

УТВЕРЖДАЮ

Директор средней школы № 90

Куприянова Н.Н.



Основное меню для обучающихся средней школы № 90 возрастной группы от 7 до 11 лет

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"	200	5,01	5,81	24,16	169,31	0,53	116,28	124,30	27,07	0,53	157,38	0,50	0,40	3,11	030101	2025
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,18	29,50	0,04	12,68	7,42	5,76	0,74	25,61	0,00	0,00	0,00	110103	2025
БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50	3,83	1,50	25,64	130,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120102	2025
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	010501	2025
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	010502	2025
ПЕЧЕНЬЕ ЮБИЛЕЙНОЕ	25	1,89	4,50	16,75	116,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	452	2011 *
Итого за прием пищи:	500	14,45	24,49	73,81	575,83	0,68	262,16	208,62	38,08	1,44	197,69	0,50	0,40	3,12		
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	2,03	4,05	8,99	81,83	13,92	46,40	42,61	22,12	1,08	340,55	4,24	0,00	0,02	120101	2025
ПЛОВ МЯСНОЙ	200	13,04	29,25	41,02	479,85	0,72	24,67	173,22	45,56	1,64	293,36	6,28	0,01	0,07	080303	2025
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	TK № 14	2022
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	16,15	82,19	88,00	20,24	3,06	5,13	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	110204	2025
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,53	0,35	16,95	81,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	700	18,74	33,98	84,13	733,26	105,64	105,11	233,29	81,21	3,62	729,41	10,52	0,01	0,09		
Итого за день	1200	33,19	58,47	157,94	1309,09	106,32	367,27	441,91	119,29	5,06	927,1	11,02	0,41	3,21		

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ ССЫРОМ	200	12,02	11,88	40,73	318,34	0,16	205,30	147,82	16,88	1,30	96,39	0,89	0,02	0,02	040302	2025	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,83	4,76	13,20	116,77	0,68	141,73	123,08	34,41	1,09	265,70	11,70	0,00	0,00	110104	2025	
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	500	17,25	16,94	64,23	482,11	5,84	366,03	286,90	63,29	4,39	517,09	13,59	0,02	0,03			
Обед																	
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,47	4,39	18,06	133,95	4,66	33,44	73,89	30,87	1,82	457,21	4,12	0,00	0,03	020107	2025	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14,64	31,63	28,94	459,75	12,81	68,75	224,49	54,02	2,95	1132,4	17,02	0,00	0,09	66	2010	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	TK №13	2022	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	7,91	0,00	1,71	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	110201	2025	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,53	0,35	16,95	81,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022	
Итого за прием пищи:	700	23,12	36,43	77,07	730,13	23,47	123,90	323,58	95,00	5,37	1675,1	22,94	0,00	0,13			
Итого за день	1200	40,37	53,37	141,3	1212,24	29,31	489,93	610,48	158,29	9,76	2192,19	36,53	0,02	0,16			

3 день 1 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ры, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	170	0,01	1,25	0,00	354,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120203	2025
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	82,89	59,13	9,18	0,05	109,50	2,10	0,00	0,01	99	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	8,31	0,00	1,82	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	110202	2025
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	130101	2025
Итого за прием пищи:	500	2,51	4,12	32,73	523,79	10,12	107,20	70,13	19,00	2,25	388,32	4,10	0,00	0,02		
Обед																
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	5,64	14,07	115,55	5,53	28,79	52,59	21,55	0,81	403,11	4,60	0,00	0,03	020104	2025
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	200	14,83	38,24	26,30	508,86	1,12	19,29	167,41	32,64	1,73	327,47	6,94	0,01	0,07	080202	2025
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,78	2,70	4,62	45,62	0,00	19,21	21,61	10,80	0,70	136,25	0,01	0,00	0,00	010302	2025
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,18	29,50	0,04	12,68	7,42	5,76	0,74	25,61	0,00	0,00	0,00	110103	2025
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,53	0,35	16,95	81,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	700	20,31	46,93	69,12	781,12	6,69	79,97	249,03	70,75	3,98	892,44	11,55	0,01	0,10		
Итого за день	1200	22,82	51,05	101,85	1304,91	16,81	187,17	319,16	89,75	6,23	1280,76	15,65	0,01	0,12		

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,14	4,83	21,05	140,73	10,20	38,93	84,28	28,93	1,18	751,47	8,46	0,00	0,03	040103	2025	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,70	5,59	14,54	159,54	0,47	35,77	187,53	47,29	1,54	330,65	98,15	0,01	0,41	51	2010	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,13	0,05	24,16	99,91	1,55	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	437	2008	
БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	30	2,30	0,90	15,38	78,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120102	2025	
ПЕЧЕНЬЕ ЮБИЛЕЙНОЕ	20	1,51	3,60	13,40	93,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	452	2011	
Итого за прием пищи:	500	19,78	14,97	88,53	572,10	12,22	86,61	274,37	81,54	2,86	1114,2	106,61	0,01	0,44			
Обед																	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САРДИНЫ)	200	6,11	2,71	13,99	105,09	6,22	28,60	49,60	22,42	0,83	398,99	3,93	0,00	0,03	020108	2025	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,46	4,24	34,91	199,86	0,00	29,19	42,17	10,55	0,99	64,53	0,77	0,01	0,01	040301	2025	
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	100	12,03	12,52	9,97	200,63	0,47	27,40	126,59	21,02	1,59	167,53	4,86	0,01	0,07	080202	2025	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	4,13	5,64	63,35	1,16	26,75	28,88	19,90	0,52	116,45	2,91	0,00	0,03	010305	2025	
КОМПОТ ИЗ СЪЕМ ЯГ	200	0,15	0,06	24,31	101,04	1,80	11,18	2,97	5,60	0,16	36,94	0,00	0,00	0,00	110205	2025	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,27	0,18	8,48	40,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022	
Итого за прием пищи:	730	25,75	23,84	97,30	710,76	9,65	123,12	250,21	79,49	4,09	784,44	12,47	0,02	0,14			
Итого за день	1230	45,53	38,81	185,83	1282,86	21,87	209,73	524,58	161,03	6,95	1898,64	119,08	0,03	0,58			

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ГОТОВЫЕ	200	0,00	0,01	0,06	480,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120203	2025
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,18	29,50	0,04	12,68	7,42	5,76	0,74	25,61	0,00	0,00	0,00	110103	2025
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	130101	2025
Итого за прием пищи:	500	0,59	0,41	17,04	556,66	10,04	28,68	18,42	13,76	2,94	303,61	2,00	0,00	0,01		
Обед																
БОРЩ "МОСКОВСКИЙ"	200	3,08	9,69	8,92	135,83	5,90	33,19	46,42	18,78	1,02	285,10	4,96	0,00	0,02	020102	2025
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,59	28,89	20,18	387,93	10,77	24,73	156,49	41,02	2,20	899,27	10,91	0,00	0,07	080301	2025
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	TK № 14	2022
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,54	0,12	22,09	92,51	0,00	25,67	27,86	10,91	0,65	200,02	0,00	0,00	0,00	TK №15	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,80	0,53	25,43	122,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	720	19,49	39,29	77,64	746,45	19,67	97,39	245,17	79,11	4,23	1468,9	15,87	0,00	0,09		
Итого за день	1220	20,08	39,7	94,68	1303,11	29,73	126,07	263,59	92,87	7,17	1772,51	17,87	0,00	0,10		

1 День 2 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,50	6,35	28,82	195,03	0,40	93,30	118,71	32,32	0,90	175,49	8,19	0,00	0,01	030102	2025
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,00	0,08	0,48	0,01	8,99	1,48	2,59	0,15	5,56	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50	3,83	1,50	25,64	130,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120102	2025
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	010501	2025
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	010502	2025
ПЕЧЕНЬЕ ЮБИЛЕЙНОЕ	25	1,89	4,50	16,75	116,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	452	2011
Итого за прием пищи:	500	14,79	25,03	71,37	572,53	0,52	235,49	197,09	40,16	1,22	195,75	8,19	0,00	0,02		
Обед																
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	4,38	4,16	19,29	132,41	6,95	30,23	72,40	25,18	1,20	514,39	5,36	0,00	0,04	020105	2025
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,45	38,26	244,60	0,00	22,12	186,88	125,43	4,39	263,44	2,28	0,00	0,01	040201	2025
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	17,23	17,93	2,22	259,53	12,40	35,30	252,98	16,29	5,33	297,79	8,93	0,03	0,18	080401	2025
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,13	0,05	24,16	99,91	1,55	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,17	0,44	21,19	101,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	700	33,37	29,03	105,12	838,43	20,90	99,56	514,82	172,22	11,06	1107,7	16,57	0,03	0,23		
Итого за день	1200	48,16	54,06	176,49	1410,96	21,42	335,05	711,91	212,38	12,28	1303,45	24,76	0,03	0,25		

2 День 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,55	3,97	41,88	229,67	0,00	35,02	50,42	12,67	1,18	77,23	0,92	0,01	0,01	040301	2025	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	12,54	18,15	18,96	289,47	0,44	21,10	138,86	28,90	2,31	260,76	5,11	0,00	0,03	59	2010	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	8,31	0,00	1,82	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	110202	2025	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	120101	2008	
Итого за прием пищи:	500	20,41	22,30	76,10	587,02	0,44	68,03	206,68	47,19	4,29	366,01	7,15	0,01	0,04			
Обед																	
БОРЩ С КАПУСТОЙ	200	1,38	2,07	9,54	62,79	6,35	33,85	35,25	18,33	0,90	264,23	4,38	0,00	0,02	020103	2025	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,39	8,03	18,49	160,21	8,57	48,27	79,08	24,71	1,03	635,54	7,51	0,00	0,03	040104	2025	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	13,41	20,02	6,99	261,69	0,59	33,37	127,01	15,62	1,52	180,79	6,65	0,01	0,08	297	2011	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	16,15	82,19	88,00	20,24	3,06	5,13	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	110204	2025	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,80	0,53	25,43	122,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №4	2022	
Итого за прием пищи:	710	22,64	30,92	76,60	689,26	103,51	135,73	244,40	63,79	3,99	1 091,4	18,54	0,01	0,13			
Итого за день	1210	43,05	53,22	152,7	1276,28	103,95	203,76	451,08	110,98	8,28	1457,41	25,69	0,02	0,17			

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	24,22	15,13	24,74	337,02	0,25	190,40	255,92	29,17	0,99	249,57	2,33	0,03	0,04	ТК № 45	2022	
ДЖЕМ	30	0,17	0,03	21,21	82,64	4,80	5,94	4,32	3,78	0,14	42,00	0,00	0,00	0,00		2008	
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	70	0,73	1,45	5,26	37,77	2,80	28,59	30,83	21,28	0,56	112,04	2,80	0,00	0,03		2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04	12,56	7,42	5,76	0,74	25,40	0,00	0,00	0,00	110101	2025	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	120101	2008	
Итого за прием пищи:	500	28,62	17,05	72,82	561,82	7,89	246,49	341,99	69,49	4,43	497,01	7,93	0,03	0,07			
Обед																	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШОК	230	1,70	2,47	9,97	69,34	7,87	28,32	43,27	19,62	0,80	338,38	3,59	0,00	0,02	020109	2025	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,45	38,26	244,60	0,00	22,12	186,88	125,43	4,39	263,44	2,28	0,00	0,01	74	2010	
ГУЛЯШ	90	10,91	29,43	4,84	328,61	2,20	17,11	111,36	21,33	1,34	312,25	6,07	0,00	0,05	080101	2010	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	91	2010	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,90	0,26	12,71	61,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК №4	2022	
Итого за прием пищи:	700	22,97	38,61	85,14	781,15	10,07	76,01	341,51	168,18	6,53	915,27	11,94	0,00	0,08			
Итого за день	1200	51,59	55,66	157,96	1342,97	17,96	322,5	683,5	237,67	10,96	1412,28	19,87	0,03	0,15			

4 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
ОЛАДЫ ДОМАШНИЕ	180	0,01	0,01	0,06	420,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120204	2025
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,08	55,26	39,42	6,12	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01	99	2010	2010
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	19,54	81,61	0,00	22,71	23,22	9,38	0,54	166,82	0,00	0,00	0,00	110203	2025	2025
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	130101	2025	2025
Итого за прием пищи:	500	2,26	2,16	40,17	612,24	10,08	93,97	73,64	23,50	2,78	517,82	3,40	0,00	0,02			
Обед																	
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	4,38	4,16	19,29	132,41	6,95	30,23	72,40	25,18	1,20	514,39	5,36	0,00	0,04	020105	2025	2025
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,46	4,24	34,91	199,86	0,00	29,19	42,17	10,55	0,99	64,53	0,77	0,01	0,01	040301	2025	2025
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	90	10,84	11,28	9,00	180,80	0,42	24,73	114,06	18,96	1,43	150,90	4,37	0,01	0,06	080202	2025	2025
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,13	0,05	24,16	99,91	1,55	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	437	2008	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,78	2,70	4,62	45,62	0,00	19,21	21,61	10,80	0,70	136,25	0,01	0,00	0,00	010302	2025	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	2008
Итого за прием пищи:	730	23,58	22,69	104,70	719,79	8,92	120,67	278,90	76,51	5,66	938,98	12,19	0,02	0,11			
Итого за день	1230	25,84	24,85	144,87	1332,03	19,0	214,64	352,54	100,01	8,44	1456,8	15,59	0,02	0,13			

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,14	4,83	21,05	140,73	10,20	38,93	84,28	28,93	1,18	751,47	8,46	0,00	0,03	040103	2025	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8,83	20,32	7,05	246,76	1,06	14,45	94,84	17,32	1,18	217,88	4,81	0,00	0,04	080203	2025	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,18	29,50	0,04	12,68	7,42	5,76	0,74	25,61	0,00	0,00	0,00	110103	2025	
БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	50	3,83	1,50	25,64	130,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120102	2025	
Итого за прием пищи:	500	15,99	26,65	60,92	547,86	11,30	66,06	186,54	52,01	3,10	994,96	13,27	0,00	0,07			
Обед																	
СУП С ЯЙЦОМ	230	3,70	4,51	18,01	127,69	3,18	31,10	53,91	16,09	0,99	254,95	4,30	0,01	0,02	13	2010	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,69	4,77	38,80	212,88	0,00	22,52	74,72	27,51	0,53	55,90	0,76	0,01	0,02	040202	2010	
ГУЛЯШ	90	10,91	29,43	4,84	328,61	2,20	17,11	111,36	21,33	1,34	312,25	6,07	0,00	0,05	080101	2010	
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	8,36	0,00	1,82	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	110202	2025	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	700	20,29	38,97	84,05	769,07	5,38	84,49	266,09	72,45	4,06	664,81	12,81	0,02	0,09			
Итого за день	1200	35,95	65,62	144,97	1316,93	16,68	150,55	452,63	124,46	7,16	1659,77	26,08	0,02	0,16			