

Примерное двухнедельное меню и энергетическая ценность

12-18

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,30 | 0,00 | 0,02 | 0,15 | 0,10 | 0,89 | 19,92 | 69,55 | 4,35 | 0,91 | 56,35 | 8,05 | 0,01 | 0,02 | 209 | 2011 |
| САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ | 100 | 1,01 | 6,14 | 2,45 | 69,78 | 14,35 | 0,04 | 0,06 | 0,16 | 0,00 | 34,88 | 31,94 | 22,04 | 0,91 | 189,26 | 3,98 | 0,00 | 0,01 | 19 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 2,47 | 3,44 | 8,71 | 75,93 | 2,40 | 0,08 | 0,03 | 0,18 | 0,06 | 20,68 | 37,46 | 16,31 | 0,87 | 225,54 | 2,25 | 0,00 | 0,01 | 99 | 2008 |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 90 | 9,19 | 10,62 | 7,12 | 160,82 | 0,14 | 0,04 | 0,08 | 0,02 | 0,06 | 36,29 | 93,46 | 12,73 | 1,33 | 194,43 | 6,19 | 0,00 | 0,02 | 281 | 2011 |
| ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ | 150 | 3,39 | 12,09 | 17,36 | 193,39 | 15,50 | 0,11 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 50,80 | 91,76 | 35,85 | 1,15 | 795,82 | 6,48 | 0,00 | 0,05 | 142 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 250 | 0,00 | 0,00 | 18,20 | 72,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,46 | 0,00 | 2,25 | 0,00 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 30,45 | 6,65 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН | 58 | 4,35 | 1,68 | 29,81 | 151,96 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,02 | 37,70 | 7,54 | 0,58 | 53,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 953 | 27,69 | 38,77 | 98,76 | 857,33 | 32,39 | 0,41 | 0,47 | 0,58 | 1,01 | 190,35 | 392,32 | 107,72 | 7,15 | 1 563,67 | 28,91 | 0,01 | 0,11 | | |
| Всего за день: | | 27,69 | 38,77 | 98,76 | 857,33 | 32,39 | 0,41 | 0,47 | 0,58 | 1,01 | 190,35 | 392,32 | 107,72 | 7,15 | 1 563,67 | 28,91 | 0,01 | 0,11 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,74 | 9,77 | 6,98 | 0,02 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 16,04 | 29,30 | 9,77 | 0,70 | 98,35 | 2,09 | 0,00 | 0,01 | | 2008 |
| БОРЩ С МЯСОМ | 200 | 7,84 | 9,68 | 11,33 | 164,27 | 9,67 | 0,07 | 0,09 | 0,29 | 0,00 | 47,18 | 100,65 | 31,80 | 1,88 | 515,13 | 8,16 | 0,00 | 0,05 | 62 | 2011 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 100 | 15,18 | 13,49 | 2,72 | 192,91 | 0,33 | 0,04 | 0,10 | 0,25 | 0,00 | 20,26 | 133,95 | 19,67 | 1,93 | 301,05 | 7,06 | 0,00 | 0,05 | 245 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 180 | 3,35 | 4,54 | 17,04 | 122,98 | 7,00 | 0,09 | 0,11 | 0,03 | 0,05 | 70,44 | 85,34 | 24,74 | 0,85 | 559,07 | 9,09 | 0,00 | 0,02 | 311 | 2011 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 250 | 0,10 | 0,04 | 21,31 | 87,78 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,20 | 7,52 | 4,45 | 0,11 | 26,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 350 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 30,45 | 6,65 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН | 58 | 4,35 | 1,68 | 29,81 | 151,96 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,02 | 37,70 | 7,54 | 0,58 | 53,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 853 | 33,80 | 38,11 | 98,89 | 876,06 | 25,18 | 0,34 | 0,38 | 0,65 | 0,05 | 185,44 | 426,91 | 104,62 | 7,45 | 1 600,57 | 28,36 | 0,00 | 0,13 | | |
| Всего за день: | | 33,80 | 38,11 | 98,89 | 876,06 | 25,18 | 0,34 | 0,38 | 0,65 | 0,05 | 185,44 | 426,91 | 104,62 | 7,45 | 1 600,57 | 28,36 | 0,00 | 0,13 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 10,00 | 0,04 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | 348,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 0,87 | 5,19 | 5,24 | 72,60 | 11,93 | 0,04 | 0,04 | 0,44 | 0,00 | 25,29 | 30,17 | 18,58 | 1,23 | 219,16 | 3,03 | 0,00 | 0,02 | 17 | 2012 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 7,23 | 2,69 | 13,22 | 106,29 | 5,83 | 0,07 | 0,07 | 0,28 | 0,05 | 24,19 | 46,23 | 21,17 | 0,75 | 371,05 | 3,69 | 0,00 | 0,03 | 87 | 2012 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 100 | 15,64 | 3,49 | 0,67 | 96,26 | 1,05 | 0,07 | 0,07 | 0,03 | 0,05 | 29,03 | 194,47 | 28,36 | 0,55 | 359,24 | 135,11 | 0,00 | 0,00 | 227 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 4,79 | 8,32 | 27,15 | 203,15 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,05 | 0,08 | 10,06 | 31,97 | 6,06 | 0,70 | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 309 | 2011 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 250 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 30,45 | 6,65 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН | 58 | 4,35 | 1,68 | 29,81 | 151,96 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,02 | 37,70 | 7,54 | 0,58 | 53,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 943 | 37,67 | 22,37 | 131,52 | 881,07 | 30,41 | 0,41 | 0,30 | 0,83 | 0,18 | 126,49 | 411,59 | 137,56 | 8,33 | 1 639,19 | 145,79 | 0,00 | 0,05 | | |
| Всего за день: | | 37,67 | 22,37 | 131,52 | 881,07 | 30,41 | 0,41 | 0,30 | 0,83 | 0,18 | 126,49 | 411,59 | 137,56 | 8,33 | 1 639,19 | 145,79 | 0,00 | 0,05 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,60 | 5,93 | 0,00 | 72,67 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 176,00 | 100,00 | 7,33 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2008 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 70 | 0,77 | 0,14 | 2,67 | 16,87 | 17,58 | 0,04 | 0,03 | 0,12 | 0,00 | 9,84 | 18,28 | 14,06 | 0,70 | 203,87 | 1,41 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,39 | 3,36 | 6,82 | 63,71 | 9,60 | 0,04 | 0,04 | 0,18 | 0,06 | 32,23 | 32,43 | 15,91 | 0,73 | 241,40 | 3,04 | 0,00 | 0,02 | 84 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 180 | 20,71 | 22,62 | 30,27 | 407,46 | 1,73 | 0,09 | 0,15 | 0,27 | 0,00 | 24,77 | 213,27 | 39,59 | 2,02 | 290,60 | 7,54 | 0,03 | 0,14 | 311 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,32 | 76,29 | 1,60 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 3,96 | 4,43 | 0,79 | 112,17 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 30,45 | 6,65 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН | 58 | 4,35 | 1,68 | 29,81 | 151,96 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,02 | 37,70 | 7,54 | 0,58 | 53,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 763 | 34,30 | 34,20 | 102,73 | 860,35 | 30,51 | 0,31 | 0,28 | 0,63 | 0,06 | 273,16 | 436,09 | 95,51 | 6,42 | 949,00 | 14,75 | 0,03 | 0,16 | | |
| Всего за день: | | 34,30 | 34,20 | 102,73 | 860,35 | 30,51 | 0,31 | 0,28 | 0,63 | 0,06 | 273,16 | 436,09 | 95,51 | 6,42 | 949,00 | 14,75 | 0,03 | 0,16 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 8,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 100 | 0,84 | 3,22 | 7,63 | 64,57 | 2,78 | 0,03 | 0,04 | 1,06 | 0,00 | 30,52 | 30,55 | 21,22 | 1,33 | 225,54 | 3,51 | 0,00 | 0,03 | 40 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 1,20 | 2,38 | 8,70 | 61,26 | 3,36 | 0,04 | 0,03 | 0,16 | 0,00 | 18,94 | 29,74 | 13,16 | 0,54 | 238,40 | 2,48 | 0,00 | 0,02 | 103 | 2011 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | 200 | 13,91 | 17,11 | 14,55 | 266,37 | 5,58 | 0,15 | 0,13 | 0,10 | 0,18 | 38,12 | 158,89 | 32,77 | 1,21 | 579,90 | 31,36 | 0,02 | 0,24 | 235 | 2008 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 0,97 | 0,00 | 24,64 | 106,70 | 3,20 | 0,03 | 0,07 | 0,43 | 0,00 | 36,00 | 32,40 | 18,00 | 0,36 | 490,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 30,45 | 6,65 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН | 58 | 4,35 | 1,68 | 29,81 | 151,96 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,02 | 37,70 | 7,54 | 0,58 | 53,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 893 | 23,99 | 25,10 | 109,97 | 769,25 | 24,92 | 0,40 | 0,34 | 1,76 | 0,18 | 156,90 | 330,73 | 107,34 | 7,62 | 1 912,80 | 41,31 | 0,02 | 0,30 | | |
| Всего за день: | | 23,99 | 25,10 | 109,97 | 769,25 | 24,92 | 0,40 | 0,34 | 1,76 | 0,18 | 156,90 | 330,73 | 107,34 | 7,62 | 1 912,80 | 41,31 | 0,02 | 0,30 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ, С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 200 | 9,24 | 12,01 | 8,07 | 177,37 | 4,26 | 0,07 | 0,10 | 0,21 | 0,06 | 29,27 | 102,48 | 22,31 | 1,23 | 356,32 | 5,70 | 0,01 | 0,07 | 95 | 2008 |
| СЕРДЦЕ В СОУСЕ | 100 | 13,52 | 4,23 | 2,82 | 103,95 | 2,03 | 0,23 | 0,54 | 0,08 | 0,01 | 19,30 | 169,71 | 21,34 | 3,94 | 264,44 | 6,97 | 0,02 | 0,04 | 262 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 6,48 | 6,71 | 25,12 | 187,08 | 0,36 | 0,14 | 0,14 | 0,03 | 0,07 | 81,77 | 149,95 | 74,56 | 2,39 | 242,55 | 7,49 | 0,00 | 0,01 | 184 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,75 | 3,01 | 24,41 | 141,00 | 0,52 | 0,03 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 111,42 | 95,58 | 27,49 | 0,87 | 207,29 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2011 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 100 | 12,45 | 10,80 | 19,31 | 226,52 | 0,12 | 0,03 | 0,14 | 0,04 | 0,11 | 91,70 | 125,07 | 13,65 | 0,45 | 90,42 | 1,20 | 0,02 | 0,02 | 219 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 30,45 | 6,65 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН | 58 | 4,35 | 1,68 | 29,81 | 151,96 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,02 | 37,70 | 7,54 | 0,58 | 53,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 843 | 52,11 | 38,75 | 124,38 | 1 059,27 | 7,29 | 0,62 | 1,08 | 0,38 | 0,25 | 350,78 | 710,94 | 173,54 | 10,86 | 1 261,98 | 32,32 | 0,05 | 0,14 | | |
| Всего за день: | | 52,11 | 38,75 | 124,38 | 1 059,27 | 7,29 | 0,62 | 1,08 | 0,38 | 0,25 | 350,78 | 710,94 | 173,54 | 10,86 | 1 261,98 | 32,32 | 0,05 | 0,14 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,30 | 0,00 | 0,02 | 0,15 | 0,10 | 0,89 | 19,92 | 69,55 | 4,35 | 0,91 | 56,35 | 8,05 | 0,01 | 0,02 | 209 | 2011 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 1,48 | 3,41 | 8,66 | 71,62 | 6,82 | 0,05 | 0,04 | 0,18 | 0,06 | 24,13 | 37,66 | 16,91 | 0,69 | 294,19 | 3,12 | 0,00 | 0,02 | 95 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) | 70/30 | 9,56 | 12,41 | 11,17 | 193,95 | 1,57 | 0,04 | 0,05 | 0,10 | 0,00 | 14,74 | 89,94 | 15,30 | 1,36 | 189,19 | 3,77 | 0,00 | 0,03 | 283 | 2008 |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 3,62 | 3,88 | 38,08 | 201,67 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 0,06 | 11,35 | 72,73 | 25,00 | 0,50 | 54,03 | 0,74 | 0,01 | 0,02 | 326 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,32 | 76,29 | 1,60 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 3,96 | 4,43 | 0,79 | 112,17 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 30,45 | 6,65 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН | 58 | 4,35 | 1,68 | 29,81 | 151,96 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,02 | 37,70 | 7,54 | 0,58 | 53,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 783 | 26,45 | 26,34 | 121,15 | 828,18 | 9,99 | 0,27 | 0,32 | 0,40 | 1,01 | 100,46 | 341,99 | 80,18 | 6,23 | 806,89 | 18,44 | 0,02 | 0,09 | | |
| Всего за день: | | 26,45 | 26,34 | 121,15 | 828,18 | 9,99 | 0,27 | 0,32 | 0,40 | 1,01 | 100,46 | 341,99 | 80,18 | 6,23 | 806,89 | 18,44 | 0,02 | 0,09 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 |
| ТВОРОЖОК | 60 | 8,16 | 0,30 | 2,10 | 45,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 98,40 | 90,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,14 | 3,39 | 8,06 | 67,78 | 3,44 | 0,04 | 0,03 | 0,18 | 0,06 | 17,75 | 33,80 | 14,28 | 0,54 | 248,86 | 2,32 | 0,00 | 0,02 | 91 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 13,61 | 7,90 | 3,53 | 155,42 | 10,18 | 0,16 | 1,14 | 4,65 | 0,02 | 19,15 | 199,09 | 13,46 | 4,30 | 237,94 | 5,91 | 0,02 | 0,14 | 255 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 2,95 | 4,43 | 20,00 | 132,04 | 9,71 | 0,11 | 0,10 | 0,03 | 0,06 | 40,43 | 79,38 | 28,33 | 1,13 | 713,88 | 7,93 | 0,00 | 0,03 | 128 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 250 | 0,00 | 0,00 | 18,20 | 72,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,46 | 0,00 | 2,25 | 0,00 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 30,45 | 6,65 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН | 58 | 4,35 | 1,68 | 29,81 | 151,96 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,02 | 37,70 | 7,54 | 0,58 | 53,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 863 | 32,63 | 26,31 | 96,64 | 771,35 | 23,33 | 0,43 | 1,62 | 4,93 | 0,14 | 204,51 | 473,02 | 72,51 | 7,95 | 1 302,95 | 18,12 | 0,02 | 0,19 | | |
| Всего за день: | | 32,63 | 26,31 | 96,64 | 771,35 | 23,33 | 0,43 | 1,62 | 4,93 | 0,14 | 204,51 | 473,02 | 72,51 | 7,95 | 1 302,95 | 18,12 | 0,02 | 0,19 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 | 0,04 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 | 197,00 | 2,00 | 0,00 | 0,02 | | 2008 |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ) | 100 | 0,84 | 3,19 | 5,34 | 55,09 | 12,55 | 0,04 | 0,04 | 0,54 | 0,00 | 23,69 | 30,92 | 18,14 | 1,24 | 216,10 | 2,73 | 0,00 | 0,02 | 48 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 200 | 7,01 | 3,96 | 10,68 | 106,56 | 5,38 | 0,10 | 0,08 | 0,18 | 0,04 | 22,47 | 90,76 | 25,10 | 0,84 | 466,40 | 17,79 | 0,01 | 0,13 | 98 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 100 | 8,33 | 3,61 | 5,34 | 87,31 | 0,83 | 0,06 | 0,08 | 0,49 | 0,26 | 31,08 | 114,34 | 21,97 | 0,98 | 216,42 | 57,75 | 0,00 | 0,02 | 256 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 4,82 | 4,72 | 30,74 | 184,94 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 26,78 | 37,50 | 9,36 | 0,88 | 57,03 | 0,67 | 0,01 | 0,01 | 309 | 2011 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН | 58 | 4,35 | 1,68 | 29,81 | 151,96 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,02 | 37,70 | 7,54 | 0,58 | 53,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 938 | 29,21 | 17,81 | 122,32 | 773,47 | 80,36 | 0,43 | 0,31 | 1,24 | 0,38 | 167,04 | 372,92 | 108,01 | 8,54 | 1 487,11 | 84,62 | 0,02 | 0,20 | | |
| Всего за день: | | 29,21 | 17,81 | 122,32 | 773,47 | 80,36 | 0,43 | 0,31 | 1,24 | 0,38 | 167,04 | 372,92 | 108,01 | 8,54 | 1 487,11 | 84,62 | 0,02 | 0,20 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,90 | 8,90 | 0,00 | 109,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 264,00 | 150,00 | 11,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,94 | 5,12 | 9,82 | 110,52 | 1,10 | 0,05 | 0,22 | 0,03 | 0,00 | 215,22 | 151,92 | 23,63 | 0,17 | 308,06 | 18,99 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2011 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 70 | 0,77 | 0,14 | 2,67 | 16,87 | 17,58 | 0,04 | 0,03 | 0,12 | 0,00 | 9,84 | 18,28 | 14,06 | 0,70 | 203,87 | 1,41 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БОРЩ С МЯСОМ | 200 | 7,61 | 8,08 | 9,43 | 141,36 | 8,71 | 0,05 | 0,08 | 0,29 | 0,00 | 47,42 | 94,63 | 29,40 | 1,78 | 447,00 | 7,56 | 0,00 | 0,04 | 62 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 15,88 | 14,98 | 12,55 | 248,59 | 6,52 | 0,10 | 0,13 | 0,01 | 0,00 | 15,67 | 162,89 | 30,97 | 2,49 | 701,50 | 9,77 | 0,00 | 0,06 | 258 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,46 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 30,45 | 6,65 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН | 58 | 4,35 | 1,68 | 29,81 | 151,96 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,02 | 37,70 | 7,54 | 0,58 | 53,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 943 | 43,77 | 39,21 | 98,48 | 927,10 | 33,91 | 0,37 | 0,51 | 0,54 | 0,00 | 577,93 | 645,87 | 125,05 | 7,42 | 1 762,59 | 39,69 | 0,00 | 0,10 | | |
| Всего за день: | | 43,77 | 39,21 | 98,48 | 927,10 | 33,91 | 0,37 | 0,51 | 0,54 | 0,00 | 577,93 | 645,87 | 125,05 | 7,42 | 1 762,59 | 39,69 | 0,00 | 0,10 | | |

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРУША | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 5,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,00 | 155,00 | 1,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 100 | 0,84 | 3,22 | 7,63 | 64,57 | 2,78 | 0,03 | 0,04 | 1,06 | 0,00 | 30,52 | 30,55 | 21,22 | 1,33 | 225,54 | 3,51 | 0,00 | 0,03 | 40 | 2012 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 6,96 | 2,65 | 10,35 | 93,37 | 5,83 | 0,06 | 0,07 | 0,28 | 0,05 | 23,90 | 40,83 | 19,37 | 0,72 | 367,05 | 3,63 | 0,00 | 0,03 | 87 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 100 | 7,68 | 3,57 | 10,01 | 102,94 | 0,22 | 0,06 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 31,77 | 116,49 | 21,92 | 1,19 | 186,72 | 49,17 | 0,00 | 0,00 | 234 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 6,11 | 1,60 | 27,69 | 149,38 | 0,00 | 0,16 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 15,70 | 134,44 | 91,22 | 3,16 | 190,42 | 1,65 | 0,00 | 0,01 | 181 | 2008 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,94 | 0,19 | 5,63 | 34,92 | 8,00 | 0,05 | 0,05 | 0,10 | 0,00 | 12,60 | 57,60 | 21,60 | 1,26 | 480,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,32 | 0,31 | 14,84 | 71,39 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 30,45 | 6,65 | 1,40 | 47,60 | 1,96 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН | 58 | 4,35 | 1,68 | 29,81 | 151,96 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,02 | 37,70 | 7,54 | 0,58 | 53,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 973 | 30,60 | 13,52 | 116,26 | 715,53 | 21,83 | 0,50 | 0,39 | 1,45 | 0,05 | 150,81 | 464,06 | 201,52 | 11,64 | 1 705,69 | 60,92 | 0,00 | 0,08 | | |
| Всего за день: | | 30,60 | 13,52 | 116,26 | 715,53 | 21,83 | 0,50 | 0,39 | 1,45 | 0,05 | 150,81 | 464,06 | 201,52 | 11,64 | 1 705,69 | 60,92 | 0,00 | 0,08 | | |

12 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ | 200 | 5,13 | 4,57 | 22,86 | 153,30 | 6,12 | 0,10 | 0,08 | 0,17 | 0,06 | 25,34 | 74,94 | 24,00 | 1,20 | 482,19 | 5,40 | 0,01 | 0,04 | 110 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 100 | 10,94 | 16,99 | 6,47 | 222,61 | 0,47 | 0,06 | 0,10 | 0,08 | 0,13 | 52,84 | 110,01 | 13,09 | 1,11 | 143,32 | 5,19 | 0,01 | 0,06 | 296 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,68 | 3,16 | 38,79 | 198,37 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 4,89 | 73,54 | 24,34 | 0,50 | 54,51 | 0,76 | 0,01 | 0,02 | 325 | 2008 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ | 150 | 18,81 | 14,10 | 38,45 | 360,91 | 2,27 | 0,06 | 0,25 | 0,10 | 0,38 | 151,75 | 211,53 | 28,92 | 1,56 | 261,95 | 4,08 | 0,03 | 0,03 | 240 | 2012 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200/50/15 | 1,51 | 1,21 | 12,21 | 66,09 | 0,28 | 0,01 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 59,65 | 39,71 | 8,97 | 0,41 | 86,16 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 378 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БАТОН | 58 | 4,35 | 1,68 | 29,81 | 151,96 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 11,02 | 37,70 | 7,54 | 0,58 | 53,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 963 | 47,07 | 42,06 | 165,55 | 1 234,82 | 9,14 | 0,39 | 0,56 | 0,37 | 0,62 | 312,69 | 582,23 | 114,46 | 6,96 | 1 135,89 | 22,17 | 0,06 | 0,15 | | |
| Всего за день: | | 47,07 | 42,06 | 165,55 | 1 234,82 | 9,14 | 0,39 | 0,56 | 0,37 | 0,62 | 312,69 | 582,23 | 114,46 | 6,96 | 1 135,89 | 22,17 | 0,06 | 0,15 | | |

ЧОУ "Монастырская православная школа"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|--------|-------|--|--|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Итого за весь период | 419,29 | 362,55 | 1 386,65 | 10 553,78 | 329,26 | 4,88 | 6,56 | 13,76 | 3,93 | 2 796,56 | 5 588,67 | 1 428,02 | 96,57 | 17 128,33 | 535,40 | 0,23 | 1,70 | | |
| Среднее значение за период | 34,94 | 30,21 | 115,55 | 879,48 | 27,44 | 0,41 | 0,55 | 1,15 | 0,33 | 233,05 | 465,72 | 119,00 | 8,05 | 1 427,36 | 44,62 | 0,02 | 0,14 | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.9 | 30.9 | 53.2 | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Обед |
|---------------|------|
| 12-18 лет | 893 |

