



Волкова В.Х. Волкова

Навигатор 2023 год.

Примерное 10 – дневное меню.

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: с 12 лет до 18 лет

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
1-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая пшеничная	200	6,2	7,9	23,2	188	0,1	0,6	0,16	3,0	241,76	45,08	0,51	232,06
685	Чай с сахаром	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	0,05	188,6	21,6	0,7	116,2
97	Сыр порционный	30	7,8	8,0	9,7	49,0	0,01	0,0	0,05	0,12	115	21,4	0,01	210
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	103,60	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		23,88	22,19	92,79	654,20	0,29	1,9	0,22	4,56	572,36	120,48	3,89	672,56
ОБЕД														
134	Суп крестьянский с курицей	250/25	2,0	2,4	14,8	213,0	0,004	1,6	0,0	0,0	151,7	25	0,2	7,5
511	Рис отварной	200	1,0	1,0	2,0	13,0	0,11	5,0	2,15	0,14	46,8	50,2	2,8	216,95
437	Гуляш	100	19	8,4	42,80	324	0,01	0,0	0,0	0,0	16,0	7,2	0,5	17,9
638	Компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106	0,02	40,7	0,0	0,1	44,8	16,6	0,66	31,98
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		27,38	13,09	114,39	876,40	0,29	47,3	2,15	1,41	286,3	131,4	6,83	388,63
	Всего за день:		51,26	35,28	207,18	1530,60	0,58	49,20	2,37	5,97	858,85	251,88	10,72	1061,19

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
2-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша манная молочная вязкая с маслом	200	4,8	12,0	57,20	126,0	0,03	1,39	0,03	3,17	9,60	7,87	0,4	39,33
630	Чай с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,02	0,6	0,0	0,0	60,3	7,0	0,11	45,0
96	Масло сливочное	20	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,01	0,12	22	4,8	1,0	76,8
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		19,65	22,89	117,39	599,40	0,22	1,99	0,04	4,46	118,9	52,07	4,18	275,32
ОБЕД														
110	Борщ со св. капустой и картофелем	250/25	6,7	7,7	21	223,0	0,09	17	1,66	0,1	3,04	33	1,9	89,5
492	Плов	200	4,8	12,0	57,20	126,0	0,21	1,54	0,00	0,00	29,4	31,39	2,8	234,98
78	Икра свекольная	60	15,9	14,4	16,0	261,0	0,12	0,0	0,0	0,0	14,4	11,2	1,2	60,8
631	Компот их свежих яблок	200	0,2	0,0	26,4	45,0	0,01	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		32,58	35,39	147,99	1021,8	0,57	18,54	1,66	2,12	96,84	135,19	11,92	596,08
	Всего за день:		54,91	59,27	278,14	1621,20	0,79	20,53	1,70	6,58	215,74	187,26	16,10	871,40

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
3-й день														
ЗАВТРАК														
267	Морковная запеканка со сметаной	200/30	19,2	18,6	40,2	217	0,09	0,74	0,33	0,1	226,4	48,92	0,84	344,2
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,1	2,6	0,02	0,0	240	28,0	0,1	180
	Печенье	20	0,0	0,08	7,25	136,0	0,001	0,0	0,04	0,2	2,4	0,05	0,02	3,0
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		30,08	26,77	84,74	658,00	0,33	3,34	0,39	1,47	495,8	109,37	3,63	641,50
ОБЕД														
139	Суп картофельный с бобовыми	250	2,0	5,2	13,1	106,0	0,1	17	0,00	1,38	30,4	33	1,9	63,5
487	Птица отварная (Курица)	100	2,4	12,2	23,0	198,0	0,08	0,4	0,06	0,76	32,74	23	0,66	147,54
520	Картофельное пюре с маслом	200	5,1	9,15	34,2	240	0,01	0,0	0,9	0,05	27,22	16,26	5,53	245,12
638	Компот из кураги	200	0,2	0,0	36,8	121,0	0,01	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		17,23	28,83	147,24	885,40	0,340	27,4	0,97	6,09	163,70	143,26	15,11	701,76
	Всего за день:		47,31	55,60	231,98	1543,40	0,67	30,74	1,36	7,56	659,50	252,63	18,74	1343,26

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
4-й день														
ЗАВТРАК														
366	Запеканка с творогом со сгущенкой	200/30	27,84	18,0	32,4	246,0	0,09	0,74	0,33	0,1	226,4	48,92	0,84	344,2
630	Чай с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	0,05	188,6	21,6	0,7	116,2
	Вафли	30	7,8	8,0	9,7	49,0	0,01	0,0	0,05	0,12	115	21,4	0,01	210
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		45,52	32,29	101,99	705,4	0,21	2,04	2,39	0,9	431,5	88,82	3,04	527,3
ОБЕД														
132	Рассольник ленинградский	250	9,7	8,7	22,2	187,0	0,1	17	0,00	1,38	30,4	33	1,9	63,5
369	Рыба отварная	100	26,04	44,4	1,4	146,7	0,08	0,4	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	13,5	9,2	13,5	188	0,12	0,0	0,0	0,0	14,4	11,2	1,2	60,8
685	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	15,2	60,0	0,01	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		54,42	63,59	79,69	802,1	0,307	46,1	48,32	1,75	156,84	115,3	6,12	481,27
	Всего за день:		99,94	95,88	181,68	1507,50	0,784	47,98	49,59	2,87	499,05	199,16	9,62	1008,57

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
5-й день														
ЗАВТРАК														
733	Оладьи со сметаной	200/20	6,2	7,9	23,2	188	0,07	7,9	0,0	3,17	44,9	43,8	1,3	110,6
705	Напиток из шиповника	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	0,0	0,0	60,3	7,0	0,11	45,0
	Печенье	30	7,8	8,0	1,5	95,0	0,01	0,0	0,05	0,12	115	21,4	0,01	210
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		20,58	18,79	69,39	590,0	0,18	2,17	0,11	4,57	418,15	178,93	32,11	321,9
ОБЕД														
181	Уха с крупой	250/25	2,0	2,4	14,8	213,0	0,09	17	1,66	0,1	3,04	33	1,9	89,5
436	Жаркое по-домашнему	200	19	16,25	48,25	225,0	0,01	0,0	0,09	0,00	27,4	16,26	5,53	245,12
638	Компот из изюма	200	0,6	0,0	31,8	124,0	0,21	1,54	0,0	0,0	29,4	31,39	2,8	234,98
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		26,58	19,94	122,24	782,4	0,51	18,54	1,67	1,7	86,34	121,09	10,75	548,67
	Всего за день:		47,16	38,43	191,63	1372,40	0,69	20,71	1,78	6,27	504,49	300,02	42,86	870,57

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
6-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая ячневая с молоком с маслом	200	3,0	8,0	31,6	218,6	0,07	1,39	0,05	3,17	131,35	143,73	30,36	0,0
693	Какао с молоком	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,02	0,6	0,0	0,0	60,3	7,0	0,11	45,0
97	Сыр порционный	30	7,8	8,0	9,7	49,0	0,01	0,18	0,05	0,12	210	9,9	0,14	210
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		21,68	24,09	78,59	611,0	0,18	2,17	0,11	4,04	418,15	178,93	32,11	321,9
ОБЕД														
140	Суп картофельный с курицей	250	6,7	7,7	21	223	0,09	17	1,66	0,1	3,04	33	1,9	89,5
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0,00	0,00	29,4	31,39	2,8	234,98
437	Гуляш	100	6,8	12,2	47,0	172,2	0,12	0,0	0,0	0,0	14,4	11,2	1,2	60,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	36,8	48,5	0,01	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		42,48	40,71	137,93	842,90	0,51	18,54	1,67	1,7	86,34	121,09	10,75	548,78
	Всего за день:		64,16	64,80	216,52	1553,90	0,69	20,71	22,49	5,74	504,49	300,02	42,86	870,68

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	С3а	Mg	Fe	Р
7-й день														
ЗАВТРАК														
315	Запеканка из творога с рисом со сметаной	200	4,8	8,2	30,4	222,0	0,07	1,39	0,05	3,17	131,35	143,73	30,36	0,0
692	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	0,0	0,0	60,3	7,0	0,11	45,0
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,01	0,18	0,05	0,12	210	9,9	0,14	210
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		16,48	15,69	75,39	592,4	0,18	2,17	0,11	4,04	418,15	178,93	32,11	321,9
ОБЕД														
124	Щи со св.капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106,0	0,09	17	1,66	0,1	3,04	33	1,9	89,5
462	Тефтели с рисом	50/50	23,8	19,52	5,74	235,0	0,21	1,54	0,00	0,00	29,4	31,39	2,8	234,98
508	Картофельное пюре с маслом	200	5,1	9,15	34,2	240,0	0,12	0,0	0,0	0,0	14,4	11,2	1,2	60,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	0,06	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		36,08	35,16	95,43	859,4	0,56	18,54	1,67	1,53	172,52	145,96	12,18	742,44
	Всего за день:		52,56	50,58	170,82	1451,80	0,895	55,88	4,88	5,65	771,8	369,0	15,5	137,8

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
8-й день														
ЗАВТРАК														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	27,84	18,0	32,4	161,0	0,07	5,4	0,05	3,17	72,0	44,6	1,0	81,7
631	Компот из свежих плодов	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,1	2,6	0,02	0,0	240	28,0	0,1	180
96	Масло сливочное	20	0,0	16,6	0,12	150,0	0,01	0,0	0,05	0,12	115	21,4	0,01	210
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		38,59	42,69	69,81	654,40	0,18	2,17	0,11	4,04	418,15	178,93	32,11	321,9
ОБЕД														
132	Рассольник ленинградский	250	2,9	2,5	21,0	120,0	0,09	17	1,66	0,1	3,04	33	1,9	89,5
443	Плов	200	19,1	7,4	0,5	145,0	0,21	1,54	0,00	0,00	29,4	31,39	2,8	234,98
78	Икра морковная	60	8,4	10,8	21,25	303,0	0,12	0,0	0,0	0,0	14,4	11,2	1,2	60,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,01	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		35,58	21,72	106,14	846,4	0,51	18,54	1,67	1,7	86,34	121,09	10,75	548,78
	Всего за день:		74,17	64,41	175,95	1550,80	1,889	47,85	30,1	3,79	381,66	2451,8	57,68	869,0

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
9-й день														
ЗАВТРАК														
328	Плов с изюмом	200/30	27,84	18,0	32,4	246,0	0,09	0,74	0,33	0,1	226,4	48,92	0,84	344,2
685	Чай с сахаром	200	4,9	5,0	38,5	190,0	0,04	1,3	0,01	0,05	188,6	21,6	0,7	116,2
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		37,72	24,29	98,29	656,40	0,211	2,04	0,35	0,9	431,5	88,82	3,04	527,3
ОБЕД														
110	Борщ с картофелем	250	6,2	5,6	22,3	123,0	0,1	10,6	0,21	47,3	47,3	44,9	2,7	59,12
369	Рыба отварная	100	15,9	14,4	16,0	261,0	0,1	0,15	28,75	0,0	43,75	32,13	1,5	166,38
302	Каша гречневая	200	4,5	6,15	24,9	178,0	0,01	0,0	0,9	0,05	27,22	16,26	5,53	245,12
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94,0	0,01	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		31,98	27,44	114,19	876,40	0,27	10,75	40,6	157,77	157,77	138,79	14,58	633,78
	Всего за день:		69,7	51,76	212,48	1592,80	0,48	12,79	40,95	158,671	589,2	227,61	17,62	1160,85

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
10-й день														
ЗАВТРАК														
733	Оладьи с повидлом	200	5,0	19,80	55,0	224,0	0,1	0,6	0,16	3,0	241,76	45,08	0,51	232,06
697	Молоко кипяченое	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,02	0,6	0,0	0,0	60,3	7,0	0,11	45,0
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,01	0,0	0,05	0,12	115	21,4	0,01	210
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		16,68	27,29	99,99	594,40	0,477	1,88	1,27	1,12	342,21	83,86	3,5	626,80
ОБЕД														
181	Уха с крупой	250	2,0	4,3	6,9	173,0	0,08	0,4	0,06	0,76	32,74	23	0,66	147,54
438	Азу из говядины	200	4,95	11,85	31,05	256,5	0,11	5,0	2,15	0,14	46,8	50,2	2,8	216,95
78	Икра свекольная	60	13,9	6,5	4,0	162,0	0,01	0,0	0,0	0,0	16,0	7,2	0,5	17,9
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,02	40,7	0,0	0,1	44,8	16,6	0,66	31,98
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	60	2,55	0,99	12,75	123,60	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		26,03	22,65	84,34	869,9	0,307	46,1	48,32	1,75	156,84	115,3	6,12	481,27
	Всего за день:		42,71	49,94	184,33	1564,30	0,784	47,98	49,59	2,87	499,05	199,16	9,62	1108,07

Примерное 10 – дневное меню.

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний-весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
1-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая пшеничная	200	6,2	7,9	23,2	188	0,1	0,6	0,16	3,0	241,76	45,08	0,51	232,06
685	Чай с сахаром	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	0,05	188,6	21,6	0,7	116,2
97	Сыр порционный	30	7,8	8,0	9,7	49,0	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,3	14,64	96,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		23,88	22,19	92,79	585,60	0,29	1,9	0,22	4,56	572,36	120,48	3,89	672,56
ОБЕД														
134	Суп крестьянский с курицей	250/25	2,0	2,4	14,8	213,0	0,004	1,6	0,0	0,0	151,7	25	0,2	7,5
511	Рис отварной	150	1,0	1,0	2,0	13,0	0,11	5,0	2,15	0,14	46,8	50,2	2,8	216,95
437	Гуляш	100	19	8,4	42,80	324	0,01	0,0	0,0	0,0	16,0	7,2	0,5	17,9
638	Компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106	0,02	40,7	0,0	0,1	44,8	16,6	0,66	31,98
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		27,38	13,09	114,39	801,60	0,29	47,3	2,15	1,41	286,3	131,4	6,83	388,63
	Всего за день:		51,26	35,28	207,18	1387,20	0,58	49,20	2,37	5,97	858,85	251,88	10,72	1061,19

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
2-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша манная молочная вязкая с маслом	200	4,8	12,0	57,20	126,0	0,03	1,39	0,03	3,17	9,60	7,87	0,4	39,33
630	Чай с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,02	0,6	0,0	0,0	60,3	7,0	0,11	45,0
96	Масло сливочное	20	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,01	0,12	22	4,8	1,0	76,8
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	40	2,55	0,99	12,75	82,40	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		19,65	22,89	117,39	558,20	0,22	1,99	0,04	4,46	118,9	52,07	4,18	275,32
ОБЕД														
110	Борщ со св. капустой и картофелем	250	6,7	7,7	21	223,0	0,09	17	1,66	0,1	3,04	33	1,9	89,5
492	Плов	200	4,8	12,0	57,20	126,0	0,21	1,54	0,00	0,00	29,4	31,39	2,8	234,98
78	Икра свекольная	50	15,9	14,4	16,0	261,0	0,12	0,0	0,0	0,0	14,4	11,2	1,2	60,8
631	Компот их свежих яблок	200	0,2	0,0	26,4	45,0	0,01	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,60	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		32,58	35,39	147,99	789,40	0,57	18,54	1,66	2,12	96,84	135,19	11,92	596,08
	Всего за день:		54,91	59,27	278,14	1347,60	0,79	20,53	1,70	6,58	215,74	187,26	16,10	871,40

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
3-й день														
ЗАВТРАК														
267	Морковная запеканка со сметаной	170/30	19,2	18,6	40,2	217	0,09	0,74	0,33	0,1	226,4	48,92	0,84	344,2
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,1	2,6	0,02	0,0	240	28,0	0,1	180
	Печенье	20	0,0	0,08	7,25	136,0	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,3	14,64	96,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб ржаной	40	2,55	0,99	12,75	82,40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		30,08	26,77	84,74	540,2	0,33	3,34	0,39	1,47	495,8	109,37	3,63	641,50
ОБЕД														
139	Суп картофельный с бобовыми	250	2,0	5,2	13,1	106,0	0,1	17	0,00	1,38	30,4	33	1,9	63,5
487	Птица отварная (Курица)	100	2,4	12,2	23,0	198,0	0,08	0,4	0,06	0,76	32,74	23	0,66	147,54
520	Картофельное пюре с маслом	150	5,1	9,15	34,2	240	0,01	0,0	0,9	0,05	27,22	16,26	5,53	245,12
638	Компот из кураги	200	0,2	0,0	36,8	121,0	0,01	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,01	10	0,0	2,3	23,34	11,4	1,0	34,8
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Итого:		17,23	28,83	147,24	799,40	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Всего за день:		47,31	55,60	231,98	1339,60	0,340	27,4	0,97	6,09	163,70	143,26	15,11	701,76

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
4-й день														
ЗАВТРАК														
366	Запеканка с творогом со сгущенкой	200/30	27,84	18,0	32,4	246,0	0,09	0,74	0,33	0,1	226,4	48,92	0,84	344,2
630	Чай с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	0,05	188,6	21,6	0,7	116,2
	Вафли	30	7,8	8,0	9,7	49,0	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого:		45,52	32,29	101,99	619,40	0,21	2,04	2,39	0,9	431,5	88,82	3,04	527,3
ОБЕД														
132	Рассольник ленинградский	250	9,7	8,7	22,2	187,0	0,1	17	0,00	1,38	30,4	33	1,9	63,5
369	Рыба отварная	100	26,04	44,4	1,4	146,7	0,08	0,4	0,06	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,5	9,2	13,5	188	0,12	0,0	0,0	0,0	14,4	11,2	1,2	60,8
685	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	15,2	60,0	0,01	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		54,42	63,59	79,69	769,40	0,307	46,1	48,32	1,75	156,84	115,3	6,12	481,27
	Всего за день:		99,94	95,88	181,68	1388,80	0,784	47,98	49,59	2,87	499,05	199,16	9,62	1008,57

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
5-й день														
ЗАВТРАК														
733	Оладьи со сметаной	200/20	6,2	7,9	23,2	188	0,07	7,9	0,0	3,17	44,9	43,8	1,3	110,6
705	Напиток из шиповника	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	0,0	0,0	60,3	7,0	0,11	45,0
	Печенье	30	7,8	8,0	1,5	95,0	0,01	0,18	0,05	0,12	210	9,9	0,14	210
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		20,58	18,79	69,39	528,60	0,18	2,17	0,11	4,57	418,15	178,93	32,11	321,9
ОБЕД														
181	Уха с крупой	250/25	2,0	2,4	14,8	213,0	0,09	17	1,66	0,1	3,04	33	1,9	89,5
436	Жаркое по-домашнему	200	19	16,25	48,25	225,0	0,01	0,0	0,09	0,00	27,4	16,26	5,53	245,12
638	Компот из изюма	200	0,6	0,0	31,8	124,0	0,21	1,54	0,0	0,0	29,4	31,39	2,8	234,98
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,60	0,01	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Итого:		26,58	19,94	122,24	696,40	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Всего за день:		47,16	38,43	191,63	1225,00	0,51	18,54	1,67	1,7	86,34	121,09	10,75	548,67

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
6-й день														
ЗАВТРАК														
302	Каша вязкая ячневая с молоком с маслом	200	3,0	8,0	31,6	218,6	0,07	1,39	0,05	3,17	131,35	143,73	30,36	0,0
693	Какао с молоком	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,02	0,6	0,0	0,0	60,3	7,0	0,11	45,0
97	Сыр порционный	30	7,8	8,0	9,7	49,0	0,01	0,18	0,05	0,12	210	9,9	0,14	210
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		21,68	24,09	78,59	549,20	0,18	2,17	0,11	4,04	418,15	178,93	32,11	321,9
ОБЕД														
140	Суп картофельный с курицей	250	6,7	7,7	21	223	0,09	17	1,66	0,1	3,04	33	1,9	89,5
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0,00	0,00	29,4	31,39	2,8	234,98
437	Гуляш	100	6,8	12,2	47,0	172,2	0,12	0,0	0,0	0,0	14,4	11,2	1,2	60,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	36,8	48,5	0,01	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		42,48	40,71	137,93	781,10	0,51	18,54	1,67	1,7	86,34	121,09	10,75	548,78
	Всего за день:		64,16	64,80	216,52	1330,30	0,69	20,71	22,49	5,74	504,49	300,02	42,86	870,68

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	С3а	Mg	Fe	P
7-й день														
ЗАВТРАК														
315	Запеканка из творога с рисом со сметаной	200	4,8	8,2	30,4	222,0	0,07	1,39	0,05	3,17	131,35	143,73	30,36	0,0
692	Кофейный напиток	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	0,0	0,0	60,3	7,0	0,11	45,0
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,01	0,18	0,05	0,12	210	9,9	0,14	210
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,60	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		16,48	15,69	75,39	506,40	0,18	2,17	0,11	4,04	418,15	178,93	32,11	321,9
ОБЕД														
124	Щи со св.капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106,0	0,09	17	1,66	0,1	3,04	33	1,9	89,5
462	Тефтели с рисом	50/50	23,8	19,52	5,74	235,0	0,21	1,54	0,00	0,00	29,4	31,39	2,8	234,98
508	Картофельное пюре с маслом	150	5,1	9,15	34,2	240,0	0,12	0,0	0,0	0,0	14,4	11,2	1,2	60,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	0,06	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		36,08	35,16	95,43	797,60	0,56	18,54	1,67	1,53	172,52	145,96	12,18	742,44
	Всего за день:		52,56	50,58	170,82	1304,00	0,895	55,88	4,88	5,65	771,8	369,0	15,5	137,8

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
8-й день														
ЗАВТРАК														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	27,84	18,0	32,4	161,0	0,07	5,4	0,05	3,17	72,0	44,6	1,0	81,7
631	Компот из свежих плодов	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,1	2,6	0,02	0,0	240	28,0	0,1	180
96	Масло сливочное	20	0,0	16,6	0,12	150,0	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,3	14,64	96,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб ржаной	40	2,55	0,99	12,75	82,40								
	Итого:		38,59	42,69	69,81	613,20	0,18	2,17	0,11	4,04	418,15	178,93	32,11	321,9
ОБЕД														
132	Рассольник ленинградский	250	2,9	2,5	21,0	120,0	0,09	17	1,66	0,1	3,04	33	1,9	89,5
443	Плов	200	19,1	7,4	0,5	145,0	0,21	1,54	0,00	0,00	29,4	31,39	2,8	234,98
78	Икра морковная	50	8,4	10,8	21,25	303,0	0,12	0,0	0,0	0,0	14,4	11,2	1,2	60,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,01	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,60	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		35,58	21,72	106,14	760,40	0,51	18,54	1,67	1,7	86,34	121,09	10,75	548,78
	Всего за день:		74,17	64,41	175,95	1373,60	1,889	47,85	30,1	3,79	381,66	2451,8	57,68	869,0

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
9-й день														
ЗАВТРАК														
328	Плов с изюмом	200/30	27,84	18,0	32,4	246,0	0,09	0,74	0,33	0,1	226,4	48,92	0,84	344,2
685	Чай с сахаром	200	4,9	5,0	38,5	190,0	0,04	1,3	0,01	0,05	188,6	21,6	0,7	116,2
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,3	14,64	96,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	40	2,55	0,99	12,75	82,40	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		37,72	24,29	98,29	615,20	0,211	2,04	0,35	0,9	431,5	88,82	3,04	527,3
ОБЕД														
110	Борщ с картофелем	250	6,2	5,6	22,3	123,0	0,1	10,6	0,21	47,3	47,3	44,9	2,7	59,12
369	Рыба отварная	100	15,9	14,4	16,0	261,0	0,1	0,15	28,75	0,0	43,75	32,13	1,5	166,38
302	Каша гречневая	150	4,5	6,15	24,9	178,0	0,01	0,0	0,9	0,05	27,22	16,26	5,53	245,12
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94,0	0,01	0,0	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,60	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		31,98	27,44	114,19	790,70	0,27	10,75	40,6	157,77	157,77	138,79	14,58	633,78
	Всего за день:		69,7	51,76	212,48	1405,60	0,48	12,79	40,95	158,671	589,2	227,61	17,62	1160,85

№ рецеп	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
10-й день														
ЗАВТРАК														
733	Оладьи с повидлом	200	5,0	19,80	55,0	224,0	0,1	0,6	0,16	3,0	241,76	45,08	0,51	232,06
697	Молоко кипяченое	200	1,6	1,6	17,3	87,0	0,02	0,6	0,0	0,0	60,3	7,0	0,11	45,0
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,01	0,0	0,05	0,12	115	21,4	0,01	210
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,60	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		16,68	27,29	99,99	508,40	0,477	1,88	1,27	1,12	342,21	83,86	3,5	626,80
ОБЕД														
181	Уха с крупой	250	2,0	4,3	6,9	173,0	0,08	0,4	0,06	0,76	32,74	23	0,66	147,54
438	Азу из говядины	200	4,95	11,85	31,05	256,5	0,11	5,0	2,15	0,14	46,8	50,2	2,8	216,95
78	Икра свекольная	50	13,9	6,5	4,0	162,0	0,01	0,0	0,0	0,0	16,0	7,2	0,5	17,9
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,02	40,7	0,0	0,1	44,8	16,6	0,66	31,98
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,60	0,033	0,0	0,0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	61,80	0,108	0,00	0,00	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Итого:		26,03	22,65	84,34	783,9	0,307	46,1	48,32	1,75	156,84	115,3	6,12	481,27
	Всего за день:		42,71	49,94	184,33	1292,30	0,784	47,98	49,59	2,87	499,05	199,16	9,62	1108,07