200	6.24	38.41	12.75	239	0.048	8	0	39.4	178	21.2	0.62	1.8
259		50\150	50\150	21.92	24.08	18.26	377.8	0.37	6.76			28.69	180.22	28.69	3.02
	хлеб пшеничный	60	60	4.74	0.6	44.1	140.28	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32
350	кисель	200	200	0.098	0.1	23.79	155.2	0.002	1.8	0	0.006	11.68	5.98	1.54	0.044
	<b>всего за обед</b>			33.818	65.25	102.55	948.73	0.49	20.79	0.78	54.366	287.77	237.05	32.37	7.384
<b>полдник</b>															
379	кофейный напиток	200		3.17	2.68	15.95	100.6	0.044	1.3	25	1.95	125.6	14	90	0.134
406	булка детская	80		4.5	3.26	25.41	185	0.02	0		0.01	3.5	0	0	0.42
	<b>всего за полдник</b>			7.67	5.94	41.36	285.6	0.064	1.3	25	1.96	129.1	14	90	0.554
	<b>всего за день</b>			59.75	102.5	230.6	1940	0.838	42.22	106	64.43	744.1	601.3	211.4	22.75

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции гр		Пищевые вещества(г)			Энерг Ценност ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		от 7 до 10	11 и ст	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 5 - пятница																
завтрак																
223	запеканка творожная	130	130	18.07	12.48	26.13	288.47	0.071	0.4	65	36.93	67	233.82	0.94	0.04	
382	молоко сгущенное 4,8% жирн.	30	30	1.42	1	11.04	58.84	0.01	0.2	5	0.02	63.4	45.8	6.8	0.04	
	какао на молоке	200	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2	
	мёд	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8	
	яблоко	150	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3	
	<b>всего за завтрак</b>			<b>25.97</b>	<b>19.08</b>	<b>69.5</b>	<b>553.51</b>	<b>0.212</b>	<b>18.4</b>	<b>110.004</b>	<b>37.43</b>	<b>395.8</b>	<b>477.92</b>	<b>49.54</b>	<b>11.58</b>	
обед																
45	салат витаминный из свежих овощей	50	50	0.66	3.04	4.26	47.06	0.01	21.5	0	1.15	21.5	14.16	8	0.25	
101	суп картофельный с рыбными консервами	200	200	1.76	2.23	11.2	84.8	0.096	8.86		11	1.4	56.8	23.48	0.88	
171	каша рассыпчатая гречневая	150	150	8.9	4.1	39.84	231.86	0.2	0	0	0	14.6	210	140	5.01	
331	соус томатный	50	50	0.78	1.83	0.9	23.19	0.01	0.81	42	0.09	7.2	19.8	1.8	0.15	
269	котлета мясная	50	50	6.58	14.63	8.6	194	0.19	2.54	10.1	0.3	13.32	20.8	1.76	2	
349	компот из смеси сухофруктов	200	200	0.66	0.09	32	132.8	0.004	1.8	0	0	32.48	23.44	17.6	0.7	
	хлеб пшеничный	60	60	4.74	0.6	44.1	140.28	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32	
	<b>всего за обед</b>			<b>24.08</b>	<b>26.52</b>	<b>140.9</b>	<b>853.99</b>	<b>0.57</b>	<b>35.51</b>	<b>52.88</b>	<b>26.34</b>	<b>142.7</b>	<b>364.8</b>	<b>193.3</b>	<b>10.31</b>	
полдник																
376	чай	200		0.07	0.002	15	62	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28	
	вафли	30		1.28	1.12	13.94	82.9	0.036	0	0	0	37	25	4.6	0.205	
	<b>всего за полдник</b>			<b>1.35</b>	<b>1.122</b>	<b>28.94</b>	<b>144.9</b>	<b>0.036</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48.1</b>	<b>27.8</b>	<b>6</b>	<b>0.485</b>	
	<b>всего за день</b>			<b>51.4</b>	<b>46.722</b>	<b>239.34</b>	<b>1552.4</b>	<b>0.818</b>	<b>53.94</b>	<b>162.88</b>	<b>63.77</b>	<b>586.6</b>	<b>870.52</b>	<b>248.84</b>	<b>22.375</b>	

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции гр		Пищевые вещества(г)			Энерг Ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		от 7 до 11	11 и ст	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак															
469	макаронные изделия отварные	150	150	4.08	6.26	33.4	143.74	0	0	0	0	0	0	0	0
	колбаса отварная	50/50	50	10.4	2.11	0.81	226	0	0	0	29	161	20	1.7	0
	икра кабачковая	50	50	25.3	31.4	52.8	662.5	0.1	1.5	0.1	0.02	40.3	203.9	2.1	1.6
630	молоко	200	200	3.8	2.5	10.2	137.8	0	0.02	0.11	0.02	0.49	0	0.025	0.017
	мёд														
	хлеб пшеничный	50	50	4.9	1.2	6	220	0.09	0	0	0	18	92	20	2.1
	<b>всего за завтрак</b>			<b>48.48</b>	<b>43.47</b>	<b>102.4</b>	<b>438.02</b>	<b>7.1</b>	<b>1.5</b>	<b>0.1</b>	<b>29.04</b>	<b>201.42</b>	<b>223.9</b>	<b>109.8</b>	<b>13.8</b>
	<b>итога за неделю</b>			<b>448.421</b>	<b>2166.18</b>	<b>1061.21</b>	<b>6909.94</b>	<b>467.72</b>	<b>879.53</b>	<b>33.83</b>	<b>752.49</b>	<b>1193.89</b>	<b>4021.84</b>	<b>1574.19</b>	<b>374.42</b>



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции гр		Пищевые вещества(г)			Энерг Ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		от 7 до 11	11 и ст	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 6 понедельник															
<b>завтрак</b>															
	свежий огурец порционно	30	30	0.24	0.03	0.75	4.23	0.01	3	0.03	6.9	12.6	4.2	0.18	0.573
243	сосиска отварная	50	50	4.7	7.5	0.4	87.9	0	0	0	0.3	9.6	49.3	5.3	0.6
203	вермишель отварная	150	150	5.1	7.5	28.5	201.9	0.06			1.95	12	34.5	7.5	0.75
	хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44
	молоко	200	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2
	мёд	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8
	яблоко	150	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3
	<b>всего за завтрак</b>			<b>18.1</b>	<b>20.83</b>	<b>71.64</b>	<b>546.99</b>	<b>0.221</b>	<b>20.8</b>	<b>40.294</b>	<b>14.23</b>	<b>317</b>	<b>292.9</b>	<b>55</b>	<b>13.863</b>
<b>обед</b>															
21	салат из маринованных огурцов с репчатым луком	50	50	0.42	2.52	1.28	29.55	0.075	2.05			11.86	11.6	6.66	0.3
88	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	10/200	10/200	1.44	4.98	6.5	84.48	0.064	14.78	0	1.9	27.18	37.95	17.76	0.66
171	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	150	8.9	4.1	39.84	231.86	0.2	0	0	0	14.6	210	140	5.01
260	филе курицы отварное с соусом томатным	50/30	50/30	12.24	10.25	2.31	151	0.07	3.73		0.47	15.4	46.33	14.07	1.53
	хлеб пшеничный	60	60	4.74	0.6	44.1	140.28	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32
388	напиток соковый	200	200	1.5		22.8	97.1	0	14.8	0	0.5	34.7	36	12	0.7
	<b>всего за обед</b>			<b>29.24</b>	<b>22.45</b>	<b>116.83</b>	<b>734.27</b>	<b>0.469</b>	<b>35.36</b>	<b>0.78</b>	<b>16.67</b>	<b>155.94</b>	<b>361.68</b>	<b>191.15</b>	<b>9.52</b>
<b>полдник</b>															
350	кисель	200		0.098	0.1	23.79	155.2	0.002	1.8	0	0.006	11.68	5.98	1.57	0.044
	пряники	40		1.7	2.26	13.94	82.9	0.02	0	13	0.26	8.2	17	3	0.02
	<b>всего за полдник</b>			<b>1.798</b>	<b>2.36</b>	<b>37.73</b>	<b>238.1</b>	<b>0.022</b>	<b>1.8</b>	<b>13</b>	<b>0.266</b>	<b>19.88</b>	<b>22.98</b>	<b>4.57</b>	<b>0.064</b>
	<b>всего за день</b>			<b>49.138</b>	<b>45.64</b>	<b>226.2</b>	<b>1519.4</b>	<b>0.712</b>	<b>57.96</b>	<b>54.074</b>	<b>31.166</b>	<b>492.82</b>	<b>677.56</b>	<b>250.72</b>	<b>23.447</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества(г)			Энерг Ценност ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	11 и стар	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 7 - вторник		7-11 лет	11 и стар	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>завтрак</b>																
174	каша рисовая молочная	200	200	3.3	8.6	23.2	260	0.4	1.9	71.6	0.4	92.3	128	26.7	1.3	
1	Бутерброд с маслом	10\30	10\30	2.36	7.49	14.83	136	0.04		40		8.4	22.5	4.2	0.35	
14	сыр порционно	30	30	6.96	8.85		108	0.01	0.21	78	0.1	176	100	7	0.2	
	кофейный напиток на молоке	200	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2	
	мёд	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8	
	Яблоко	150	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3	
	<b>всего за завтрак</b>			19.1	30.54	70.36	710.2	0.581	19.91	229.604	0.98	542.1	448.8	79.7	13.35	
<b>обед</b>																
60	салат из свежей моркови с яблоком	50	50	0.43	3.94	14.7	40.95	0.05	6.95	0	2.49	21.19	33.98	24	1.32	
102	суп гороховый	200	200	6.24	38.41	12.75	239	0.048	8	0	39.4	178	21.2	0.62	1.8	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	80	9.67	9.87	2.27	136.53	0.01	0.01	12	0.07	17.13	59.33	12.47	1.47	
125	Картофель отварной с маслом	150	150	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.7	0.86	
349	компот из смеси сухофруктов	200	200	0.66	0.09	32	132.8	0.004	1.8	0	0	32.48	23.44	17.6	0.7	
	хлеб пшеничный	60	60	4.74	0.6	44.1	140.28	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32	
	<b>всего за обед</b>			15.15	45.37	122.68	662.76	1.322	20.5	33.93	55.84	322.12	175.37	69.58	6	
<b>полдник</b>																
376	чай с лимоном	7\200		0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36	
406	пирожок с повидлом	100		5.6	2.34	55.56	266	0.07	0.25	15	10	16.3	45.8	17.3	1.27	
	<b>всего за полдник</b>			5.73	2.36	70.76	328	0.07	3.08	15	10	30.5	50.2	19.7	1.63	
	<b>всего за день</b>			39.98	78.27	263.8	1701	1.973	43.49	278.53	66.82	894.72	674.37	168.98	20.98	

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции гр		Пищевые вещества(г)			Энерг Ценност ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		от 7 до 11	11 и ст	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
День 8 - среда																	
<b>завтрак</b>																	
	Свежий помидор порционно	30	30	0.24	0.03	0.75	4.23	0.01	3	0.03	6.9	12.6	4.2	0.18	0.573		
261	Печень тушенная в соусе	50\50	50\50	13.5	9.2	8.6	171.2	0.19	12.7	5240	1	30	239	17	5		
171	каша пшенная	100	100	6.84	9.19	2.12	267	1.33	0	0	133.33	111.11	25.56	2	0.017		
	Хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44		
	мёд	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8		
	молоко	200	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2		
	<b>всего за завтрак</b>			28.04	23.62	38.76	628.79	1.631	18.5	5280.29	146.01	412.51	457.16	47.7	14.23		
<b>обед</b>																	
53	салат из свеклы отварной с зеленым горошком	50	50	0.66	2.58	6.05	50.6	0.01	4.23	0	1.16	17.2	9.85	0.86	1.2		
96	рассольник ленинградский с крупой(перловой)и сметаной	10\200	200	2.16	2.22	11.66	72.54	0.048	8	0	0	49.25	222.5	26.5	0.78		
294	котлета мясная	50	50	6.58	14.63	8.6	194	0.19	2.54	10.1	0.3	13.32	20.8	1.76	2		
128	картофельное пюре	150	150	2.05	1.55	12.75	112.2	0.77	2.5	22.1	0.1	25.5	51.3	17.8	0.57		
389	сок фруктовый	200	200	0.52	112.2	24.84	102.9	118	0.01	1	0	17	23.4	23.4	60.3		
	хлеб пшеничный	60	60	4.74	0.6	44.1	140.28	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32		
	<b>всего за обед</b>			16.71	133.78	108	672.52	119.078	17.28	33.98	15.36	174.47	347.65	70.98	66.17		
<b>полдник</b>																	
382	какао	200		4.08	3.54	17.58	118.6	0.056	1.59	12.2	0	152.2	124.56	21.34	0.48		
	кекс творожный	50		1.7	2.26	13.94	82.9	0.02	0	13	0.26	8.2	17	3	0.02		
	<b>всего за полдник</b>			5.78	5.8	31.52	201.5	0.076	1.59	25.2	0.26	160.4	141.56	24.34	0.5		
	<b>всего за день</b>			50.53	163.2	178.28	1502.8	120.79	37.37	5339.5	161.63	747.38	946.37	143.02	80.9		

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции гр		Пищевые вещества(г)			Энерг Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		от 7 до 11	11 и ст	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
день 9 - четверг															
завтрак															
73	икра кабачковая	50	50	0.5	3.5	3.5	48.5	0.06			1.95	12	34	5	0.75
212	омлет с колбасными изделиями	50/50	50/50	5.92	14.21	1.87	162	0.043	2.33		0.47	15.4	28.95	14.07	1.53
202	макаронные изделия отварные	150	150	13.5	9.2	8.6	171.2	0.18	12.7	5240	1	30	239	17	5
	хлеб пшеничный	25	25	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	0.44
	молоко	200	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2
	мёд	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8
	банан	150	150	2.26	0.76	31.5	141.76	0.06	15	0	0.6	12	42	63	0.9
	<b>всего за завтрак</b>			29.64	32.87	72.76	709.82	0.444	32.83	5280.26	8.8	328.2	532.35	127.59	16.82
обед															
20	салат из свежих огурцов	50	50	0.66	3.04	4.26	47.06	0.02	24.43	0	2.31	43	28.32	16	0.52
102	суп картофельный с фасолью	200	200	2.98	2.83	15.7	112.2	0.95	0	0.33	34.5	203.25	15.75	0.55	0.04
289	рагу овощное с мясом птицы	50\150	50\150	21.92	24.08	18.26	377.8	0.37	6.76			28.69	180.22	28.69	3.02
	хлеб пшеничный	60	60	4.74	0.6	44.1	140.28	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32
350	кисель плодово-ягодный из концентрата	200	200	0.16	0.08	27.5	111.36	0.01	24	0	0.2	8.2	9	4.4	0.14
	<b>всего за обед</b>			30.46	30.63	109.82	788.7	1.41	55.19	1.11	50.81	335.34	253.09	50.3	5.04
полдник															
646	кофейный напиток с молоком	200		3.17	2.68	15.95	100.6	0.044	1.3	25	1.95	125.6	14	90	0.134
	булка детская	80		4.23	9.14	25.41	125.8	0.03	0.05	71.18	0.42	26.73	9.89	57.23	0.63
	<b>всего за полдник</b>			7.4	11.82	41.36	226.4	0.074	1.35	96.18	2.37	152.33	23.89	147.23	0.764
	<b>всего за день</b>			67.5	75.32	223.94	1724.9	1.928	89.37	5377.6	61.98	815.87	809.33	325.12	22.624

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции в гр.		Пищевые вещества(г)			Энерг Ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		от 7 до 10	от 10 и ста	Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
день 10 пятница															
<b>завтрак</b>															
222	пудинг из творога	130	130	25.02	17.28	36.18	333.6	0.11	0.36	108	1.44	234	338.4	39.6	1.62
	молоко сгущенное 4,8% жирн.	30	30	1.42	1	11.04	58.84	0.01	0.2	5	0.02	63.4	45.87	6.8	0.04
	какао на молоке	200	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0.18	240	180	28	0.2
	мёд	10	10	0.08		8.03	32.6	0.001	0.2	0.004	0	1.4	1.8	0.3	8
	яблоко	150	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.04	15		0.3	24	16.5	13.5	3.3
	<b>всего за завтрак</b>			<b>32.92</b>	<b>23.88</b>	<b>79.55</b>	<b>598.64</b>	<b>0.241</b>	<b>18.36</b>	<b>153.004</b>	<b>1.94</b>	<b>562.8</b>	<b>582.57</b>	<b>88.2</b>	<b>13.16</b>
<b>обед</b>															
139	салат из свежей капусты с морковью	50	50	0.66	3.1	4.45	48.94	0.1	13		2.95	40.4	48.8	23.4	1.02
97	суп рыбный	200	200	6.96	2.03	11.64	92.76	0.15	15.59	0.08	0.15	49.23	250.53	38.5	1.19
171	каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	150	5.93	2.73	26.56	154.57	0.133	0	0	0	9.73	140	93.3	3.34
279	тефтели 2-й вариант(свинина)	1\60	1\60	10.5	10.88	0.06	179.3	34.1	0.02	0	0.01	8.1	13.3	15.5	2.1
349	компот из смеси сухофруктов	200	200	0.66	0.09	32	132.8	0.004	1.8	0	0	32.48	23.44	17.6	0.7
	хлеб пшеничный	60	60	4.74	0.6	44.1	140.28	0.06	0	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66	1.32
	<b>всего за обед</b>			<b>29.45</b>	<b>19.43</b>	<b>118.81</b>	<b>748.65</b>	<b>34.547</b>	<b>30.41</b>	<b>0.86</b>	<b>16.91</b>	<b>192.14</b>	<b>495.87</b>	<b>188.96</b>	<b>9.67</b>
<b>полдник</b>															
	напиток соковый	200		1	0.2	20.2	86.6	0	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	вафли	60		1.7	2.26	13.94	66.6	0.02	7.5		0.15	12	8.25	6.75	1.65
	<b>всего за полдник</b>			<b>2.7</b>	<b>2.46</b>	<b>34.14</b>	<b>153.2</b>	<b>0.02</b>	<b>11.5</b>	<b>0</b>	<b>0.35</b>	<b>26</b>	<b>22.25</b>	<b>14.75</b>	<b>4.45</b>
	<b>всего за день</b>			<b>65.07</b>	<b>45.77</b>	<b>232.5</b>	<b>1500.5</b>	<b>34.808</b>	<b>60.27</b>	<b>153.86</b>	<b>19.2</b>	<b>780.94</b>	<b>1100.7</b>	<b>291.91</b>	<b>27.28</b>

