

Согласовано:

Управлением

Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Костромской области

Верхушкин Александр Александрович
Михаилев А.М.
«28» декабря 2020 г.

Утверждаю:

Директор ОГБПОУ

«Костромской колледж бытового сервиса»

И.М. Менькова
«28» декабря 2020 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Приём пищи, наименовани е блюд	Масс а порц ий	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,03	6,04	18,06	134	0,02	4,79	0,00	0,02	28,98	33,48	17,44	0,95
3	Бутерброд с сыром	50	5,27	7,86	14,83	154	0,04	0,24	0,03	0,00	156,2	106,5	17,4	0,76
227/ 128	Рыба припущенн ая с картофельн ым пюре	100/ 200	6,78	0,36	2,03	73	0,07	0,77	0,09	0,05	254,18	288,51	35,13	0,72
			2,01	3,28	12,59	121	0,12	20,0	0,02	0,00	28,82	58,66	24,11	1,05
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,63	7,97	50,0	0,08	2,74	0,04	0,02	253,2	189,9	29,54	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,03	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,14	0,358	13,78	66,95	0,07	0,00	0,00	0,00	13,8	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:		20,97	19,82 8	84,02	671,5 5	0,43	28,5 4	0,18	0,09	742,08	734,95	141,0 2	4,86
	Обед													
24	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительн ым	100	0,71	3,07	3,46	39	0,02	15,2 2	0,00	0,19	19,25	19,25	9,50	0,04
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,4 6	0,03	1,06	42,89	55,5	22,33	1,20
284	Запеканка картофельн ая с мясом	300/ 10	19,58	22,1	19,8	458	0,4	45,1 2	0,04	0,28	47,7	464,96	90,14	5,56
389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	13,0	84,8	0,02 2	4,0	0,00	0,00	14,5	434,4	8,0	2,8
348	Компот из изюма	200	1,73	0,38	14,92	61,0	0,02	0,00	0,00	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
339	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5,0	0,00	0,00	19,0	16,0	12,0	2,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,29	0,716	27,56	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		32,11	32,13 6	116,8 1	1004, 30	0,52 2	89,8	0,07	1,61	184,96	1099,17	174,9 9	14,58
	ВСЕГО:		53,08	51,95 8	124,8 3	1075, 8	0,94 2	118, 34	0,25	1,7	926,44	1834,12	316,0 1	119,4 4

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Приём пищи, наименовани е блюд	Масс а порц ий	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	50	5,27	7,86	14,89	133,0	0,03 4	0,24	0,03	0,00	156,2	106,5	17,4	0,76
71	Помидор порционно	100	0,6	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0,00	0,6	7	13,0	10,0	0,15
229	Треска тушеная с овощами	100	8,00 2,54	7,00 4,07	3,8 32,74	123 152	0,05 0,04	21,5 0,00	0,00 0,04	0,03 0,02	8,15 43,64	80,15 109,7	10,65 38,22	0,45 1,02
310	Картофель отварной	200	0,025	4,125	15,34	37,5	0,00	0,00	0,05	0,03	4,00	70,00	2,00	0,02
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107	0,00	0,00	0,00	0,00	240,0	28,0	180,0	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,03	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,14	0,358	13,78	66,95	0,07	0,00	0,00	0,00	13,8	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:		26,71 5	27,81 3	106,8 1	707,0 5	0,25 4	34,0	0,03	0,7	479,69	465,25	275,6 7	3,45
	Обед													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,31	6,16	7,29	100,1 1	0,02	8,56	0,00	0,00	37,13	19,7	1,72	100,1 1
99	Суп из овощей с мясом	300/ 15	2,02 4,29	4,37 3,4	3,65 0,11	104 48	0,08 0,01 5	21,2 6 0,01	0,03 0,00	0,95 0,63	30,12 3,16	55,1 40,11	21,95 6,47	0,8 2,82
268	Шницель из говядины	100	8,67	8,3	7,59	215,4	0,07	2,0	29,17	0,00	40,17	201,58	27,28	3,75
304*	Рис отварной	200	5,36	6,46	24,48	292,0	0,06	3,12	0,04	0,24	14,72	114,72	35,38	1,0
348	Компот из чернослива	200	1,73	0,30	11,8	19,63	0,02	0,08	0,00	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96
389	Сок яблочный	200	1,0	0,00	10,1	84,8	0,02 2	4	0,00	0,00	14,5	434,4	8,0	2,8
ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0,00	13,0	0,07	8,2	17,4	3,0	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,29	0,716	27,56	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		32,71	32,26 6	121,2 8	1153, 34	0,56	38,9 5	42,24	2,09	174,54	1018,71	161,7	114,6 3
	ВСЕГО:		59,42 5	60,07 9	228,0 9	1860, 39	0,56	72,9 5	82,33	2,79	654,23	1483,96	437,3 7	188,0 8

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Приём пищи, наименовани е блюд	Масс а порц ий	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
71	Огурец свежий	100	0,4	0,05	0,95	7	0,00	5,00	0,00	0,00	11,00	21,00	7,00	0,30
222	Пудинг творожный со сгущенным молоком	200/ 20	30,26	34,08	23,21	335	0,22	0,64	0,18	0,06	106,00	205,00	43,6	2,1
376	Чай с сахаром	215	0,53	0,00	0,40	40,0	0,00	0,27	0,00	0,02	13,6	22,13	11,73	2,13
386	Кефир с сахаром	210	3,63	4,0	5,0	100,0	0,04	0,88	25,2	0,00	150,0	118,75	17,5	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,03	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,14	0,358	13,78	66,95	0,07	0,00	0,00	0,00	13,8	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:		39,3	38,78 8	58,1	621,5 5	0,36	6,79	25,38	0,08	301,3	424,78	97,23	5,92
	Обед													
35	Салат картофельн ый с маслом растительн ым	100	1,31	5,16	12,11	100,1 1	0,02	8,56	0,00	1,082	37,13	19,7	1,72	100,1 1
88	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	300/ 15	1,97	5,32	31,61	94	0,08	30,8 9	0,03	0,93	42,44	49,97	21,12	0,76
278	Тефтели мясные	100	17,81	10,49	10,25	159	0,04	1,8	0,04	0,03	13,28	84,84	15,7	0,69
304	Рис отварной	200	5,36	6,46	24,46	292	0,06	3,12	0,04	0,24	14,72	114,72	35,38	1,00
331	Соус сметанный с томатом	100	0,97	6,01	40,41	73,9	0,03	3,88	0,03	0,71	7,00	15,88	8,31	0,34
349	Компот из сухофрукто в	200	1,16	0,30	47,26	196,3 8	0,02	0,80	0,00	0,20	5,94	46,0	33,0	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,29	0,716	27,56	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		35,21	34,75 6	208,4 2	1121, 89	0,26	49,2 4	0,14	3,192	199,54	462,42	146,7 3	106,3 8
	ВСЕГО:		74,51	73,54 4	266,5 3	1734, 44	0,62	56,0 3	25,52	3,272	500,84	887,2	243,9 6	112,3

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ р/с	Прием пищи, наименовани е блюд	Масс а порц ий	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
56	Салат овощной с яблоками	100	1,06	5,69	7,19	53	0,02	5,37	0,01	2,25	19,50	26,10	12,38	0,85
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,35	2,49	14,83	133,0	0,04	0,00	40,0	0,00	8,4	22,5	4,2	0,35
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	220	24,8	19,2	19,6	189,0	3,8	0,12	0,4	0,06	260,0	376,0	44,0	1,8
			0,28	1,21	1,57	32,0	0,01	0,07	6,76	0,00	15,43	14,5	2,56	0,06
376	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	40,0	0,08	2,74	0,04	0,02	253,2	189,9	29,54	0,12
386	Кефир с сахаром	210	3,63	4,0	5,0	100,0	0,06	1,4	0,04	0,02	240,14	190,0	28,0	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,03	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО:		33,66	32,94	77,99	619,6	4,04	9,81	47,25	2,4	850,82	845,1	130,5 8	3,83
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов с маслом растительн ым	100	0,67	6,09	23,47	64,55	0,03	6,65	0,00	0,03	16,15	28,62	13,3	0,48
95	Рассольник домашний с мясом	300/ 15	2,41	5,47	5,07	123	0,11	26,2 6	0,03	0,98	33,65	68,55	28,17	1,05
			4,29	3,4	0,11	48	0,01 5	0,01	0,00	0,063	3,16	4,11	6,47	2,82
260	Гуляш из говядины	100	32,25	29,49	2,89	180	0,24	26,1 2	6,12	0,8	91,66	251,14	18,01	5,35
309	Макароны отварные	200	7,24	10,5	29,9	282,6 6	0,08	0,00	0,00	2,73	16,8	48,3	10,5	1,05
358	Кисель	200	0,24	0,12	19,31	145,0 8	0,00	80,0	0,00	0,00	8,2	6,42	0,96	0,28
398	Банан	100	2,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	0,00	0,00	8,0	28,0	42,0	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,29	0,716	27,56	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		56,23	56,58	144,0 7	1145, 79	0,57 5	150, 44	6,19	4,623	438,46	714,84	172,3 1	14,04
	ВСЕГО:		89,89	89,52	222,0 6	1765, 39	4,59 7	160, 25	53,44	7,023	1289,28	1559,94	302,8 9	17,87

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименова ние блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	50	5,27	7,86	14,83	133	0,04	0,24	0,03	0,00	156,2	106,5	17,4	0,76
62	Морковь с сахаром	100	0,74	0,05	11,47	81	0,03	8,88	0,00	5,18	29,4	31,6	21,8	0,4
216	Драчена	200	11,8	13,4 42	3,04	281	0,13	0,35	0,24	0,00	91,4	211,8	25,03	2,58
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107	0,00	0,00	0,00	0,00	240,0	28,0	180,0	0,2
ПР	Хлеб пшенич ный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,03	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшенич ный	30	2,14	0,35 8	13,78	66,95	0,07	0,00	0,00	0,00	13,8	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:		28,0 9	27,0 1	67,48	741,55	0,3	9,47	0,27	5,18	537,7	435,8	261,6 3	5,2
	Обед													
54	Салат из свеклы с яблоками	100	10,9 1	6,08	11,2	146	0,32 0,23	12,5 15,2	0,00 0,02	0,6 1,07	7,0 43,8	13,0 109,42	10,0 40,3	0,45 2,0
102	Суп картофель ный с горохом с мясом	300/15	4,29	11,0 8	6,61	48	0,01	0,01	0,00	0,06	4,0	40,1	6,47	2,0
266	Бифштекс рубленны й	100	5,86	11,6 5	0,04	202	0,1	0,00	0,02	0,01	9,89	132,52	21,2	0,9
302	Греча рассыпчат ая	200	11,6 6	8,82	25,76	36	0,16	0,00	0,01	0,02	54,6	80,0	32,7	1,3
389	Сок вишневый	200	0,4	0,00	11,4	119	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,8
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	13,81	114,8	0,02	0,6	0,00	0,07	32,32	21,9	3,5	0,48
16	Колбаса полукопче ная	30	4,8	6,6	0,07	79	0,05	21,6	0,00	0,00	5,85	51,66	9,93	0,69
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0,00	0,00	16,38	11,636	9,15	22,48 6
ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0,00	13,0	0,03	8,2	17,4	3,0	0,2
ПР	Хлеб пшенич ный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшенич ный	60	4,29	0,71 6	27,56	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		47,4 3	47,9 76	134,3 5	1081,2	0,92	60,0 1	13,0 5	1,85	207,9 8	575,576	162,3 25	33,49 6
	ВСЕГО:		75,5 3	74,9 06	202,4 3	802,75	1,22	69,4 8	13,3 2	6,97	745,6 9	1011,37 6	423,9 85	38,69 6

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Приём пищи, наименовани е блюд	Масс а порц ий	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,7	1,39	22,2	81,3	0,00 9	1,9	0,00	0,07	41,3	63,45	44,46	0,99
181	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/ 10	4,32	7,46	42,2	208,0	0,2	34,6	0,04	0,6	92,66	129,94	45,98	1,86
243	Сосиска отварная	62	9,21	10,7	0,78	114,2 8	0,2	0,00	0,00	0,00	157,2	111,0	12,45	0,45
379	Кофе напиток с молоком	200	1,4	1,6	7,97	122,0	0,08	2,74	0,04	0,02	253,2	189,9	29,54	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,03	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,14	0,358	13,78	66,95	0,07	0,00	0,00	0,00	13,8	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:		21,11	21,80 8	101,6 9	665,1 3	0,58 9	39,2 4	0,08	0,69	565,06	552,19	149,7 3	4,68
	Обед													
55	Салат из свеклы с огурцом соленым	100	0,94	7,09	6,27	59	0,02	16,3 2	0,00	0,82	23,84	21,18	10,85	0,65
81	Борщ из свежей капусты с мясом	300/ 15	3,70	6,59	3,42	112	0,07	16,2 1	0,03	0,61	53,3	89,15	26,13	1,57
			4,29	4,40	0,11	48	0,01 5	0,01	0,00	0,063	3,16	40,11	6,47	2,82
261	Печень тушеная в соусе	100	13,5	10,7	8,60	171,0	0,08	1,0	20,0	0,8	14,74	219,3	26,88	3,34
302	Греча рассыпчатая	200	11,66	8,82	25,76	36,0	0,16	0,00	0,01	0,02	54,6	80,0	32,7	1,3
349	Компот из сухофрукто в	200	1,16	0,3	16,00	132,8	0,02	0,8	0,00	0,03	5,84	46,0	33,0	0,96
341	Апельсины с сахаром	115	1,28	0,2	23,1	54,0	0,04	60,0	0,00	0,00	35,0	23,0	13,0	0,3
ПР	Изделия кондитерск ие	20	1,7	5,26	13,94	82,9	0,02	0,00	13,0	0,00	8,2	17,4	3,0	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,29	0,716	27,56	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		44,86	44,37 6	139,5 2	171,0	0,42 5	94,3 4	33,04	2,343	219,38	130,1	106,6	13,33
	ВСЕГО:		65,97	66,17 8	241,2 1	1567, 33	1,01 4	133, 58	33,12	3,033	184,44	682,29	256,3 3	18,01

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Приём пищи, наименовани е блюд	Масс а порц ий	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,0	0,03	0,00	40,0	0,00	8,4	22,5	4,2	0,35
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,66	1,1	7,29	59	0,01	6,68	0,00	0,00	17,44	18,99	10,26	0,92
182	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	210	5,6	6,8	33,6	148,2 8	0,16	0,00	0,00	0,00	28,0	112,0	42,0	1,4
243	Колбаса отварная	25	3,71	5,93	0,31	46,08	0,00	0,00	0,00	0,06	7,59	38,96	4,19	0,48
376	Чай с сахаром	215	0,53	0,00	0,40	40	0,00	0,27	0,00	0,02	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,03	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,14	0,358	13,78	66,95	0,07	0,00	0,00	0,00	13,8	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:		17,38	18,35 8	97,97	601,9 1	0,3	6,95	40	0,08	95,73	272,48	89,78	6,54
	Обед													
46	Салат из белокочанн ой капусты с яблоками	100	1,02	3,06	11,16	55	0,01	24,4 7	0,00	0,1	27,7	21,24	10,00	0,39
111	Суп вермишеле вый с цыпленком	300/ 25	10,0	7,3	5,19	230	0,17	24,3	0,03	0,94	28,59	149,55	40,3	1,37
234/ 312	Биточки рыбные с картофельн ым пюре	100/ 200/ 5	14,23	6,4	9,61	232	0,1	1,87	0,01	0,00	42,98	197,78	32,8	1,07
			4,10	17,46	25,5	146,3	1,54	5,0	44,2	0,2	51,0	102,6	35,6	1,14
342	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	2,65	62	0,01	8,91	0,00	0,00	8,84	5,94	4,86	1,21
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,29	0,716	27,56	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		36,19	35,44 6	96,43	931,8	1,83	64,5 5	44,24	1,24	179,81	566,81	148,4 6	7,37
	ВСЕГО:		53,57	53,80 4	194,4	1533, 71	2,13	71,5	84,24	1,32	275,54	886,81	238,2 4	13,91

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
40	Салат картофельный с зеленым горошком и маслом растительным	100	1,02	5,13	9,55	74,0	7,4	0,00	0,8	12,05	28,01	11,01	45,0	45,0
3	Бутерброд с сыром	50	5,27	7,86	14,83	133,0	0,04	0,24	0,03	0,00	156,2	106,5	17,4	0,76
184	Крупеник с творогом и маслом сливочным	200/10	15,48	13,14	17,93	303,0	0,13	9,7	0,07	0,04	147,9	151,82	26,85	1,95
382	Какао с молоком	200	4,2	4,8	7,05	122,0	0,08	2,74	0,04	0,02	253,2	189,9	29,54	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,03	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,358	13,78	66,95	0,07	0,00	0,00	0,00	13,8	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:		30,45	31,588	77,9	771,55	7,76	12,68	0,94	12,11	605,11	517,13	136,19	49,09
	Обед													
45	Салат из свежей капусты	100	0,63	5,04	6,91	54,0	0,01	5,64	0,00	0,00	23,07	24,25	12,54	0,8
114	Суп – лапша с мясом	300/25	10,00	7,3	4,64	170	0,07	1,5	0,05	0,91	20,00	98,05	16,03	1,06
239*	Тефтели рыбные	100	6,8	4,93	9,41	106	0,06	0,48	0,00	0,00	30,33	93,35	17,04	0,59
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10	14,23 4,10	6,4 8,25	9,61 25,5	232,0 146,3	0,48 1,54	34,6 5,0	0,4 44,2	0,06 0,2	92,66 51,0	128,94 102,6	45,98 35,6	1,86 1,14
389	Сок виноградный	200	1,16	0,4	16,3	136,4	0,044	4,0	0,00	0,00	4,00	24,00	18,0	0,8
342	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	2,65	62,0	0,01	8,91	0,00	0,00	8,84	5,94	4,86	1,21
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,29	0,716	27,56	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		43,76	42,756	117,34	1113,2	2,102	60,13	44,65	1,17	250,6	566,83	175,76	9,65
	ВСЕГО:		74,21	74,344	195,24	1884,75	10,559	72,81	45,59	13,28	815,71	1083,96	311,95	58,74

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Мас са порц ий	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	5,49	14,89	136,0	0,04	0,1	20,0	0,00	10,0	22,8	5,6	0,6
63	Салат из моркови с курагой	100	1,7	1,39	16,51	85,3	0,00 9	1,9	0,00	0,03	41,3	63,45	44,36	0,99
188	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	220	15,4 6	16,64	39,53	350	0,04	0,00	0,01	0,01	9,06	74,43	15,06	0,77
377	Чай с лимоном	215/ 7	0,53	0,00	15,2	41,6	0,00	2,13	0,00	0,02	15,33	23,2	12,27	2,13
386	Кефир с сахаром	210	3,63	4,0	5,0	73,75	0,04	0,88	25,0	0,00	150,0	118,75	17,5	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,03	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО:		26,0 2	27,82	105,89	759,2 5	0,15 9	5,01	45,0 1	0,06	232,5 9	328,73	104,6 9	4,95
	Обед													
23	Салат из свежих помидор с луком и маслом растительны м	100	9,1	10,18	4,62	72,8	0,09	20,3	0,00	0,04	17,21	32,12	17,62	0,83
94	Рассольник с мясом	300/ 15	6,55	6,31	4,52	144	0,13	17,26	0,03	0,98	25,57	111,55	30,97	3,52
269/ 309	Котлета особая с макаронами отварными и маслом сливочным	100/ 200/ 5	8,25	8,88	8,3	230	0,18	6,32	0,16	0,32	233,3 8	196,8	45,2	1,4
			7,14	10,5	39,9	282,6 6	0,08	0,00	0,00	2,73	16,8	48,3	10,5	1,05
358	Кисель	200	0,24	0,12	19,31	145,0 8	0,00	80,0	0,00	0,00	8,2	6,42	0,96	0,28
ПР	Зефир	20	0,13	0,00	16,0	64,51	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	2,64	1,36	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,29	0,716	27,56	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		38,0 4	37,00 6	134,97	1145, 55	0,48	123,8 8	0,19	4,07	327,2 2	487,53	131,5 1	9,51
	ВСЕГО:		64,0 6	64,82 6	240,86	1904, 8	0,63 9	128,8 9	45,2	4,13	559,8 1	816,26	236,2	14,46

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Приём пищи, наименовани е блюд	Масс а порц ий	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
71	Помидор порционно	100	0,92	4,02	1,9	67	0,02	2,76	0,00	0,8	2,59	29,65	15,41	0,83
210	Омлет из яиц с маслом сливочным	200/10	5,38	8,6	1,02	112,0	0,03	0,19	0,13	0,02	41,07	91,25	6,98	1,02
16	Колбаса полукопченая (порциями)	50	4,8	5,2	0,07	127,0	0,05	21,6	0,00	0,02	5,85	51,66	9,95	0,6
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,00	0,00	0,00	0,00	240,0	28,0	180,0	0,2
ПР	Йогурт 1,5% жирности	200	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0,07	55,0	118,75	18,75	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,03	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,14	0,358	13,78	66,95	0,07	0,00	0,00	0,00	13,8	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:		26,51	25,358	48,51	619,43	0,24	25,3	12,63	0,91	365,21	377,21	248,49	4,04
	Обед													
67	Винегрет овощной с маслом растительным	100	0,74	5,07	6,55	76	0,02	5,61	0,00	0,60	14,70	24,35	11,08	0,4
112	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	300,15	5,65	3,91	6,27	161	0,14	22,35	0,03	0,98	23,77	113,39	34,67	1,4
295	Шницель из цыпленка	100	7,0	9,5	7,73	184,5	0,05	21,5	0,00	0,03	8,15	80,15	10,65	0,4
304	Рис отварной с маслом сливочным	200/8	5,36	6,46	24,46	292,0	0,06	3,12	0,04	0,24	14,72	114,72	35,38	1,0
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	13,81	114,8	0,02	0,6	0,00	0,07	32,32	21,9	3,5	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,76	72,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,29	0,716	27,56	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		26,16	26,006	101,4	1034,8	0,31	53,18	0,09	1,93	136,18	499,06	139,29	5,88
	ВСЕГО:		57,48	57,969	149,65	1654,23	0,55	78,48	12,72	2,84	501,39	876,27	387,78	9,92