

УТВЕРЖДЕНО
Директор РЖД лицей № 21
Н.В. Минько
2024г.

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЖД ЛИЦЕЙ № 21
(дошкольное образование)

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	
82 304 48 372	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.0	2.2	13.6	83.8	6.6	
		Плов из птицы	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	28.27	25.68	97.49	635.54	20.45	
400 458	полдник	Молоко кипяченое	180	5.48	4.86	9.07	102.0	2.46	
		Ватрушка с творогом	50	4.61	2.74	14.59	101.0	-	
Итого за полдник			230	10.09	7.6	23.66	203.0	2.46	
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:					59.59	65.37	260.74	1771.14	38.83

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 пшённая	200	4.59	4.9	31.26	187.0	1.85
397		Какао с молоком	180	2.85	2.41	14.39	91.0	1.17
3		Бутерброд с сыром	50	5.56	7.04	16.16	150	0.09
Итого за завтрак			430	13.0	14.35	61.81	428.0	3.11
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)	200	1.63	4.0	11.28	87.8	7.03
321		Пюре картофельное	120	2.45	3.8	16.3	109.8	15.73
284		Тефтели из печени с рисом	80	4.89	5.83	8.2	105.0	3.68
8		Рыба соленая (порциями)	25	4.25	2.13	-	36.0	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			655	16.92	16.38	77.48	527.3	30.15
401	полдни к	Варенец	150	4.35	3.75	6.3	76.0	0.2
469		Булка домашняя	50	4.64	0.99	26.11	132.0	-
Итого за полдник			200	8.99	4.74	32.41	208.0	0,2
238	Ужин	Запеканка из творога с морковью	120	14.0	12.35	28.54	280.8	0.85
351		Соус молочный сладкий	30	0.58	1.35	3.97	30.45	0.09
378		Кисель из ягод св/мороженных	180	0.16	0.07	24.15	97.9	22.0
368		Плоды свежие (груша)	100	0.4	0.3	10.3	46.0	5.0
Итого за ужин			430	15.14	14.07	66.96	455.15	27.94
Итого за второй день:				55.15	49.64	258.26	1679.95	64.4

I неделя/день третий.

№ реп.	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 2-х 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
		Бутиерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.0	-
Итого за завтрак			420	10.01	15.34	61.85	414.0	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
87 298 376	обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6.87	6.72	11.46	133.8	7.29
		Голубцы ленивые	160	14.12	9.04	20.26	219.0	20.03
		Компот из кураги	180	0.4	0.02	25.0	101.7	3.33
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.4
		Огурец консервированный	30	0.35	0.03	1.12	3.5	0.7
Итого за обед			590	28.04	16.41	74.54	545.0	31.75
401 467	полдник	Снежок	150	4.5	0.75	6.0	49.0	1.05
		Булка ванильная	50	2.37	2.43	16.34	96.6	-
Итого за полдник			200	6.87	3.18	22.34	145.6	1.05
291 372 385	ужин	Запеканка картофельная с мясом	160	12.13	9.5	25.7	237.0	3.8
		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	-
		Яблоко печеное	85	0.32	0.32	27.9	116.0	3.48
Итого за ужин			475	16.54	10.49	99.24	558.84	8.83
Итого за третий день:				59.01	45.37	255.69	1716.04	38.4

I неделя/день четвертый.

№ реп.	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	50	5.56	7.04	16.16	150.0	0.09	
Итого за завтрак			430	12.63	13.44	56.79	421.0	2.38	
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	
74	Обед	Рассольник со сметаной	200	1.58	2.18	11.66	73.6	5.5	
317		Макаронные изделия отварные	120	4.54	2.77	21.78	130.2	-	
431		Печень по-строгановски	80	12.0	8.27	3.33	147.07	20.36	
33		Салат из свеклы	60	0.84	3.6	4.98	56.34	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			690	22.66	17.44	83.45	595.91	31.96	
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	
336	Ужин	Капуста тушеная	100	2.06	3.22	9.43	75.1	17.1	
262		Тефтели из рыбы с творогом	80	12.39	4.71	8.13	125.0	3.16	
378		Кисель из плодов или ягод свежих	180	0.16	0.07	24.15	97.9	22.0	
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118.0	-	
Итого за ужин			410	20.56	8.5	65.86	416.0	42.26	
Итого за четвертый день:					62.64	45.59	243.81	1677.51	79.86

1 неделя/день пятый.

№ рец.	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
12		Салат из кукурузы консервированной	40	0.93	2.03	2.66	33.1	0.31
397		Какао на молоке	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43
1		Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136.0	-
Итого за завтрак			360	14.57	26.23	34.61	433.1	1.89
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	Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	13.05	107.8	4.65
282		Котлеты из говядины	80	12.44	9.24	12.56	183.0	0.12
313		Каша гречневая рассыпчатая	120	5.73	4.06	25.7	195.0	-
19		Салат из соленых огурцов	60	0.48	3.06	1.56	35.88	3.3
357		Соус, сметанный с томатом и лук	30	0.57	1.76	2.4	27.7	7.2
374		Компот из апельсинов	180	0.04	0.09	21.16	124.74	0.7
		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87.0	11.61
Итого за обед			720	26.95	23.02	93.13	761.12	27.58
385	полд ник	Яблоко печеное	85	0.32	0.32	27.9	116.0	3.48
Итого за полдник			85	0.32	0.32	27.9	116.0	3.48
22	Ужин	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1.3	5.2	8.5 8	86.6	12.0
336		Суфле из рыбы	80	12.81	6.41	3.29	122.0	0.26
268		Кисель из повидла	180	0.08	-	20.0	80.4	0.06
383		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118.0	-
Итого за ужин			410	18.14	12.11	55.94	407.0	12.32
Итого за пятый день:				61.08	61.78	224.18	1773.22	48.27

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	
80	Обед	Суп картофельный с гречкой	200	2.23	2.62	10.24	72.6	6.6	
205		Макаронные изделия отварные	120	5.54	2.77	21.78	130.2	-	
287		Тефтели мясные в соусе сметанном	80/30	7.46	8.3	9.44	142.08	0.56	
254		Икра кабачковая	60	0.54	0.4	3.55	42.0	0.4	
53		Компот из сушёных фруктов	180	0.4	0.02	25.0	101.7	3.31	
376		Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	104.4	-	
Итого за обед			720	18.93	14.28	86.71	593.7	7.56	
401	полдник	Кефир	150	3.4	3.75	6.0	75.0	1.2	
458		Ватрушка с повидлом	50	2.23	1.49	22.06	111.0	0.04	
Итого за полдник			200	5.63	5.24	28.06	186.0	1.24	
276	Ужин	Жаркое по-домашнему	200	25.0	6.8	19.95	240.9	8.15	
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			460	30.12	7.35	78.3	497.7	10.98	
Итого за шестой день:					66.61	42.12	260.49	1718.0	25.43

II неделя/день седьмой.

№ Рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Белки	Жиры	Углеводы		
94 396 3	Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	6.0	5.48	17.08	141.6	0.91
		Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43
		Бутерброд с сыром «Российский»	50	5.56	7.04	16.16	150.0	0.09
Итого за завтрак			430	15.23	15.71	49.06	398.6	2.43
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 и картофелем	200	2.83	4.08	11.62	94.6	5.03
		Запеканка из печени с рисом	125	15.5	6.1	17.1	185.8	7.2
		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			645	23.13	15.58	73.75	530.06	18,71
401 496	полд ник	«Бифивит»	150	3.4	3.75	6.0	75.0	1.2
		Печенье	20	1.3	2.3	12.9	78.3	0.01
Итого за полдник			170	4.7	6.05	18.9	130.5	1.21
237 351 383 371	Ужин	Запеканка из творога с бананом	120	21.3	14.5	22.0	303.6	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
		Плоды свежие (апельсин)	100	0.9	0.2	23.07	98.0	60.0
Итого за ужин			430	22.86	16.05	69.04	512.45	60.39
Итого за седьмой день:				66.42	53.39	220.76	1637.01	84.74

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
2		Бутерброд с маслом	40	5.56	7.04	14.62	136.0	-
Итого за завтрак			420	12.01	15.34	64.91	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	120	2.45	3.8	16.3	109.8	14.5
14		Помидор свежий - нарезка	30	0.3	0.06	1.05	22.26	3.0
376		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			660	21.48	12.45	79.77	535.56	22.89
385	полдник	Груша печеная	85	0.32	0.32	27.9	116.0	3.48
Итого за полдник			85	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
460		Крендель сахарный	50	2.14	2.73	22.77	185.3	-
372		Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118.0	-
53		Икра кабачковая	60	0.54	0.4	3.55	42.0	3.31
Итого за ужин			420	14.29	17.23	73.47	590.14	5.01
Итого за восьмой день:				48.4	44.78	259.27	1734.7	35.45

II неделя/день девятый.

№ реп.	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	50	5.56	7.0	16.15	150.0	0.09
Итого за завтрак			430	11.41	13.23	56.84	392.0	2.22
399	2-ой зав тра к	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 отварного мяса	80	10.32	8.15	2.62	125.0	0.55
36		Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0.86	3.66	4.0	52.44	5.1
376		Компот из сушёных фруктов 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			690	19.18	16.67	84.46	593.94	20.82
401	полд ник	Йогурт	150	4.5	0,75	7.2	67.0	1.26
472		Булка школьная	50	2.51	0.96	16.79	171.6	-
Итого за полдник			200	7.01	1.71	23.99	238.6	1.26
235	Ужин	Пудинг из творога, запеченный	120	18.17	12.56	29.2	306.0	0.23
351		Соус молочный сладкий	30	0.58	1.35	3.97	30.45	0.09
378		Кисель из ягод св/мор	180	0.16	0.07	24.15	99.7	22.0
368		Плоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0
Итого за ужин			430	19.31	14.38	67.12	478.35	32.32
Итого за девятый день:				57.22	46.19	248.71	1770.89	58.62

II неделя/день десятый.

№ рец.	прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Белки	Жиры	Углеводы		
94	Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	4.8	5.0	16.8	132.4	0.98
213		Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63.0	-
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			460	14.98	18.94	50.5	433.4	1.32
399	2-ой зав тра к	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 с рыбными консервами	200	4.4	2.4	12.4	89.8	8.8
336		Капуста тушённая - гарнир	70	1.44	2.26	6.6	52.6	12.0
321		Пюре картофельное - гарнир	70	1.43	2.24	9.52	64.0	8.5
282		Шницель из мяса	80	12.34	9.14	12.46	182.0	0.11
372		Компот из свежих фруктов	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			650	23.05	16.78	79.17	563.24	30.96
401	пол дни к	Ряженка	150	4.35	3.75	7.2	90.0	1.26
467		Булка ванильная	50	2.37	2.43	16.34	96.6	-
Итого за полдник			200	6.72	6.38	23.54	186.6	1.26
205	Ужин	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.54	2.77	21.78	130.2	-
254		Рыба запечённая	80	10.1	5.97	7.98	126.0	0.25
398		Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.0	90.0
		Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118.0	-
		Мармелад	20	0.15	0.02	16.1	65.8	-
Итого за ужин			450	19.35	9.51	88.68	523.14	90.25
Итого за десятый день:				64.75	51.43	252.84	1763.38	127.79
Итого за весь период:				610.59	513.82	2556.96	17 578.09	516.72
Среднее значение за период:				61.0	51.4	257.45	1753.4	44.1
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от калорийности:				3.4%	2.9%	14.5 %	100%	2.5%

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	50	2.49	3.93	27.56	156.0	0.1	
Итого за завтрак			350	8.02	9.57	60.3	359.75	1.3	
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	
82 304 48 372	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.5	1.65	7.54	62.85	4.95	
		Плов из птицы	160	16.0	14.78	26.76	282.0	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	21.02	18.49	68.31	528.7	11.88	
400 458	полдник	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85.0	2.05	
		Ватрушка с творогом	50	4.61	2.74	14.59	101.0	-	
Итого за полдник			200	9.19	6.82	22.17	186.0	2.05	
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:					49.56	55.44	204.16	1519.1	30.6

I неделя/день второй.

№ реп.	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	2.67
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	100	1.7	2.66	11.35	76.25	12.1
284		Тефтели из печени с рисом	60	3.65	4.11	6.14	76.0	2.75
8		Рыба соленая порциями	25	4.25	2.13	-	36.0	3.31
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			525	13.79	12.38	59.48	408.45	23.73
401	полдн ик	Варенец	120	3.48	3.0	5.04	60.8	0.16
469		Булка домашняя	50	4.64	0.99	26.11	132.0	-
Итого за ужин			170	8.12	3.99	31.15	192.8	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 свежемороженных	150	0.13	0.06	20.13	81.6	18.3
368		Плоды свежие (груша)	100	0.4	0.3	10.3	46.0	5.0
			380	12.77	12.0	58.18	392.05	24.1
Итого за второй день:				46.04	40.97	208.73	1392.05	53.66

I неделя/день третий.

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Белки	Жиры	Углеводы			
185	Завтрак	Каша из смеси 2-х круп молочная жидкая	150	1.63	2.92	16.88	115.5	0.77	
396		Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	1.2	
1		Бутерброд с маслом	35	2.45	7.55	14.62	118.0	-	
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	
84	Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1.67	1.97	7.68	100.3	4.12	
298		Голубцы ленивые	120	10.61	6.81	15.04	164.0	15.03	
376		Компот из кураги	150	0.33	-	20.07	84.75	0.3	
		Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	-	
		Огурец консервированный	25	0.3	0.03	0.9	3.0	0.6	
Итого за обед			500	15.55	9.29	57.05	355.85	20.05	
401	полдник	Снежок	150	3.6	0.6	4.8	39.2	0.84	
467		Булка ванильная	50	2.37	2.43	16.34	96.6	-	
Итого за полдник			200	5.97	3.03	21.14	135.8	0.84	
291	Ужин	Запеканка картофельная с мясом	120	8.91	6.59	20.43	177.0	1.78	
385		Яблоко печеное	85	0.32	0.32	27.9	116.0	3.48	
372		Компот из свежих фруктов	150	0.06	0.01	20.16	78.02	1.48	
		Хлеб пшеничный	30	2.76	0.35	16.9	82.25	-	
Итого за ужин			385	12.32	7.27	70.25	453.27	6.74	
Итого за третий день:					41.57	32.78	205.6	1338.02	39.08

I неделя/день четвертый.

№ реп.	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
399	2-ой завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	-	10.1	42,6	2,0
Итого за 2-ой завтрак			110	0.5	-	10.1	42,6	2.0
74 431 317 33 376	Обед	Рассольник со сметаной	150	1.18	1.64	8.75	55.2	4.1
		Печень по-строгановски	60	8.95	6.2	2.5	110.3	15.3
		Макаронные изделия отварные	100	3.78	2.31	18.15	108.5	-
		Салат из свеклы	30	0.42	1.8	2.49	28.17	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			530	17.3	12.43	65.64	456.52	22.1
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
336 262 378	Ужин	Капуста тушенная	100	2.06	3.22	9.43	75.14	17.1
		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	-
		Кисель из ягод свежих	150	0.13	0.06	20.13	81.6	18.3
Итого за ужин			345	14.25	6.96	52.33	330.0	37.9
Итого за четвертый день:				48.46	36.82	199.93	1364.61	65.08

I неделя/день пятый.

№ рец.	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	3.15	2.72	12.96	89.0	1.2
1		Бутерброд с маслом	35	2.45	7.55	14.62	118.0	-
12		Салат из кукурузы консервированной	40	0.93	2.03	2.66	33.1	-
Итого за завтрак			315	14.05	25.76	31.75	397.1	1.35
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	Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3.15	3.15	9.75	80.85	3.48
354		Соус сметанный	20	0.32	1.16	1.16	17.5	0.24
282		Котлета из говядины	60	9.32	7.07	9.64	139.0	0.09
313		Каша гречневая рассыпчатая	100	5.73	4.06	25.7	162.5	-
19		Салат из соленых огурцов	30	0.24	1.53	0.78	17.94	1.65
374		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	21.43	17.52	77.99	591.34	15.13
385	полдник	Яблоко печеное	85	0.32	0.32	27.9	116.0	3.48
Итого за полдник			130	0,32	0,32	27,9	116,0	3,48
22	Ужин	Салат из картофеля с соленым огурцом	100	1.84	3.21	7.18	86,6	10.2
268		Суфле из рыбы	60	9.7	4.63	2.44	90.0	0.19
383		Кисель из повидла	150	0.06	-	16.7	67.0	0.05
496		Хлеб пшеничный	30	2.76	0.35	16.9	70.5	-
Итого за ужин			340	14.36	8.19	43.22	314.1	10.44
Итого за пятый день:				51.26	51.89	193.46	1474.54	33.4

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	35	2.45	7.55	14.62	118.0	-
Итого за завтрак			340	8.44	14.38	45.58	327.0	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
80 205 287/354 53 376	Обед	Суп картофельный с гречкой	150	1.67	2.31	18.15	54.45	4.95
		Макаронные изделия отварные	100	3.78	2.57	5.75	108.5	8.16
		Тефтели мясные в соусе сметанном	60/20	5.46	6.26	6.9	106.0	0.3
		Икра кабачковая	40	0.48	1.23	1.71	28.0	9.9
		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	14.36	12.85	65.94	451.3	23.61
401 458	полдник	Кефир	120	2.7	3.0	4.8	60.0	0.8
		Ватрушка с повидлом	50	2.23	1.49	22.06	111.0	0.04
Итого за полдник			170	4.93	4.49	26.86	171.0	0.84
276 393	Ужин	Жаркое по-домашнему	170	21.25	5.78	16.95	204.9	6.9
		Чай с лимоном и сахаром	150	0.07	0.01	7.1	29.0	1.42
		Хлеб пшеничный	30	2.76	0.35	16.9	82.25	-
		Зефир	20	0.16	0.02	15.96	65.2	-
Итого за ужин			370	24.24	6.16	56.91	381.35	8.32
Итого за шестой день:				52.47	37.88	205.3	1373.25	35.97

II неделя/день седьмой.

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Белки	Жиры	Углеводы			
94	Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	4.48	4.11	12.81	106.2	0.68	
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	12.36	13.71	40.33	334.2	1.95	
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 и картофелем	150	1.17	0.15	8.7	54.45	4.95	
294		Запеканка из печени с рисом	105	13.0	5.1	14.3	156.0	6.0	
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			495	17.91	8.39	61.03	407.66	14.94	
401	полдник	«Бифивит»	120	2.7	3.0	4.8	60.0	0.96	
496		Печенье	20	1.3	2.3	12.9	78.3	0.01	
Итого за полдник			140	4.0	5.3	17.7	138.3	0.97	
237	Ужин	Запеканка из творога с бананом	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	
371		Плоды свежие (апельсин)	100	0.9	0.2	23.07	98.0	60.0	
Итого за ужин			380	19.3	13.65	62.11	448.45	60.38	
Итого за седьмой день:					53.07	41.32	191.18	1371.21	80.24

II неделя/день восьмой.

№ Рец.	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Белки	Жиры	Углеводы		
185	Завтрак	Каша жидкая молочная из смеси 3-х круп	150	3.68	4.5	21.3	140.25	1.3
396		Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	1.2
2		Бутерброд с маслом	35	2.45	7.55	14.62	118.0	-
Итого за завтрак			335	9.28	14.77	48.88	347.25	2.5
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	100	2.0	3.2	13.6	91.5	12.1
14		Помидор свежий - нарезка	30	0.3	1.83	1.05	5,9	3,0
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			530	16.58	9,71	63.85	413.6	19,14
385	ПОЛД НИК	Груша печеная	85	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
460		Крендель сахарный	50	2.14	2.73	22.77	185.3	-
Итого за ужин			355	12.96	17.78	63.05	530.57	11.53
Итого за восьмой день:				39.44	42.78	219.98	1475.42	38.65

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	150	2.38	2.9	19.8	114.75	0.7	
394		Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.0	1.19	
3		Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.0	0.07	
Итого за завтрак			345	9.76	12.11	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	
36		Салат из свеклы с соленым огурцом	30	0.43	1.83	2.0	26.22	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			530	14.53	12.69	66.96	459.22	16.08	
401	полдник	Йогурт	120	3.6	0.6	4.8	39.2	0.96	
472		Булка школьная	50	2.51	0.96	16.79	171.6	-	
Итого за полдник			170	6.11	1.56	21.59	210.8	0.96	
235	ужин	Пудинг из творога, запеченный	100	15.14	10.76	24.33	255.0	0.19	
351		Соус молочный сладкий	30	0.58	1.35	3.97	30.45	0.09	
378		Кисель из ягод свежих	150	0.13	0.06	20.13	81.6	18.3	
368		Плоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	
Итого за ужин			380	16.25	12.57	58.23	411.05	28.58	
Итого за девятый день:					46.95	39.15	208.75	1503.82	49.58

II неделя/день десятый.

№ 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	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	35	2.45	7.55	14.62	118.0	-
		Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63.0	-
Итого за завтрак			315	14.28	18.62	40.46	369.3	1.94
399	2-ой зав тра к	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
84 336 321 282 372	Обед	Суп с рыбными консервами	150	3.3	1.8	9.3	67.35	6.6
		Капуста тушённая	60	1.1	1.9	4.31	39.1	6.12
		Пюре картофельное	60	0.25	1.9	8.17	54.9	7.26
		Шницель из мяса	60	9.32	7.07	9,64	139.0	0.09
		Компот из свежих фруктов	150	0.06	0.01	20.16	78.02	1.48
		Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	-
Итого за обед			520	16.67	13.16	64.94	447.97	21.55
385 467	по лд ни к	Ряженка	120	3.48	3.0	5.76	72.0	1.0
		Булка ванильная	50	2.37	2.43	16.34	96.6	-
Итого за полдник			170	5.85	5.43	22.1	168.6	1.0
317 254 398	ужин	Макаронные изделия отварные	100	3.78	2.31	18.15	108.5	-
		Рыба запечённая	60	7.49	4.3	5.84	92.0	0.19
		Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61.0	75.0
		Хлеб пшеничный	30	2.76	0.35	16.9	82.25	-
		Мармелад	20	0.15	0.02	16.1	65.8	-
Итого за ужин			360	14.69	7.19	71.22	409.55	75.19
Итого за десятый день:				51.99	44.4	211.42	1448.02	103.68
Итого за весь период				483.54	429.38	2109.29	14492.11	418.55
Среднее значение за период				48.3	42.9	210.9	1449.2	41.8
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от калорийности				3.3 %	3.0 %	14.6 %	100%	2.9 %