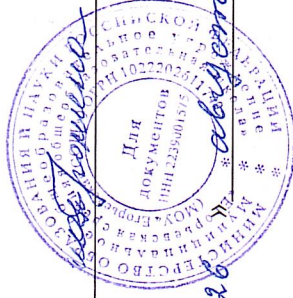


Утверждаю:

Директор Муниципального
образовательного учреждения

«Егорьевская средняя общеобразовательная школа»

И.О.Прошина



« 26 » августа 20 24 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для детей нуждающихся в диетическом питании (сахарный диабет, стол № 9)

7-11 лет, 12-18 лет

МОУ «Егорьевская СОШ»

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества		ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г Жиры, г Углевод			B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
			Белки, г	Жиры, г													Углевод
завтрак																	
Каша молочная вязкая пшеница с маслом сливочным (без сахара)	табл. №4, №302	205	6,84	9,97	39,20	286,00	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	158,80	272,00	73,00	449,90	292,80	2,18
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02
Хлеб ржаной	№ 685	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай (без сахара)		200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Фрукт (мандарин) свежий		150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15
Итого за завтрак		630	15,25	22,04	73,69	594,80	0,31	0,34	57,57	1,49	122,80	394,06	468,30	126,75	932,90	692,10	5,15
Обед																	
Салат "Оранжевый рай"	ТТК №78	100	3,70	11,20	6,40	142,00	0,00	0,00	2,05	48,30	322,20	113,13	48,30	38,32	18,50	176,00	0,69
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75
Каша перловая рассыпчатая	табл. №4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86
Биточек "Особый" с маслом сливочным	ТТК №90	100	19,00	10,90	11,80	222,00	0,04	0,17	2,28	2,80	22,00	38,25	250,00	54,74	86,50	392,00	2,20
Хлеб ржаной		5	0,03	3,63	0,04	32,95	0,00	0,00	0,00	0,01	25,00	1,10	0,95	0,15	3,70	1,15	0,01
Компот "Вишенка" (из замороженной вишни)	ТТК №37	200	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Итого за обед		885	36,79	36,88	96,32	871,60	0,26	0,34	14,14	53,75	455,43	268,68	673,55	249,89	1187,20	1457,15	8,90
Итого за день		1515	52,04	58,92	170,01	1466,40	0,57	0,68	71,71	55,24	578,23	662,74	1141,85	376,64	2120,10	2149,25	14,05

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход	Пищевые вещества		ЭЦ,ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества,мг								
			Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe			
завтрак																				
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сли (без сахара)	табл.№4, №302	155	6,74	8,26	26,44	200,04	0,05	0,14	119,25	0,53	25,35	119,25	204,00	54,75	337,50	219,80	1,65			
Запеканка из творога (без сахара)	№366	100	16,76	11,72	10,34	172,41	0,10	0,30	0,29	0,72	62,48	170,08	217,60	25,29	171,20	121,00	0,65			
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95			
чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76			
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52			
Итого за завтрак		665	27,99	21,17	74,34	584,70	0,31	0,52	135,57	2,16	87,83	345,49	526,50	124,34	857,90	932,70	8,53			
Обед																				
Огурец свежий порционно	ст. 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90			
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62			
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44			
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00	0,98			
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95			
Компот из яблок (без сахара)	№631	200	0,13	0,13	3,14	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	3,60	2,60	2,16	6,30	66,30	0,53			
Сок томатный,вырабатываемый промышленност в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40			
Итого за обед		1090	18,75	17,69	74,77	583,73	0,28	0,40	49,70	4,31	146,80	164,14	434,80	135,31	779,80	2037,20	7,82			
Итого за день		1755	46,74	38,86	149,11	1168,43	0,59	0,92	185,27	6,47	234,63	509,63	961,30	259,65	1637,70	2969,90	16,35			

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества		ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг						
			Белки, г			Жиры, г	Углевод	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
			Белки, г	Жиры, г														
завтрак																		
Картофель отварной	№518	180	3,78	4,05	30,87	178,20	0,11	0,34	18,90	0,81	70,29	150,52	244,80	23,42	192,60	136,08	0,88	
Птица отварная	№487	100	26,26	26,50	0,33	382,00	0,10	0,21	2,69	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24	
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09	
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95	
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76	
Сок томатный, вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	2,40	6,00	480,00	1,40	
Итого за завтрак		745	39,19	35,26	59,96	782,11	0,42	0,71	41,86	12,67	207,29	367,48	708,70	109,57	754,20	1052,18	7,32	
Обед																		
Салат из свежих помидоров и огурцов	№20	100	0,90	19,70	3,10	193,00	0,05	0,05	19,17	3,30	107,33	30,50	30,30	17,00	122,30	220,00	1,17	
Суп куриный	ТТК №33	250	2,70	4,00	18,40	122,00	0,05	0,08	8,16	1,13	43,75	33,11	116,30	27,38	179,30	574,80	0,73	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл №4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	0,08	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81	
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе (без сахара)	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62	
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95	
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24	
Итого за обед		880	28,26	41,05	104,58	931,65	0,33	17,05	28,61	139,26	194,08	127,38	605,00	190,82	843,60	1252,70	8,52	
Итого за день		1625	67,45	76,31	164,54	1713,76	0,75	17,76	70,47	151,93	401,37	494,86	1313,70	300,39	1597,80	2304,88	15,84	

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества		ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe
завтрак																	
Каша перловая рассыпчатая	таб. №4 №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86
Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	№374	100	13,00	9,31	4,42	144,20	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52
Итого за завтрак		700	22,25	24,26	75,36	636,34	0,36	0,23	18,63	4,93	110,78	104,86	412,80	91,75	990,10	944,30	7,74
Обед																	
Отулец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Суп лобительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	0,07	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,39
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Напиток апельсиновый (без сахара)	№699	200	0,10	0,00	1,10	6,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	2,24	0,00	0,85	0,00	0,00	1,80
Сок томатный, выработываемый промышленност в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40
Итого за обед		1000	34,26	30,75	74,48	673,65	0,28	0,27	43,58	2,76	161,15	124,74	305,90	165,75	513,00	1475,90	9,94
Итого за день		1700	56,51	55,01	149,84	1309,99	0,64	0,50	62,21	7,69	271,93	229,60	718,70	257,50	1503,10	2420,20	17,68

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества		ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г		Углевод	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл №4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Биточки или котлеты из мяса говядины(с соусом (без сахара)	№454, 587	100	7,80	6,40	6,90	117,00	0,02	0,08	0,47	1,50	12,00	21,28	90,00	18,79	150,00	130,00	1,62
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52
Итого за завтрак		700	22,55	21,95	88,84	681,14	0,29	16,96	16,50	5,90	92,00	94,76	445,20	164,37	533,00	864,60	10,68
Обед																	
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	0,05	0,05	16,91	3,30	133,00	22,50	30,30	12,30	122,30	20,00	0,75
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	№ 110	260	2,10	6,30	10,50	94,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,47	60,80	32,75	203,00	323,20	1,30
Каша перловая рассыпчатая	табл №4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86
Птица отварная	№ 487	100	26,26	26,50	0,33	382,00	0,10	0,21	2,69	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24
Фрукт (мандарин) свежий		140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	0,05	53,20	0,28	0,00	49,00	23,80	15,40	16,80	217,00	0,14
Итого за обед		1030	39,59	60,27	91,87	1121,85	0,42	0,47	77,20	16,26	333,48	194,39	591,90	132,08	1332,90	1043,00	7,48
Итого за день		1730	62,14	82,22	180,71	1802,99	0,71	17,43	93,70	22,16	425,48	289,15	1037,10	296,45	1865,90	1907,60	18,16

Неделя 2 День 1 (понеделник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества		ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сли (без сахара)	табл №4, №302	155	6,74	8,26	26,44	200,04	0,05	0,14	119,25	0,53	25,35	204,00	54,75	337,50	219,80	1,65	
Запеканка из творога (без сахара)	№366	100	16,76	11,72	10,34	172,41	0,10	0,30	0,29	0,72	62,48	217,60	25,29	171,20	121,00	0,65	
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95	
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76	
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52	
Итого за завтрак		665	27,99	21,17	74,34	584,70	0,31	0,52	135,57	2,16	87,83	526,50	124,34	857,90	932,70	8,53	
Обед																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл №4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Гуляш с мясом говядины	№437	100	17,90	17,70	2,90	242,50	0,04	0,17	0,58	2,80	22,00	15,83	250,00	15,00	86,50	392,00	2,65
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95	
Сок томатный,вырабатываемый промышленност в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40
Итого за обед		880	39,96	29,65	96,18	821,15	0,41	17,20	34,33	8,56	105,75	125,45	799,70	267,48	611,20	1850,70	12,46
Итого за день		1545	67,95	50,82	170,52	1405,85	0,72	17,72	169,90	10,72	193,58	470,94	1326,20	391,82	1469,10	2783,40	20,99

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества		ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл №4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе (без сахара)	№471	100	10,00	9,70	3,00	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02
Хлеб ржаной	№ 685	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай (без сахара)		200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Итого за завтрак		555	27,41	28,57	70,54	687,80	0,28	16,98	1,55	134,97	132,00	222,23	550,20	157,59	700,40	502,20	7,25
Обед																	
Огулец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	№ 110	260	2,10	6,30	10,50	94,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,47	60,80	32,75	203,00	323,20	1,30
Каша перловая рассыпчатая	табл №4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86
Мясо отварное с маслом сливочным	№411	100	27,00	19,50	0,00	285,00	0,05	0,15	0,00	197,50	0,00	131,90	197,50	137,80	60,00	315,00	18,10
Хлеб ржаной		50	0,03	3,63	0,04	32,95	0,00	0,00	0,00	0,01	25,00	1,10	0,95	0,15	3,70	1,15	0,01
Компот из яблок (без сахара)	№631	200	0,13	0,13	3,14	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	3,60	2,60	2,16	6,30	66,30	0,53
Итого за обед		895	38,22	36,61	72,56	783,68	0,30	0,37	16,80	199,68	137,48	253,29	549,85	230,69	1172,20	1057,85	23,65
Итого за день		1450	65,63	65,18	143,10	1471,48	0,58	17,35	18,35	334,65	269,48	475,52	1100,05	388,28	1872,60	1560,05	30,90

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход.	Пищевые вещества		ЭЦ,ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,03	6,00	0,12	6,00	13,80	25,20	8,40	4,80	84,60	0,54	
Плов из птицы (с перловой крупой)	№ 492	250	28,90	34,70	37,30	580,00	0,10	0,20	0,91	12,00	17,42	317,50	21,16	259,00	550,00	1,12	
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09	
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	23,50	305,00	122,50	1,95	
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76	
Итого за завтрак		585	36,59	46,53	62,04	840,20	0,28	0,33	7,18	12,61	213,98	513,50	66,81	728,80	801,40	4,48	
Обед																	
Внегнет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83	
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62	
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44	
Котлеты рыбные лобительские	№390	100	12,60	4,90	5,90	118,00	0,01	0,13	1,48	1,16	23,60	49,30	28,90	100,00	389,70	1,17	
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	23,50	305,00	122,50	1,95	
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24	
Фрукт (яблоко) свежий		190	0,76	0,76	17,10	89,30	0,06	0,04	19,00	0,57	30,40	20,90	17,10	49,40	528,20	4,18	
Итого за обед		1080	25,12	26,81	98,98	777,95	0,26	0,40	46,69	4,35	213,77	318,50	270,75	905,40	2342,80	70,43	
Итого за день		1665	61,71	73,34	161,02	1618,15	0,54	0,73	53,87	16,96	427,75	832,00	337,56	1634,20	3144,20	14,91	

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества		ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г		Углевод	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44	
Курица запечёная	УТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24	
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09	
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95	
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86	
Итого за завтрак		545	36,79	35,85	50,27	0,30	0,42	11,17	12,71	171,80	260,40	516,60	102,55	821,60	1350,00	6,58	
Обед																	
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	0,05	0,05	16,91	3,30	133,00	22,50	30,30	12,30	122,30	20,00	0,75	
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50	
Каша перловая рассыпчатая	табл №4, №297	180	4,70	6,50	33,30	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86	
Тефтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	0,02	0,07	3,07	1,40	7,00	10,24	112,00	16,39	75,00	182,00	1,78	
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95	
Напиток клюквенный (без сахара)	№700	200	0,13	0,05	0,93	0,00	0,02	3,33	0,04	0,75	2,80	2,80	3,75	0,10	29,10	0,08	
Сок томатный, вырабатываемый промышленност в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40	
Итого за обед		1080	23,44	41,14	101,57	0,32	0,33	50,31	7,34	235,98	118,76	507,60	171,27	1258,60	1178,30	9,32	
Итого за день		1625	62,23	76,99	151,84	0,62	0,75	61,48	20,05	407,78	379,16	1024,20	273,82	2080,20	2528,30	15,90	

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества		ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл. №4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	26,90	3,80	2,00	150,00	0,10	0,21	1,37	0,00	0,00	15,60	0,00	91,66	0,00	0,00	1,60
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Сок томатный, вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40
Итого за завтрак		745	46,25	15,61	75,06	657,91	0,42	17,17	21,64	4,56	69,00	225,28	481,30	233,59	490,00	784,90	8,61
Обед																	
Салат из свежеслы с чесноком (с маслом растительным № 22 (Сб.р.2001г		100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 132	260	2,40	6,10	15,70	129,00	0,03	0,08	6,94	0,95	35,00	27,50	70,30	34,25	171,50	480,80	0,67
Жаркое по-домашнему	№ 436	200	19,40	19,60	21,40	342,00	0,03	0,10	3,84	3,00	10,00	17,02	170,00	23,85	88,00	952,00	1,78
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот "Клубничка" (из замороженной клубники (без сахара)	ТТК №36	200	0,30	0,10	2,70	14,00	0,01	0,02	9,66	0,12	0,00	33,41	9,20	21,45	7,20	64,40	0,56
Итого за обед		810	27,06	36,35	71,38	726,65	0,19	0,28	29,49	4,47	45,00	133,33	369,20	143,75	614,80	1901,00	6,17
Итого за день		1555	73,31	51,96	146,44	1384,56	0,61	17,45	51,13	9,03	114,00	358,61	850,50	397,34	1104,80	2685,90	14,78