

УЧРЕЖДЕНИЕ
Государственное казенное общеобразовательное учреждение "Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат №17"

Директор
Деметрова Б.А.



1-ая неделя/Понедельник

№ п/п	№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Масса порции	Б	Ж	У	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F	
1	3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	18	19	20		
		Завтрак																	
209	1 шт.	Яйца вареные	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03				56	22	4,8	76,8	1			
73	100	Икра кабачковая консервированная	2	9	8,54	123		0,02		7		315	41	15	37	0,7			
1	40	Бутерброд с маслом	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03				30,9	8,4	4,2	22,5	0,35			
	40	Хлеб пшеничный	3,04	0,32	19,68	94		0,05				8	5,6	26	0,44				
376	200/15	Чай с сахаром	0,09	0,03	13,64	55				0,02		12,85	4,5848	1,914	3,5844	0,4002			
	435	Всего в Завтрак	12,57	21,44	57,03	471	140	0,13	7,02			414,75	83,9848	31,514	65,8844	2,8902			
		Второй завтрак																	
	30	Вафли кондитерские	2,25	3,54	7,08	69							8,7			0,63			
389	200	Сок фруктовый	1		24,4	45	40	0,4		0,4			133,8	18,8	135	0,6			
338	185	Яблоки свежие	0,8	0,8	19,6	88	30	0,06		20			28	15	17	2,4			
	415	Всего в Второй завтрак	4,05	4,34	51,08	202	70	0,46	20,4			170,5	33,8	152	3,63				
		Обед																	
103	300	Суп картофельный с макаронными изделиями	3,22	3,41	20,95	142		0,14		9,9		577,71	35,04	32,73	81,09	1,35			
287	108/50	Голубцы с мясом и рисом	10	8,22	16,92	182	30	0,07		14,19		390,3	53,41	34,15	127,63	1,2			
125	100/5	Картофель отварной	3,76	7,22	29,19	197	20	0,17		15,7		1 116,55	18,7733	39,2909	101,152	1,5444	0,0099		
	200	Компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	133		0,02		0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698			
	50	Хлеб пшеничный	4,04	0,75	16,84	90						19,35	34,65		2,25				
	120	Хлеб ржано-пшеничный	7,92	1,44	40,8	217		0,22				42	56,4	189,6	4,68				
	5	Соль																	
	1 033	Всего в Обед	29,6	21,13	156,71	961	50	0,61	40,52			14,3624	41,0533	14,6809	52,912	11,7224	0,0099	0,0006	0,0589
		Полдник																	
	100	Ватрушка с повидлом	5,94	5,32	49,1	268	20	0,07		0,16	0,01	137,646	33,99	11,6023	66,388	1,0094	0,0036	0,0173	
352	200	Кисель из яблок	0,11	0,12	25,09	119		0,01		1,83		71,58	11,46	3,64	6,62	0,568			
	300	Всего в Полдник	6,05	5,44	74,19	387	20	0,08	1,99			0,01 209,226	45,45 15,2423	73,008	1,5774	0,0036	0,0028	0,0173	
		Ужин																	
223	200/30	Запеканка из творога	30,75	23,37	58,62	568	80	0,08		0,58		458,08	413,63	53,3	448,31	0,84			
385	200	Молоко кипяченое	5,8	5	9,6	107	40	0,08		2,6		292	240	28	180	0,2			
14	10	Масло (порциями)	0,08	7,25	0,13	66	40					3	2,4	3	0,02				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
182	Завтрак	300/15	10,54	16,26	51,04	393	70	0,23	0,78		349,32	175,190 ⁴	61,6482	242,469	1,5269			
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	20	0,04	1,3		146,34	125,78	14	90	0,134			
15	Сыр (порциями)	40	10,4	10,6		137	90	0,01	1,12			420	216					
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,75	16,84	90						19,35	34,65	2,25				
	Всего в Завтрак	645	30,5	37,78	98,71	857	220	0,31	3,2		526,56	48,7204	14,4982	570,969	4,2609			
	Второй завтрак																	
389	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	69		0,02			33	8,7	6	27	0,63			
341	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4			133,8	18,8	135	0,6			
	Апельсин	200	1,21	0,27	10,85	51		0,05	80,4		263,98	45,56	17,42	30,82	0,4			
	Всего в Второй завтрак	430	4,46	3,81	42,33	165	40	0,47	80,8		296,98	188,06	42,22	192,82	1,63			
71	Обед																	
	Огурец свежий	60	0,48	0,48	1,92	11	40	0,02	6		13,8	8,4	8,4	25,2	0,54			
96	Рассольник ленинградский	300	2,42	6,11	14,38	129		0,11	10,05		571,86	34,98	29,01	68,07	1,11			
363	Мясо тушеное (говядина)	120	22,8	26,1	3,45	341		0,06	1,05		40,46	16,5	33	235,5	3,3			
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	225		0,07	0,73		229,8	6,48	28,16	49,56	1,474			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02				32,48	17,46	23,44	0,698			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06			10	7	7	32,5	0,55			
	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22			42	56,4	189,6		4,68			
	Соль	5																
	Всего в Обед	1 055	45,44	40,64	152,42	1 172	40	0,56	17,83		855,92	142,44	179,43	623,87	12,352			
	Полдник																	
	Булочка йодированная	100	6,76	2,33	49,85	239										0,02		
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,89	18,83	101,09	0,62			
	Всего в Полдник	300	10,3	5,76	73,67	379	10	0,03	0,52		214,16	107,89	18,83	101,09	0,62	0,02		
	Ужин																	
76	Сельдь с луком	150	15,18	20,07	4,92	261		0,09	210		337,5	63,6	30,9	245,1	1,23			
125	Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	200	38,1	0,21	27,47		949,790	26,019	38,7048	106,266	1,5619			
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185		0,03	5,67		500	59,22	30,144	60,924	1,697			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			8	5,6	26	0,44				
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	17																	
	Всего в Ужин	712	24,57	28,05	89,32	802	38,1	0,37	245,97		08,5905	171,039	07,7488	42,6907	5,2889			
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6		292	248	28	184	0,2			

Всего в Второй ужин	200	5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6	292	248	28	184	0,2	
Всего в День		121,07	121,04	464,85	3 477	388,1	1,78	348,91	94,2105	06,1494	490,727	15,4397	24,3518	0,02

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	15	18	19	20
	Завтрак																
70	Огурец соленый	60	0,48	0,48	1,92	11	40	0,02	6		13,8		8,4	25,2		0,54	
234	Котлеты или биточки рыбные минтай	100/10	12,6	9,79	7,43	168	20	0,09	0,6		357,83	46,1446	43,8976	190,883		1,0125	
125	Картофель отварной	200	3,85	7,54	26,65	200	38,1	0,21	27,47		949,790	26,019	38,7048	106,266		1,5619	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07				12	8,4	39		0,66	
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02		12,85	4,5848	1,914	3,5844		0,4002	
	Всего в Завтрак	645	21,58	18,32	79,16	575	98,1	0,39	34,09		34,2705	88,7484	01,3164	64,9343		4,1746	
	Второй завтрак																
	Вафли кондитерские	30	2,25	3,54	7,08	69						8,7				0,63	
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4		133,8		18,8	135		0,6	
338	Бананы	185	2,78	0,93	38,85	192		0,07	18,5		14,8		77,7	51,8		1,11	
	Всего в Второй завтрак	415	6,03	4,47	70,33	306	40	0,47	18,9		157,3		96,5	186,8		2,34	
	Обед																
73	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8,54	123		0,02	7		315	41	15	37		0,7	
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,06	5,91	21,28	163		0,21	5,52		595,32	38,2272	39,7764	110,768		2,0462	
288	Курица отварная	100/10	24,76	30,18	1,33	376	80	0,07	0,16		288,66	22,95	23,07	210,99		2,05	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,06	11,94	49,82	350	50	0,26			334,425	32,9875	175,65	262,937		5,9125	
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	15	0,01	0,08			2,25	3,75	7,7		0,185	
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119		0,01	1,83		71,58	11,46	3,64	6,62		0,568	
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,75	16,84	90					19,35		34,65	2,25			
	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22			42		56,4	189,6		4,68	
	Соль	5															
	Всего в Обед	1 135	56,49	61,2	167,17	1 471	145	0,8	14,59		604,985	10,2247	51,9364	25,6159		18,3917	
	Подник																
223	Запеканка из творога	200/80	37,44	28,44	71,37	691	90	0,09	0,71		557,662	503,555	64,9072	545,773		1,0231	
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3			126	14	90		0,1	
	Всего в Подник	480	40,64	31,14	87,27	770	110	0,13	2,01		557,662	29,5553	78,9072	35,7736		1,1231	
	Ужин																
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,32	6,1	23,3	173	20	0,07	0,78		249,126	162,824	21,6186	136,158		0,4202	
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8		1	
15	Сыр (порциями)	40	10,4	10,6		137	90	0,01	1,12			420		216			
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60			0,03		8,6	11,1	1,4	2,8		0,28	
	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,6	13,47	72					15,48		27,72	1,8			
	Всего в Ужин	635	25,1	21,92	52,05	505	210	0,11	1,93		313,726	31,4046	55,5386	31,7585		3,5002	

386	Второй ужин	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4	292	240	28	180	0,2
	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4	292	240	28	180	0,2
	Всего в Второй ужин	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4	292	240	28	180	0,2
	Всего в день	155,63	142,06	463,98	3 727	643,1	1,97	72,92	02,6435	957,233	12,1986	24,8823	29,7296	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	300/15	8,55	14,93	43,34	342	70	0,09	0,78		283,17	169,118	25,6041	155,229	0,522			
	Хлеб пшеничный	60	4,84	0,9	20,2	108	24	0,06	1,59		216,34	23,22	41,58	124,56	2,7			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	24	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,478			
	Всего в Завтрак	615	22,55	23,97	81,4	632	194	0,18	2,37		555,51	66,5584	93,3241	56,5898	4,7			
	Второй завтрак																	
338	Яблоки свежие	185	0,8	0,8	19,6	88	30	0,06	20			28	15	17	2,4			
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119	0,01	1,83			71,58	11,46	3,64	6,62	0,568			
	Всего в Второй завтрак	385	0,91	0,92	44,69	207	30	0,07	21,83		71,58	39,46	18,64	23,62	2,968			
	Обед																	
75	Икра морковная	100	2	6,66	10,17	109	0,05	4,81			348,961	43,035	27,059	60,134	1,02			
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	125	0,06	12,81			462,36	59,67	31,35	65,52	1,47			
381	Котлеты, биточки, шницели	120	15,12	15,88	10,3	245	12	0,08	0,1		311,136	34,572	27,684	176,244	2,532			
242	Каша перловая рассыпчатая	200	6,12	8,98	41,96	279	58	0,06	0,08			26	26	212,6	1,2			
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	15	0,01	0,08			2,25	3,75	7,7	0,185			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			229,8	32,48	17,46	23,44	0,698			
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,75	16,84	90	0,02	0,22				19,35	34,65	2,25				
	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,92	1,44	40,8	217	0,02	0,22				42	56,4	189,6	4,68			
	Соль	5																
	Всего в Обед	1 145	38,56	41,57	168,66	1 230	85	0,49	18,52		352,257	259,357	224,353	735,238	14,035			
	Полдник																	
	Печенье	60	4,5	7,08	14,16	138	0,04	0,04			66	17,4	12	54	1,26			
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55		0,02			12,85	4,5848	1,914	3,5844	0,4002			
	Всего в Полдник	275	4,59	7,11	27,8	193		0,04	0,02		78,85	21,9848	13,914	57,5844	1,6602			
	Ужин																	
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77	0,03	17,08			336,74	58,75	20,85	40,69	0,83			
227	Рыба припущенная	100	18,64	7,85	0,3	146	40	0,1	0,99		527,475	45,914	59,6733	262,435	0,8935			
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21			864,6	49,3	37	115,46	1,346			
	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,6	13,47	72	40	0,4	0,4			15,48	27,72	1,8				
389	Сок фруктовый	200	1	24,4	45	45	40	0,4	0,4			133,8	18,8	135	0,6			
	Всего в Ужин	640	28,99	18,53	73,31	523	80	0,72	42,68		728,815	303,244	64,0433	53,5855	5,4695			
	Второй ужин																	
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6		292	248	28	184	0,2			
	Всего в Второй ужин	200	5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6		292	248	28	184	0,2			
	Всего в день		101,4	97,1	404,26	2 886	429	1,53	86,02		079,012	38,6042	42,2744	10,6177	29,0327			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
234	Котлеты или биточки рыбные минтай	100/10	12,6	9,79	7,43	168	20	0,09	0,6		357,83	46,1446	43,8976	190,883 ²	1,0125				
125	Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	210	40	0,22	28,84		997,28	27,32	40,64	111,58	1,64				
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185		0,03	5,67		500	59,22	30,144	60,924	1,697				
	Хлеб пшеничный	60	4,84	0,9	20,2	108						23,22	41,58		2,7				
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02		12,85	4,5848	1,914	3,5844	0,4002				
	Всего в Завтрак	695	23,94	18,74	92,12	726	60	0,34	35,13		1 867,96	60,4894	58,1756	66,9716	7,4497				
	Второй завтрак																		
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136					30,9	8,4	4,2	22,5	0,35				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101			1,3		146,34	125,78	14	90	0,134				
341	Апельсин	200	1,21	0,27	10,85	51			80,4		263,98	45,56	17,42	30,82	0,4				
	Всего в Второй завтрак	440	6,74	10,44	41,69	288	60	0,12	81,7		441,22	179,74	35,62	143,32	0,884				
	Обед																		
70	Огурец соленый	60	0,48	0,48	1,92	11			6		13,8		8,4	25,2	0,54				
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	6,59	6,32	19,84	178			6,99		567,39	51,21	42,69	105,72	2,46				
291	Плов из курицы	280	23,73	14,65	50,03	427			8,44		398,645 ³	64,8853	75,656	245,466 ⁷	2,7627				
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	45			0,4			133,8	18,8	135	0,6				
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,75	16,84	90						19,35	34,65		2,25				
	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,92	1,44	40,8	217						42	56,4	189,6	4,68				
	Соль	5																	
	Всего в Обед	1 015	43,75	23,65	153,82	968	98,67	1,06	21,83		79,8353	11,2453	236,596	00,9867	13,2927				
	Всего в День		74,43	52,83	287,63	1 982	218,67	1,52	138,66		89,0153	51,4747	30,3916	11,2783	21,6264				

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
210	Омлет натуральный	106/10	10,78	19,2	2,04	224	260	0,08	0,2		153,82	79,72	12,48	174,6	2,04			
73	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8,54	123	40	0,02	7		315	41	15	37	0,7			
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,05				8	5,6	26	0,44			
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02		12,85	4,5848	1,914	3,5844	0,4002			
	Всего в Завтрак	511	18,27	36,04	58,79	632	300	0,18	7,22		512,57	41,7048	39,194	63,6844	3,9302			
	Второй завтрак																	
	Вафли кондитерские	30	2,25	3,54	7,08	69						8,7			0,63			
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4		567,39	133,8	18,8	135	0,6			
338	Яблоки свежие	185	0,8	0,8	19,6	88	30	0,06	20		229,8	28	15	17	2,4			
	Всего в Второй завтрак	415	4,05	4,34	51,08	202	70	0,46	20,4			170,5	33,8	152	3,63			
	Обед																	
71	Огурец свежий	60	0,48	0,48	1,92	11	40	0,02	6		13,8		8,4	25,2	0,54			
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,32	19,84	178	20	0,27	6,99		567,39	51,21	42,69	105,72	2,46			
234	Котлеты или биточки рыбные минтай	100/10	12,6	9,79	7,43	168	20	0,09	0,6		357,83	46,1446	43,8976	190,883	1,0125			
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33	15	0,01	0,08		864,6	2,25	3,75	7,7	0,185			
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21		229,8	49,3	37	115,46	1,346			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73			32,48	17,46	23,44	0,698			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55			
	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22				42	56,4	189,6	4,68			
	Соль	5																
	Всего в Обед	1 095	36,68	26,79	157,33	1 040	75	0,87	38,61		2 033,42	33,3846	16,5976	90,5032	11,4715			
	Полдник																	
	Ватрушка с повидлом	100	5,94	5,32	49,1	268	20	0,07	0,16	0,01	137,646	33,99	11,6023	66,388	1,0094	0,0036	0,0173	
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119		0,01	1,83		71,58	11,46	3,64	6,62	0,568			
	Всего в Полдник	300	6,05	5,44	74,19	387	20	0,08	1,99	0,01	209,226	45,45	15,2423	73,008	1,5774	0,0036	0,0028	0,0173
	Ужин																	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,32	6,1	23,3	173	20	0,07	0,78		249,126	162,824	21,6186	136,158	0,4202			
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35			
	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,6	13,47	72						15,48	27,72		1,8			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	24	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,478			
	Всего в Ужин	580	15,99	17,73	69,24	500	84	0,16	2,37		496,366	38,9246	74,8786	83,2185	3,0482			
	Второй ужин																	
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2			
	Всего в Второй ужин	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2			

Всего в день	86,83	95,34	418,62	2 861	589	1,82	71,99	0,01	543,582	169,964	07,7125	42,4141	23,8573	0,0036	0,0028	0,0173
--------------	-------	-------	--------	-------	-----	------	-------	------	---------	---------	---------	---------	---------	--------	--------	--------

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
401	Оладьи (со сметаной)	150/40	11,64	18,73	61,67	462	670	0,23	0,55		286,1	127,58	49,16	188,2	2,1				
209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1				
	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,6	13,47	72					15,48	27,72		1,8					
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99	60				4,5	3,6		4,5	0,03				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	20	0,04	1,3		146,34	125,78	14	90	0,134				
	Всего в Завтрак	485	23,23	37,48	91,56	797	850	0,3	1,85		492,94	294,44	95,68	359,5	5,064				
	Второй завтрак																		
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4		133,8	18,8	135	0,6					
	Печенье	30	2,25	3,54	7,08	114					33	8,7	6	27	0,63				
341	Апельсин	200	1,21	0,27	10,85	51		0,05	80,4		263,98	45,56	17,42	30,82	0,4				
	Всего в Второй завтрак	430	4,46	3,81	42,33	210	40	0,45	80,8		296,98	188,06	42,22	192,82	1,63				
	Обед																		
131	Зеленый горошек консервированный	100	2	0,08	5,12	28		0,13	10		114	10,4	15,2	48,8	0,28				
101	Суп картофельный с крупой	300	2,37	3,26	14,54	103		0,11	9,9		556,98	32,04	27,33	67,17	1,05				
288	Курица отварная	100/10	24,76	30,18	1,33	376	80	0,07	0,16		288,66	22,95	23,07	210,99	2,05				
443	Соус сметанный натуральный	30	0,92	6,37	2,03	69	36	0,01	0,05		25,47	25,47	2,91	16,98	0,063				
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183		0,19	24,21		864,6	49,3	37	115,46	1,346				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06			10	7	32,5	0,55					
	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22			42	56,4	189,6	4,68					
	Соль	5																	
	Всего в Обед	1 115	46,52	48,23	147,67	1 227	116	0,8	45,05		2 054,04	224,64	186,37	704,94	10,717				
	Полдник																		
	Булочка йодированная	100	6,76	2,33	49,85	239										0,02			
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,89	18,83	101,09	0,62				
	Всего в Полдник	300	10,3	5,76	73,67	379	10	0,03	0,52		214,16	107,89	18,83	101,09	0,62	0,02			
	Ужин																		
289	Рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248	20	0,12	10,4			25	39	139	1,8				
70	Огурец соленый	60	0,48	0,48	1,92	11	40	0,02	6		13,8		8,4	25,2	0,54				
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,07			12	8,4	39	0,66					
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02		12,85	4,5848	1,914	3,5844	0,4002				
	Всего в Ужин	510	18,93	15,39	60,98	455	60	0,21	16,42		26,65	41,5848	57,714	06,7844	3,4002				
	Второй ужин																		
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6		292	248	28	184	0,2				
	Всего в Второй ужин	200	5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6		292	248	28	184	0,2				
	Всего в День		109,24	115,67	424,61	3 169	1 116	1,83	145,24		3 376,77	04,6148	428,814	49,1344	21,6312	0,02			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
		Масса порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
342	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,2	3,8	3,8	79	700	0,08	7,3			24	49		118,6			
125	Картофель отварной	210	4,04	7,92	27,98	210	40	0,22	28,84		997,28	27,32	40,64		111,58			
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185		0,03	5,67		500	59,22	30,144		60,924			
	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,6	13,47	72						15,48	27,72		1,8			
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02		12,85	4,5848	1,914		3,5844			
	Всего в Завтрак	665	16,93	12,45	81,76	601	740	0,33	41,83		1 510,13	30,6048	149,418	94,6884	6,2572			
	Второй завтрак																	
7	Бутерброды горячие с сыром	50	5,58	4,36	14,84	121	40	0,01	0,05		15	139,5	6,75		97,5			
338	Бананы	185	2,78	0,93	38,85	192		0,07	18,5			14,8	77,7		51,8			
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4			133,8	18,8		135			
	Всего в Второй завтрак	435	9,36	5,29	78,09	358	80	0,48	18,95		15	288,1	103,25		284,3			
	Обед																	
70	Овощи натуральные соленные(капуста)	60	0,48	0,06	1,02	8		0,01	3			13,8	8,4		14,4			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,12	5,94	9,48	108		0,07	18,93		459,99	59,1	26,55		58,8			
291	Плов из курицы	090/19	23,73	14,65	50,03	427	20	0,15	8,44		398,645	64,8853	75,656		245,466			
	Напиток лимонный	200	0,1		24,2	93	10	0,06	4,6			6,6	2,4		4			
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,75	16,84	90						19,35	34,65		2,25			
	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22				42	56,4		189,6			
	Соль	5																
	Всего в Обед	1 015	38,39	22,84	142,37	943	30	0,51	34,97		58,6353	05,7353	204,056	12,2667	11,1627			
	Полдник																	
223	Запеканка из творога	200/80	37,44	28,44	71,37	691	90	0,09	0,71		557,662	503,555	64,9072		545,773			
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3			126	14		90			
	Всего в Полдник	480	40,64	31,14	87,27	770	110	0,13	2,01		557,662	29,5553	78,9072	35,7736	1,1231			
	Ужин																	
206	Макароны,запеченные с яйцом	135/5	0,76	8,2	1,14	81	20	0,01	0,13	0,01	32,2123	27,7508	3,1216		21,9936			0,0047
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03		30,9		8,4	4,2		22,5			
	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,6	13,47	72						15,48	27,72		1,8			
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6		292	240	28		180			
	Всего в Ужин	420	12,15	21,29	39,1	396	100	0,12	2,73	0,01	55,1123	91,6308	63,0416	24,4936	2,38	0,0021	0,0006	0,0047
	Второй ужин																	
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28		180			
	Всего в Второй ужин	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28		180			
	Всего в день	123,26	98,01	436,58	3 168	1 100	1,65	101,89	0,01	88,5396	85,6267	26,6728	31,5223	22,953	0,0021	0,0006	0,0047	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20
	Завтрак																
164	Суп молочный с крупой	300	7,23	7,74	24,78	198	70	0,09	1,92		233,4		34,5	205,8	0,39		
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03		30,9	8,4	4,2	22,5	0,35			
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,75	16,84	90					19,35	34,65	2,25	2,25			
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	40	0,08	2,6	292	240	28	180	0,2			
	Всего в Завтрак	590	19,43	20,98	66,11	531	150	0,2	4,52		501,15	408,3	3,19				
	Второй завтрак																
95	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	60	1,7	4,3	32,6	176	34,29	0,02	0,2		10	5	17	0,7			
389	Сок фруктовый	200	1		24,4	45	40	0,4	0,4		133,8	18,8	135	0,6			
338	Яблоки свежие	185	0,8	0,8	19,6	88	30	0,06	20		28	15	17	2,4			
	Всего в Второй завтрак	445	3,5	5,1	76,6	309	104,29	0,48	20,6		171,8	38,8	169	3,7			
	Обед																
108	Суп картофельный с клецками	300	10,58	7,83	65	373	20	0,27	22,08		63,36	73,82	98,15	1,91			
288	Курица отварная	100/10	24,76	30,18	1,33	376	80	0,07	0,16		288,66	22,95	23,07	210,99	2,05		
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	203	70	0,09	17,87		378,085	53,0857	23,2286	64,2857	0,8571		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		32,48	17,46	23,44	0,698			
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,75	16,84	90					19,35	34,65	2,25	2,25			
	Хлеб ржано-пшеничный	120	7,92	1,44	40,8	217		0,22			42	56,4	189,6	4,68			
	Соль	5															
	Всего в Обед	935	50,49	55,99	168,27	1392	170	0,67	40,84		23,4457	33,2257	28,6286	86,4657	12,4451		
	Полдник																
	Вафли кондитерские	60	4,5	7,08	14,16	138					17,4			1,26			
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	20	0,04	1,3		126	14	90	0,1			
	Всего в Полдник	260	7,7	9,78	30,06	217	20	0,04	1,3		143,4	14	90	1,36			
	Ужин																
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,53	5,97	24,92	175	25	0,13			167,212	16,4938	87,825	131,468	2,9563		
282	Оладьи из пшена	100/10	18,68	22,56	7,64	328	7 920	0,26	95,26		303,8	24,02	18,44	273,02	14,02		
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77		0,03	17,08		336,74	58,75	20,85	40,69	0,83		
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03			30,9	8,4	4,2	22,5	0,35		
	Хлеб пшеничный	40	3,23	0,6	13,47	72					15,48	27,72	1,8	1,8			
376	Чай с сахаром	200/15	0,09	0,03	13,64	55			0,02		12,85	4,5848	1,914	3,5844	0,4002		
	Всего в Ужин	605	31,93	40,33	82,44	843	7 985	0,45	112,36		51,5025	27,7286	160,9497	2632	20,3565		
	Второй ужин																
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6		292	248	28	184	0,2		
	Всего в Второй ужин	200	5,8	5	8,4	102	40	0,04	0,6		292	248	28	184	0,2		
	Всего в день		118,84	137,18	431,88	3394	8 469,29	1,87	180,21		89,8482	25,3043	71,7276	09,0288	41,2516		

