

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
Школы-интернат № 30 ОАО «РЖД»
от «11» января 2021г. №07

Н.В. Минько

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №30 СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА
«РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»
(ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №30 ОАО «РЖД»)

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.

I неделя/день первый.

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Белки	Жиры	Углеводы			
185 396 2	Завтрак	Каша молочная манная жидкая	200	3.18	3.89	26.38	153.0	-	
		Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	2.65	1.79	18.82	102.0	0.34	
		Бутерброд с повидлом	55	2.51	3.93	28.8	161.0	0.48	
Итого за завтрак			435	8,34	9,61	74,0	416,0	0,82	
399	2-ой завтрак	Сок фруктовый (персиковый)	100	0.5	-	12.7	52.6	4.0	
Итого за 2-ой завтрак			100	0,5	-	12,7	52,6	4,0	
85 304 48 372	Обед	Суп картофельный с клёцками	200	1.64	2.48	10.06	69.2	4.6	
		Плов из курицы	210	21.47	19.69	35.69	304.0	1.01	
		Салат из овощей с морской капустой	60	1.1	3.17	6.5	59.04	12.44	
		Компот из сушёных фруктов	180	0.4	0.02	25.0	101.7	0.4	
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	-	
Итого за обед			700	27,91	25,96	93,95	620,94	18,45	
401 472	полдник	Доктор Сойер	150	1.33	0.5	11.66	56.5	-	
		Булка школьная	60	2.51	0.96	16.79	86.0	-	
Итого за полдник			210	3,84	1,46	28,45	142,5	-	
137 393 213	Ужин	Рагу из овощей	200	3.24	17.36	18.26	242.0	8.27	
		Чай с лимоном и сахаром	180	0.12	0.02	10.2	41.0	2.83	
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118.0	-	
		Яйцо	40	5.08	4.6	0.28	63.0	-	
Итого за ужин			470	12.39	22.48	52.89	464,0	11,1	
Итого за первый день:					52.98	54.91	261.99	1696.04	34.37

I неделя/день второй.

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С						
				Белки	Жиры	Углеводы								
185	Завтрак	Каша молочная жидкая	200	4.59	4.9	31.26	187.0	1.85						
397		пшённая												
3		Какао с молоком												
		Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180.0	0.11						
Итого за завтрак			440	14,12	15,76	65,04	458,0	3,13						
399	2-ой завт рак	Сок фруктовый (мульти)	100	1.1	0.1	12.6	56.0	3.0						
Итого за 2-ой завтрак			100	1,1	0,1	12,6	56,0	3,0						
58	Обед	Борщ с картофелем	200	1.63	4.0	11.28	87.8	7.03						
		(свекольник)												
321		Пюре картофельное							150	3.06	4.8	20.04	137.25	18.15
284		Тефтели из печени с рисом							80	4.89	5.83	8.2	105.0	3.68
53		Икра кабачковая							60	0.54	2.82	3.55	42.0	3.31
376		Компот из изюма							180	0.4	0.02	25.0	101.7	0.4
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	-						
Итого за обед			750	13.82	18.07	84.77	560.75	32.57						
401	полд ник	Варенец	150	4.35	3.75	6.3	76.0	0.2						
467		Булка ванильная	30	2.37	2.43	16.34	96.6	-						
Итого за полдник			180	6,72	6,18	22,64	172,6	0,2						
238	Ужин	Запеканка из творога с	120	11.66	10.29	23.78	234.0	0.71						
		морковью												
351		Соус молочный сладкий							30	0.58	1.35	3.97	30.45	0.09
378		Кисель из ягод св/мороженых							180	0.13	0.03	24.73	99.7	1.65
		Хлеб пшеничный							50	3.95	0.5	24.15	118.0	-
368	Плоды свежие (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0							
Итого за ужин			480	16.72	12.57	86.43	526.15	12.45						
Итого за второй день:				52.39	52.67	271.42	1773.5	42.35						

I неделя/день третий.

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С
				Белки	Жиры	Углеводы		
185 396 1	Завтрак	Каша молочная жидкая из смеси круп	200	4.91	6.0	28.41	187.0	1.73
		Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2.65	1.79	18.82	91.0	0.34
		Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.0	-
Итого за завтрак			420	10.01	15.34	61.85	425.0	2.07
399	2-ой завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	0.5	-	12.7	52.6	4.0
Итого за 2-ой завтрак			100	0.5	-	12,7	52.6	4.0
87 276 19 376	обед	Суп с рыбными консервами	200	6.87	6.72	11.46	133.8	7.29
		Жаркое по-домашнему	220	27.53	7.47	21.95	265.0	8.97
		Салат из солёных огурцов	60	0.51	3.06	1.56	35.88	3.33
		Компот из кураги	180	0.4	0.02	25.0	101.7	0.4
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	-
Итого за обед			675	38.61	17.87	76.67	623.38	19.99
401 469	полдник	Снежок	150	4.5	0.75	6.0	49.0	1.05
		Булка домашняя	50	4.64	0,99	26.11	132.0	0,13
Итого за полдник			200	9.14	1.74	32.11	181.0	1.18
298 372	ужин	Голубцы ленивые	220	19.42	12.44	27.78	301.0	27.5
		Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118.0	-
		Мармелад	20	0.15	0.02	16.1	65.8	-
Итого за ужин			470	23.46	13.1	89,52	572.64	29.05
Итого за третий день:				81.72	48.05	272.85	1854.62	56.29

I неделя/день четвертый.

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Белки	Жиры	Углеводы			
185	Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	200	4.4	4.06	26.32	182.0	1.09	
394		Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.0	1.2	
3		Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180.0	0.11	
Итого за завтрак			440	13.75	14.85	60.02	451,0	2,4	
371	2-ой завт рак	Апельсины (мандарины)	110	0,9	0,2	23,07	98,0	60,0	
Итого за 2-ой завтрак			110	0.9	0.2	23.07	98.0	60.0	
80	Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1.58	2.18	11.66	72.6	6.6	
357		Соус, сметанный с томатом	30	0.57	1.76	2.39	27.7	0.7	
292		Макаронник с печенью	160	15.31	7.32	36.0	271.0	5.57	
13		Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.6	1.38	40.38	5.7	
376		Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	25.0	101.7	0.4	
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	-	
Итого за обед			680	21,61	15.48	93,13	600,38	18.97	
401	полдн ик	Ряженка	150	4.35	3.75	7.2	90.0	1.26	
493		Пряник	30	1.94	2.46	20.5	112.0	-	
Итого за полдник			180	6.29	6.21	27.7	202.0	1,26	
339	Ужин	Свекла, тушенная в соусе	120	1.77	3.8	11.72	88.56	1,37	
262		Тефтели из рыбы с творогом	80	12.39	4.71	8.13	125.0	3.16	
399		Сок фруктовый (яблочный)	100	0.5	-	10.01	42.6	2.0	
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0,5	24.15	118.0	-	
Итого за ужин			350	18.61	9.01	54.01	374.16	6.53	
Итого за четвёртый день:					61.16	4575	257,93	1725,54	89,16

I неделя/день пятый.

№ реп.	прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Белки	Жиры	Углеводы		
94 396 1 213	Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	4.8	5.0	16.8	132.4	0.98
		Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2.65	1.79	18.8	102.0	0.34
		Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.0	-
		Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	63.0	-
Итого за завтрак			460	9.8	18.94	30.5	433,4	1.32
399	2-ой завт рак	Сок фруктовый (мульти)	100	1.1	0,1	12.6	56.0	3.0
Итого за 2–ой завтрак			100	1.1	0.1	12.6	56.0	3.0
81 282 313 36 357 374	Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	13.05	107.8	4.65
		Котлеты из говядины	80	12.44	9.24	12.56	183.0	0.12
		Каша гречневая рассыпчатая	120	5.73	4.06	25.7	162.5	-
		Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.86	3.66	4.0	52.44	5.1
		Соус томатный со сметаной	30	0.57	1.76	2.4	27.7	0.7
		Компот из апельсинов	180	0.04	0.09	21.16	124.74	11.61
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	-	
Итого за обед			720	27.33	23.89	95.57	745.18	22.18
385	ПОЛ ДНИ К	Яблоко печеное	130	0,32	0,32	27,9	116,0	3,48
Итого за полдник			130	0.32	0.32	27.9	116,0	3,48
205 268 401	Ужин	Макаронные изделия отварные	120	5.54	2.77	21.78	130.2	-
		Суфле из рыбы	80	12.81	6.41	3.29	122.0	0.26
		Напиток «Доктор Соьер»	180	1.6	0.6	14.0	67.8	-
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118.0	-
Итого за ужин			430	23.9	10.28	63.22	438.0	0.26
Итого за пятый день:				62.45	53.53	229.79	1788.58	30.24

II неделя/день шестой.

№ Рец.	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Белки	Жиры	Углеводы			
185	Завтрак	Каша молочная геркулесовая жидкая	200	3.79	5.48	23.97	160.0	-	
396		Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	2.65	1.79	18.82	102.0	0.34	
1		Бутерброд с маслом	40	4.45	7.55	14.62	136.0	-	
Итого за завтрак			420	10.89	14.82	57.41	398,0	0,34	
399	2-ой завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0.5	-	10.01	42,6	2,0	
Итого за 2-ой завтрак			100	0.5	-	10.01	42,6	2,0	
74	Обед	Рассольник на мясном бульоне	200	2.23	2.62	10.24	73.6	5.5	
336		Капуста тушеная	100	1.84	3.22	7.19	65.2	10.2	
287		Тефтели мясные в соусе сметанном	80	10.91	12.53	13.79	212.0	0.61	
376		Компот из сушёных фруктов	180	0.4	0.02	25.0	101.7	0.4	
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	104.4	-	
Итого за обед			610	18.68	18.99	72.92	556.9	16.71	
401	полдник	Кефир	150	3,4	3,75	6,0	75,0	1,2	
460		Крендель сахарный	50	2,14	2,73	22,77	185,3	-	
Итого за полдник			200	5.54	6,48	28.77	260,3	1,2	
274	Ужин	Говядина, тушённая с овощами	220	16.2	13.28	11.03	296.0	3.71	
393		Чай с лимоном и сахаром	180	0.12	0.02	10.2	41.0	2.83	
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118.0	-	
		Зефир	30	0.24	0.03	23.94	97.8	-	
Итого за ужин			480	20,51	13,83	69.32	552,8	6,54	
Итого за шестой день:					56.12	54.12	238.43	1810.6	26.79

II неделя/день седьмой.

№ Рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Белки	Жиры	Углеводы			
185 396 3	Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	4.4	4.06	26.32	182.0	1.09	
		Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43	
		Бутерброд с сыром «Российский»	60	6.68	8.45	19.39	180.0	0.11	
Итого за завтрак			440	14,75	15,7	61,53	469,0	2,63	
399	2-ой завт рак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0.5	-	10.01	42,6	2,0	
Итого за 2-ой завтрак			100	0,5	-	10,01	42,6	2,0	
63 294 354 45 372	Обед	Борщ с фасолью	200	2.83	4.08	11.62	94.6	5.03	
		Запеканка из печени с рисом	180	22.47	9.14	24.73	271.0	10.45	
		Соус сметанный	30	0.46	1.66	1.95	24.6	0.01	
		Винегрет овощной	60	0.9	3.0	4.89	50.22	4.92	
		Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	-		
Итого за обед			700	30,1	18.62	81,38	615,26	21,96	
401	полд ник	«Бифивит»	150	4.5	1.5	6.0	56.0	1.2	
		Сушка	15	1.5	1.05	11.55	55.5	-	
Итого за полдник			165	6.0	2.15	17.55	111.5	1.2	
237 351 383 496 368	Ужин	Запеканка из творога	100	17.76	12.1	18.37	253.0	0.24	
		Соус молочный сладкий	30	0.58	1.35	3.97	30.45	0.09	
		Кисель из повидла	180	0.08	-	20.0	80.4	0.06	
		Печенье	20	1.3	2.3	12.9	78.3	0.01	
		Плоды свежие (банан)	100	1.5	0.5	21.0	95.0	10.0	
Итого за ужин			430	21,22	16.25	76.24	537.15	10.4	
Итого за седьмой день:					72.57	52.72	246.71	1775.51	38.19

II неделя/день восьмой.

№ Рец.	Приём пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
185	Завтрак	Каша жидкая молочная из смеси 3-х круп	200	4.91	6.0	28.41	187.0	1.73
396		Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2.65	1.79	18.8	102.0	0.34
1		Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.0	-
Итого за завтрак			420	10.01	15.34	61.83	425.0	2.07
399	2-ой завтрак	Сок фруктовый (виноградный)	100	0.3	0.2	16.3	68.0	2.0
Итого за 2-ой завтрак			100	0.3	0.2	16.3	68.0	2.0
81	Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4.39	4.21	13.05	107.8	4.65
255		Котлета рыбная	80	10.64	3.76	7.67	107.0	0.34
321		Пюре картофельное	150	3,06	4.8	20.4	137.25	18.15
14		Салат из помидор с луком	60	0.59	3.66	2.22	44.52	4.2
376		Компот из кураги Хлеб ржаной	180 50	0.4 3,3	0.02 0.6	25.0 16.7	101,7 87.0	0.4 -
Итого за обед			720	25.36	16.75	85.04	584.74	26.87
385	полдник	Груша печеная	110	0,32	0,32	27,9	116,0	3,48
Итого за полдник			110	0.32	0.32	27.9	116.0	3.48
215	Ужин	Омлет натуральный	80	7.52	13.46	1.51	157.0	0.15
458		Ватрушка с повидлом	50	2.23	.,49	22.06	111.0	0.04
372		Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
53		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118.0	-
	Икра кабачковая	60	0.54	0.4	3.55	42.0	3.31	
Итого за ужин			420	14.38	15.99	72.76	515.84	5.05
Итого за восьмой день:				50.37	48.6	263.83	1709.58	39.47

II неделя/день девятый.

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Белки	Жиры	Углеводы			
185	Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	3.18	3.89	26.38	153,0	0.93	
394		Чай с молоком	180	2,67	2.34	14,31	89.0	1,2	
3		Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180.0	0.11	
Итого за завтрак			440	12.53	14.68	60.08	422.0	2.24	
399	2-ой завтрак	Сок фруктовый (виноградный)	100	0.3	0.2	16.3	68.0	2.0	
Итого за 2-ой завтрак			100	0.3	0,2	16.3	68.0	2.0	
67	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.4	3.9	6.8	67.8	14.77	
316		Рис припущенный	120	2.9	0.34	29.34	160.0	-	
277		Гуляш из говядины	80	10.32	8.15	2.62	125,0	0.55	
22		Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0.78	3.12	5.1	51.96	7.2	
376		Компот из сушёных фруктов	180	0.4	0.02	25.0	101.7	0,4	
Итого за обед			690	19.1	16.13	85.56	593.46	22.96	
401	полдник	Йогурт	150	4.5	0,75	7.2	67.0	1.26	
		Сушка	15	1.5	1.05	11.55	55.5	-	
Итого за полдник			165	6.0	1.8	18.75	122.5	1.26	
235	Ужин	Пудинг из творога, запеченный	150	22.71	16.14	36.5	382.0	0.29	
378		Кисель из ягод св/мор	180	0.13	0.03	24.73	99.7	1.65	
467		Булка ванильная	30	2.37	2.43	16.34	96.6	-	
368		Плоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	
Итого за ужин			460	25.61	19.0	87.37	622.3	11.94	
Итого за девятый день:					63.54	51.81	268.06	1828.26	40.4

II неделя/день десятый.

№ рец.	прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Белки	Жиры	Углеводы			
12	Завтрак	Салат из кукурузы консервированной	40	0.93	2.03	2.66	33.1	0.31	
215		Омлет	80	7.52	13.46	1.51	157.0	0.15	
397		Какао на молоке	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43	
3		Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180.0	0.11	
Итого за завтрак			360	18.8	27.13	39.38	477.1	2.0	
399	2-ой завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	0.5	-	12.7	52.6	4.0	
Итого за 2-ой завтрак			100	0.5	-	12.7	52.6	4.0	
84	Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4.4	2.4	12.4	89.8	8.8	
336		Капуста тушённая - гарнир	100	2.06	3.23	9.43	75.1	17.1	
321		Пюре картофельное - гарнир	100	2.04	3.2	13.6	91.5	12.1	
282		Шницель из мяса	80	12.34	9.14	12.46	182.0	0.11	
376		Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.4	
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	-	
Итого за обед			710	24.54	18.86	89.58	627.1	38.51	
401	полдник	Биокефир	150	3.4	3.75	6.0	75.0	1.2	
458		Ватрушка с творогом	50	4.61	2.74	14.59	101.0	-	
Итого за полдник			200	8.01	6.49	20.59	176.0	1.2	
317	Ужин	Макаронные изделия отварные	120	4.54	2.77	21.78	130.2	-	
254		Рыба запечённая	80	10.1	5.97	7.98	126.0	0.25	
393		Напиток «Доктор Соьер»	180	1.6	0.6	14.0	67.8	-	
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118.0	-	
13		Нарезка из свежих огурцов	30	0.22	1.8	0.69	20.19	2.85	
Итого за ужин			460	20.41	11.64	68.6	462.19	3.1	
Итого за десятый день:					72.26	64.12	230.85	1794.99	48.81
Итого за весь период:					612.98	510.34	2534.11	17 655.37	441.86
Среднее значение за период:					61.3	51.0	253.4	1765.5	44.1
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от калорийности:					3.5%	3.1%	14.6 %	100%	2.6%

Возрастная категория: с 1 до 3 лет.

I неделя/день первый.

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Белки	Жиры	Углеводы			
185 396 2	Завтрак	Каша молочная манная	150	2.38	2.92	19.78	114.75	-	
		Кофейный напиток со сгущённым молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	1.2	
		Бутерброд с повидлом	55	2.51	3.93	28.88	161.0	0.48	
Итого за завтрак			355	8,04	9,57	61,62	364,75	1,68	
399	2-ой завтрак	Сок фруктовый (персиковый)	100	0.5	-	12.7	52.6	4.0	
Итого за 2-ой завтрак			100	0,5	-	12,7	52,6	4,0	
85 304 48 372	Обед	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	150	1.23	1.86	7.54	51.9	3.45	
		Плов из курицы	160	16.0	14.78	26.76	304.0	0.41	
		Салат из овощей с морской капустой	40	0.55	1.58	3.24	29.5	6.22	
		Компот из сушёных фруктов	150	0.33	--	20.07	84.75	0.3	
		Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	-	
Итого за обед			540	20,75	18,7	70,97	539,75	10,38	
401 472	полдник	Доктор Сойер	120	1.06	0.4	9.3	46.2	-	
		Булка школьная	60	2.51	0.96	16.79	86.0	-	
Итого за полдник			180	3,57	1,36	26,09	132,2	-	
137 213 393	Ужин	Рагу из овощей	180	2.92	15.6	16.4	217.8	9.95	
		Яйцо	40	5.08	4.6	0.28	63.0	-	
		Чай с лимоном и сахаром	150	0.07	0.01	7.1	29.0	1.42	
		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.9	82.25	-	
Итого за ужин			405	10.83	20.56	40.68	392.05	11.37	
Итого за первый день:					43.69	50.19	212.06	1481.35	27.43

I неделя/день второй.

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Белки	Жиры	Углеводы		
185 397 3	Завтрак	Каша молочная жидкая пшённая	150	2.38	2.9	19.8	114.75	1.4
		Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	1.2
		Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.0	0.07
Итого за завтрак			345	10,26	12,5	47.32	342,75	1,97
399	2-ой завт рак	Сок фруктовый (мульти)	100	1.1	0.1	12.6	56.0	3.0
Итого за 2-ой завтрак			100	1,1	0,1	12,6	56,0	3,0
58	Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	150	1.22	3.0	8.46	65.85	5.27
321		Пюре картофельное	120	2.04	3.2	13.62	91.5	12.1
284		Тефтели из печени рисом	60	3.65	4.11	6.14	76.0	2.75
53		Икра кабачковая	40	0.46	1.23	1.71	19.95	9.9
376		Компот из изюма	150	0.33	-	20.07	84.75	0.3
		Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.46	69.6	-
Итого за обед			560	10,36	12,02	63,46	407,65	30.32
401	ПОЛДН ИК	Варенец	120	3.48	3.0	5.04	60.8	0.16
467		Булка ванильная	25	1.98	2.03	13.62	81.0	-
Итого за ужин			145	5,46	5,03	18,66	141,8	0,16
238	Ужин	Запеканка из творога с морковью	100	11.66	10.29	23.78	234.0	0.71
351		Соус молочный сладкий	30	0.58	1.35	3.97	30.45	0.09
378		Кисель из ягод свежемороженых	150	0.06	0,01	20.16	78.02	2.2
368		Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.5	70.5	-
		Плоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0
			410	15.06	12.35	72.21	456.97	13.0
Итого за второй день:				42,24	42,0	214,25	1405.17	48,45

I неделя/день третий.

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Белки	Жиры	Углеводы		
185 396 1	Завтрак	Каша из смеси круп молочная жидкая	150	1.63	2.92	16.88	115.5	0.77
		Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	1.2
		Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.0	-
Итого за завтрак			340	7.23	13.19	44.46	340.5	1.97
399	2-ой завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	0.5	-	12.7	52.6	4.0
Итого за 2-ой завтрак			100	0.5	-	12.7	52.6	4.0
87 276 19 376	Обед	Суп с рыбными консервами	150	1.67	1.97	7.68	100.3	4.12
		Жаркое по-домашнему	170	21.25	5.8	17.0	205.0	6.9
		Салат из соленых огурцов	40	0.33	2.04	1.04	23.92	2.2
		Компот из кураги	150	0.33	-	20.07	84.75	0.3
		Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	-
Итого за обед			550	26.22	10.29	59.15	483.57	13.52
401 469	полдник	Снежок	120	3.6	0.6	4.8	39.2	0.84
		Булка домашняя	50	4.64	0.99	26.11	132.0	0.13
Итого за полдник			170	8.24	1.59	30.91	171.2	0.97
298 372	Ужин	Голубцы ленивые	175	14.12	9.04	20.26	219.0	20.03
		Компот из свежих фруктов	150	0.06	0.01	20.16	78.02	1.48
		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.9	82.25	-
		Мармелад	20	0.15	0.02	16.1	65.8	-
Итого за ужин			380	17.09	9.42	73.42	445.07	21.51
Итого за третий день:				59.28	34.49	220.64	1492.29	40.77

I неделя/день четвертый.

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Белки	Жиры	Углеводы			
185 394 3	Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	150	3.3	3.05	19.74	136.5	0.82	
		Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.0	1.19	
		Бутерброд с сыром «Голландским»	45	5.04	6.59	14.56	138.0	0.07	
Итого за завтрак			345	10.99	11.97	45.61	351.5	2.08	
371	2-ой завт рак	Апельсин (мандарин)	110	0,9	0,2	23,07	98,0	60,0	
Итого за 2-ой завтрак			110	0.9	0.2	23.07	98.0	60.0	
80 354 292 13 376	Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1.18	1.64	8.75	54.45	4.95	
		Соус сметанный	20	0.32	1.16	1.16	17.5	0.24	
		Макаронник с печенью	120	11.69	5.39	27.09	204.0	4.28	
		Салат из свежих огурцов	30	0.22	1.8	0.69	20.19	2.85	
		Компот из сушёных фруктов	150	0.33	-	20.07	84.75	0.3	
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	69.6	-			
Итого за обед			510	16,38	10.47	71.44	401.49	12.62	
401 493	полд ник	Ряженка	120	3.48	3.0	5.76	72.0	1.0	
		Пряник	30	1,94	2.46	20,5	112.0	-	
Итого за полдник			150	5.42	5.46	26,25	184.0	1.0	
339 262 399	Ужин	Свекла, тушенная в соусе	100	1.47	3.2	9.77	73.8	1.14	
		Тефтели из рыбы с творогом	60	9.3	3.33	5.87	91.0	2.15	
		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.9	82.25	-	
		Сок фруктовый (яблочный)	100	0.5	-	10.01	42,6	2,0	
Итого за ужин			295	14.12	6.88	42.55	289.65	5.29	
Итого за четвертый день:					47.81	34.98	208.92	1324.64	80.99

I неделя/день пятый.

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Белки	Жиры	Углеводы			
94 396 1 213	Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	3.6	3.75	12.6	99.3	0.74	
		Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	3,15	2.72	12.96	89.0	1.2	
		Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.0	-	
		Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	63.0	-	
Итого за завтрак			380	14,28	18.62	40.46	387,3	1,94	
399	2-ой завтрак	Сок фруктовый (мульти)	100	1.1	0,1	12.6	56.0	3.0	
Итого за 2-ой завтрак			100	1,1	0,1	12,6	56,0	3,0	
81 354 282 313 36 374	Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3.15	3.15	9.75	80.85	3.48	
		Соус сметанный	20	0.32	1.16	1.16	17.5	0.24	
		Котлета из говядины	60	9.32	7.07	9.64	139.0	0.09	
		Каша гречневая рассыпчатая	100	5.73	4.06	25.7	162.5	-	
		Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0.43	1.83	2.0	26.22	2.55	
		Компот из апельсинов	150	0.03	0.07	17,6	103.95	9.67	
		Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	-	
Итого за обед			550	21.62	17.82	79.21	599.62	16.03	
385	полдник	Яблоко печеное	130	0.32	0.32	27.9	116.0	3.48	
Итого за полдник			130	0,32	0,32	27,9	116,0	3,48	
205 268 401 496	Ужин	Макаронные изделия отварные	100	3.78	2.31	18.15	108.5	-	
		Суфле из рыбы	60	9.7	4.63	2.44	90.0	0.19	
		Напиток «Доктор Соьер»	150	1.3	0.5	11.6	56.4	-	
		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.9	82.25	-	
Итого за ужин			345	17.54	7.79	49.09	337,15	0,19	
Итого за пятый день:					54.86	44.65	209.26	1496.07	24.64

II неделя/день шестой.

№ Рец.	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Белки	Жиры	Углеводы		
185 396 1	Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	2.84	4.11	18.0	120.0	-
		Кофейный напиток со сгущённым молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	1.2
		Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.0	-
Итого за завтрак			340	8.44	14.38	45.58	345.0	1.2
399	2-ой завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0.5	-	10.01	42.6	2.0
Итого за 2-ой завтрак			100	0,5	-	10.01	42.6	2.0
74 336 287/354 376	Обед	Рассольник на мясном бульоне	150	1.67	1.97	7.68	55.2	4.12
		Капуста тушеная	80	1.47	2.57	5.75	52.16	8.16
		Тефтели мясные в соусе сметанном	60/20	10.91	12.53	13.79	212.0	0.61
		Компот из сушёных фруктов	150	0.33	-	20.07	84.75	0.3
		Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	-
Итого за обед			500	15.41	7.36	58.37	374.8	9.52
401 460	полдник	Кефир	120	2.7	3.0	4.8	60.0	0.8
		Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	185.0	-
Итого за полдник			170	6,24	9,57	32,67	245.0	0.8
274 393	Ужин	Говядина, тушенная с овощами	180	11.4	9.3	7.7	241.4	2.6
		Чай с лимоном и сахаром	150	0.07	0.01	7.1	29.0	1.42
		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.9	82.25	-
		Зефир	20	0.16	0.02	15.96	65.2	-
Итого за ужин			385	14.39	9.68	47.66	417.85	4.02
Итого за шестой день:				44.98	40.99	194.29	1425.25	17.54

II неделя/день седьмой.

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Белки	Жиры	Углеводы			
185	Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	150	3.3	3.04	19.74	136.5	0.82	
397		Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	1.2	
3		Бутерброд с сыром «Российским»	45	4.73	6.88	14.56	139.0	0.07	
Итого за завтрак			345	11,18	12,64	47,26	364,5	2,09	
399	2-ой завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0.5	-	10.01	42,6	2.0	
Итого за 2-ой завтрак			100	0,5	-	10,01	42,6	2,0	
63	Обед	Борщ с фасолью	150	1.17	0.15	8.7	54.45	4.95	
294		Запеканка из печени с рисом	150	18.59	7.4	20.51	223.0	8.71	
354		Соус сметанный	20	0.32	1.16	1.4	17.5	0.24	
45		Винегрет овощной	30	0.45	1.5	2.44	25.11	2.46	
372		Компот из свежих яблок	150	0.33	-	20.83	85.0	1.29	
		Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	-	
Итого за обед			540	23,5	10,69	67,24	474,66	17,65	
401	полдник	«Бифивит»	120	3.6	1.2	4.8	44.8	0.96	
		Сушка	15	1.5	1.05	11.55	55.5	-	
Итого за полдник			135	5,1	2,25	16,35	100,3	0,96	
237	Ужин	Запеканка из творога	100	17.76	12.1	18.37	253.0	0.24	
351		Соус молочный сладкий	30	0.58	1.35	3.97	30,45	0.09	
383		Кисель из повидла	150	0.06	-	16.7	67.0	0.05	
496		Печенье	20	1.3	2.3	12.9	78.3	0.01	
368		Плоды свежие (банан)	100	1.5	0.5	21.0	95.0	10.0	
Итого за ужин			400	21,2	16,25	72,94	523,75	10,39	
Итого за седьмой день:					60.48	43.25	195.03	1446.13	24.03

II неделя/день восьмой.

№ Рец.	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Белки	Жиры	Углеводы			
185 396 3	Завтрак	Каша жидкая молочная из смеси 3-х круп	150	3.68	4.5	21.3	140.25	1.3	
		Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	1.2	
		Бутерброд с сыром «Российским»	45	4.73	6.88	14.56	139.0	0.07	
Итого за завтрак			345	11.56	14.1	48.82	368,25	2,57	
399	2-ой завт рак	Сок фруктовый (виноградный)	100	0.3	0.2	16.3	68.0	2.0	
Итого за 2-ой завтрак			100	0,3	0,2	16,3	68,0	2,0	
81	Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3.29	3.15	9.78	80.85	3.48	
255		Котлета рыбная, запеченная	60	8.02	2.82	5.99	81.0	0.26	
321		Пюре картофельное	120	2.0	3.2	13.6	91.5	12.1	
14		Салат из помидор с луком	30	0.3	1.83	1.11	22.26	2.1	
376		Компот из кураги	150	0.33	-	20.07	84.75	0.3	
		Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	-	
Итого за обед			550	16.58	11,48	63.91	429.96	18,24	
385	полд ник	Груша печеная	110	0,32	0,32	27,9	116,0	3,48	
Итого за полдник			110	0,32	0,32	27.9	116,0	3.48	
215	Ужин	Омлет натуральный	80	7.52	13.46	1.51	157.0	0.15	
53		Икра кабачковая	40	0.48	1.23	1.71	28.0	9.9	
		Хлеб пшеничный	35	2.76	0,35	16.9	82,25	-	
372		Компот из яблок	150	0.06	0.01	20.16	78.02	1.48	
458		Ватрушка с повидлом	50	2.23	1.49	22.06	111.0	0.04	
Итого за ужин			355	13.05	16.54	62.34	456.27	11,57	
Итого за восьмой день:					41.81	42.64	219.27	1438.48	37.86

II неделя/день девятый.

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Белки	Жиры	Углеводы			
185 394 3	Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	150	2.38	2.9	19.8	114.75	0.7	
		Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.0	1.19	
		Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.0	0.07	
Итого за завтрак			345	9.76	13.45	45.67	330.75	1.96	
399	2-ой завтрак	Сок фруктовый (виноградный)	100	0.3	0.2	16.3	68.0	2.0	
Итого за 2-ой завтрак			100	0,3	0,2	16,3	68,0	2,0	
67	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.0	2.9	5.1	50.85	11.08	
316		Рис припущенный	100	2.42	0.28	24.45	133.3	-	
277		Гуляш из отварного мяса	60	7.71	7.2	1.98	94.5	0.3	
22		Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0.52	2.08	3.4	34.64	4.8	
376		Компот из сушеных фруктов	150	0.33	-	20.07	84.75	0.3	
		Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	-	
Итого за обед			540	14.62	12.94	68.36	467,64	18.33	
401	полдник	Йогурт	120	3.6	0.6	4.8	39.2	0.96	
		Сушка	15	1.5	1.05	11.55	55.5	-	
Итого за полдник			135	5,1	1,65	16,35	94,7	0,96	
235	ужин	Пудинг из творога, запеченный	120	18.17	12.91	29.2	305.6	0.23	
378		Кисель из ягод свежих	150	0.06	0.01	20.16	78.02	2.2	
368		Плоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	
467		Булка ванильная	25	2.0	2.02	13.6	80.5	-	
Итого за ужин			395	20.63	15.34	72.76	508.12	12.43	
Итого за девятый день:					50.41	43.58	219.44	1469.21	35.68

II неделя/день десятый.

№ реп.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Белки	Жиры	Углеводы			
215	Завтрак	Омлет	80	7.52	13.46	1.51	157.0	0.15	
395		Какао на молоке	150	2.34	2.4	10.63	70.0	0.98	
3		Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.0	0.07	
12		Салат из кукурузы консервированной	40	0.93	2.03	2.66	33.1	0.31	
Итого за завтрак			315	15.52	24.77	29.36	399.1	1.51	
399	2-ой завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	0.5	-	12.7	52.6	4.0	
Итого за 2-ой завтрак			100	0.5	-	12.7	52.6	4.0	
80	Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3.3	1.8	9.3	67.35	6.6	
336		Капуста тушённая	80	1,65	2.58	7.54	60.0	13.7	
321		Пюре картофельное	80	1.63	2.56	10.9	73.2	9.7	
282		Шницель из мяса	60	9.32	7.07	9,64	139.0	0.09	
376		Компот из сушёных фруктов	150	0.33	-	20.07	84.75	0.3	
		Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	-	
Итого за обед			560	18.87	14.49	70.81	439.9	30.39	
385	Полдник	Биокефир	120	2.7	3.0	4.8	60.0	0.8	
458		Ватрушка с творогом	50	4.61	2.74	14.59	101.0	-	
Итого за полдник			170	7.31	5.74	19.39	161.0	0.8	
317	Ужин	Макаронные изделия отварные	100	3.78	2.31	18.15	108.5	-	
254		Рыба запечённая	60	7.49	4.3	5.84	92.0	0.19	
401		Напиток «Доктор Сойер»	150	4.35	3.75	6.3	76.0	0.45	
13		Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.9	82.25	-	
		Нарезка из свежих огурцов	30	0.22	1.8	0.69	20.19	2.85	
Итого за ужин			375	18.6	12.51	47.88	378.94	3.49	
Итого за десятый день:					60.8	57.51	180.14	1431.54	40.19
Итого за весь период					463.93	429,7	2093,31	14549,21	401,7
Среднее значение за период					46.4	43.0	209.3	1481.0	40,2
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от калорийности					3.5 %	3.0 %	14.6 %	100%	2.7 %