



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

1 день Понедельник - Дети (12-18 лет)

Приходящие (сентябрь-январь)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
3.1826 ⁰	Каша ячневая жидкая молочная с маслом сливочным	205.00	3.81	12.99	42.45	258.85	*	Вит.А, мг: 0.0584, Вит.В1, мг: 0.17, Вит.В2, мг: 0.57, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 429, Са, мг: 375, Mg, мг: 64, Р, мг: 380,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	0.36	1.98	11.88	59.40	*	
Обед								
1.20 ⁰	Винегрет овощной с растительным маслом	100.00	8.20	2.01	9.69	121.87	*	Вит.А, мг: 0.2466, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 11.44, К, мг: 348, Са, мг: 31, Mg, мг: 27, Р, мг: 60, F, мкг: 86, Se, мкг: 12.0,
2.131 ⁰	Суп из овощей с мясом со сметаной	250.00	11.81	6.75	16.70	201.37	*	Вит.А, мг: 0.2577, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.15, Вит.С, мг: 33.36, К, мг: 623, Са, мг: 55, Mg, мг: 38, Р, мг: 123, F, мкг: 26, Se, мкг: 0.3,
3.307 ⁰	Тефтели	100.00	11.88	12.48	11.93	204.42	*	Вит.А, мг: 0.0032, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.10, Вит.С, мг: 1.00, К, мг: 34, Са, мг: 14, Mg, мг: 26, Р, мг: 157, F, мкг: 11,
4.321 ⁰	Капуста тушёная	150.00	4.04	3.37	9.66	90.47	*	Вит.А, мг: 0.0890, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 77.70, К, мг: 531, Са, мг: 86, Mg, мг: 30, Р, мг: 61, F, мкг: 2,
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	*	
			41.03	47.18	185.40	1309.23	Вит.А, мг: 0.6554, Вит.В1, мг: 0.60, Вит.В2, мг: 0.99, Вит.С, мг: 124.96, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 2039, Са, мг: 580, Mg, мг: 199, Р, мг: 842, F, мкг: 125, Se, мкг: 12.3,	

2 день Вторник - Дети (12-18 лет) приходящие

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
3.1736 ⁰	Каша вязкая молочная из пшена	200.00	5.25	14.60	48.44	302.39	*	Вит.А, мг: 0.0627, Вит.В1, мг: 0.26, Вит.В2, мг: 0.55, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 452, Са, мг: 361, Mg, мг: 82, Р, мг: 371,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	0.36	1.98	11.88	59.40	*	
Обед								
2.83 ⁰	Щи со свежей капустой с мясом и сметаной	300.00	27.70	11.35	27.03	405.56	*	Вит.А, мг: 0.8713, Вит.В1, мг: 0.15, Вит.В2, мг: 0.20, Вит.С, мг: 55.39, К, мг: 786, Са, мг: 93, Mg, мг: 65, Р, мг: 195, F, мкг: 28, Se, мкг: 0.2,
1.69 ⁰	Салат овощной с зеленым горошком	100.00	7.15	2.86	10.85	119.77	*	Вит.А, мг: 0.5737, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 9.88, К, мг: 355, Са, мг: 22, Mg, мг: 26, Р, мг: 69, F, мкг: 19, Se, мкг: 0.2,
3.302 ⁰	Котлеты из говядины	100.00	14.38	14.02	5.75	208.46	*	Вит.А, мг: 0.0028, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 1.02, К, мг: 28, Са, мг: 16, Mg, мг: 22, Р, мг: 162, F, мкг: 3,
3.363 ⁰	Соус томатный	30.00	1.11	0.21	1.39	16.54	*	Вит.А, мг: 0.0309, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.22, К, мг: 26, Са, мг: 3, Mg, мг: 2, Р, мг: 4, F, мкг: 0,
4.341 ⁰	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	5.90	7.60	34.33	220.49	*	Вит.А, мг: 0.0255, Вит.В1, мг: 0.32, Вит.В2, мг: 0.13, К, мг: 228, Са, мг: 20, Mg, мг: 121, Р, мг: 181, F, мкг: 14,
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	*	
			62.78	60.22	222.80	1705.46		Вит.А, мг: 1.5674, Вит.В1, мг: 1.01, Вит.В2, мг: 1.07, Вит.С, мг: 68.96, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 1949, Са, мг: 526, Mg, мг: 331, Р, мг: 1042, F, мкг: 64, Se, мкг: 0.4,

3 день Среда - Дети (12-18 лет) приходящие

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
3.173г ⁰	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200.00	5.79	13.69	40.38	271.19	*	Вит.А, мг: 0.0615, Вит.В1, мг: 0.23, Вит.В2, мг: 0.58, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 367, Са, мг: 366, Mg, мг: 87, Р, мг: 376,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	0.36	1.98	11.88	59.40	*	
Обед								
1.18 ⁰	Салат из свежих огурцов	100.00	12.09	0.98	3.84	128.52	*	Вит.А, мг: 0.0088, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 10.80, К, мг: 159, Са, мг: 28, Mg, мг: 15, Р, мг: 49, F, мкг: 182,
2.121 ⁰	Борщ "сибирский" на курином бульоне со сметаной	300.00	6.54	3.70	24.04	171.14	*	Вит.А, мг: 0.5225, Вит.В1, мг: 0.11, Вит.В2, мг: 0.13, Вит.С, мг: 33.57, К, мг: 730, Са, мг: 78, Mg, мг: 49, Р, мг: 103, F, мкг: 35, Se, мкг: 1.9,
3.2886 ⁰	Курица отварная	100.00	22.11	21.95	0.63	288.77	*	Вит.А, мг: 0.0865, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.18, Вит.С, мг: 3.61, К, мг: 17, Са, мг: 22, Mg, мг: 23, Р, мг: 203, F, мкг: 1,
3.363 ⁰	Соус томатный	30.00	1.11	0.21	1.39	16.54	*	Вит.А, мг: 0.0309, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.22, К, мг: 26, Са, мг: 3, Mg, мг: 2, Р, мг: 4, F, мкг: 0,
4.312а ⁰	Пюре картофельное	150.00	4.43	5.94	26.36	170.23	*	Вит.А, мг: 0.0366, Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.25, Вит.С, мг: 19.75, Вит.Д, мкг: 0.03, К, мг: 855, Са, мг: 130, Mg, мг: 46, Р, мг: 168, F, мкг: 39, Se, мкг: 0.5,
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
			53.92	60.41	219.20	1612.24		Вит.А, мг: 0.7473, Вит.В1, мг: 0.82, Вит.В2, мг: 1.24, Вит.С, мг: 70.48, Вит.Д, мкг: 0.10, К, мг: 2266, Са, мг: 642, Mg, мг: 241, Р, мг: 989, F, мкг: 258, Se, мкг: 2.4,

4 день Четверг - Дети (12-18 лет) приходящие

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
3.182 ⁰	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	255.00	9.07	12.57	49.56	333.09	*	Вит.А, мг: 0.0912, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.57, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 403, Са, мг: 356, Mg, мг: 67, Р, мг: 333, F, мкг: 18,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	*	
Обед								
1.37 ⁰	Помидоры свежие	100.00	0.20	1.10	3.80	24.00	*	Вит.А, мг: 0.1330, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 25.00, К, мг: 290, Са, мг: 14, Mg, мг: 20, Р, мг: 26, F, мкг: 200,
2.95 ⁰	Рассольник домашний	250.00	13.04	9.64	22.87	248.22	*	Вит.А, мг: 0.2359, Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.15, Вит.С, мг: 15.16, К, мг: 572, Са, мг: 40, Mg, мг: 42, Р, мг: 177, F, мкг: 35, Se, мкг: 0.3,
3.363 ⁰	Соус томатный	30.00	1.11	0.21	1.39	16.54	*	Вит.А, мг: 0.0309, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.22, К, мг: 26, Са, мг: 3, Mg, мг: 2, Р, мг: 4, F, мкг: 0,
3.308 ³	Фрикадельки мясные	100.00	10.33	13.16	8.73	180.35	*	Вит.А, мг: 0.0136, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.10, Вит.С, мг: 1.03, К, мг: 39, Са, мг: 16, Mg, мг: 21, Р, мг: 152, F, мкг: 6,
4.309 ³	Макаронные изделия отварные	150.00	3.95	5.87	37.43	208.89	*	Вит.А, мг: 0.0203, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 65, Са, мг: 11, Mg, мг: 9, Р, мг: 47, F, мкг: 12,
5.389 ^{к0}	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	0.36	1.98	11.88	59.40	*	
			38.99	52.13	218.70	1443.34		Вит.А, мг: 0.5254, Вит.В1, мг: 0.61, Вит.В2, мг: 0.93, Вит.С, мг: 43.87, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 1470, Са, мг: 456, Mg, мг: 174, Р, мг: 800, F, мкг: 271, Se, мкг: 0.3,

5 день Пятница - Дети (12-18 лет) приходящие

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
4.195 ⁰	Каша манная молочная	255.00	4.33	13.40	46.83	282.92	*	Вит.А, мг: 0.0620, Вит.В1, мг: 0.14, Вит.В2, мг: 0.57, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 410, Са, мг: 360, Mg, мг: 55, Р, мг: 306, F, мкг: 7,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	*	
Обед								
1.43 ⁰	Салат витаминный с растительным маслом	100.00	15.08	1.03	9.87	180.99	*	Вит.А, мг: 0.2023, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 22.50, К, мг: 211, Са, мг: 29, Mg, мг: 13, Р, мг: 23, F, мкг: 2,
2.132 ⁰	Суп гороховый с мясом	300.00	12.51	14.67	18.10	243.81	*	Вит.А, мг: 0.1609, Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.13, Вит.С, мг: 11.36, К, мг: 447, Са, мг: 33, Mg, мг: 45, Р, мг: 185, F, мкг: 23, Se, мкг: 0.2,
3.161 ⁰	Запеканка картофельная с мясом	260.00	25.08	26.33	43.49	505.20	*	Вит.А, мг: 0.0389, Вит.В1, мг: 0.33, Вит.В2, мг: 0.31, Вит.С, мг: 40.60, К, мг: 1480, Са, мг: 57, Mg, мг: 93, Р, мг: 403, F, мкг: 84, Se, мкг: 1.0,
5.389 ^к	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	0.36	1.98	11.88	59.40	*	
			58.29	65.01	213.30	1645.17	Вит.А, мг: 0.4646, Вит.В1, мг: 0.75, Вит.В2, мг: 1.08, Вит.С, мг: 75.92, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 2623, Са, мг: 497, Mg, мг: 221, Р, мг: 978, F, мкг: 116, Se, мкг: 1.2,	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

6 день Понедельник - Дети (12-18 лет) проходящие

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
3.182 ⁰	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	220.00	7.86	12.21	44.84	301.87	*	Вит.А, мг: 0.0840, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.56, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 398, Са, мг: 355, Mg, мг: 64, Р, мг: 326, F, мкг: 16,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	20.00	0.24	1.32	7.92	39.60	*	
Обед								
1.53а ⁰	Салат из свеклы	100.00	4.12	1.90	8.20	77.45	*	Вит.А, мг: 0.0204, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 9.45, К, мг: 235, Са, мг: 32, Mg, мг: 21, Р, мг: 49, F, мкг: 16,
2.131 ⁰	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300.00	7.92	3.20	18.96	161.22	*	Вит.А, мг: 0.2521, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 35.59, К, мг: 703, Са, мг: 50, Mg, мг: 35, Р, мг: 87, F, мкг: 31, Se, мкг: 0.4,
3.246 ⁰	Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе	100.00	16.78	15.74	4.23	231.09	*	Вит.А, мг: 0.0524, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.15, Вит.С, мг: 5.26, К, мг: 105, Са, мг: 21, Mg, мг: 30, Р, мг: 187, F, мкг: 3,
4.341 ⁰	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	5.90	7.60	34.33	220.49	*	Вит.А, мг: 0.0255, Вит.В1, мг: 0.32, Вит.В2, мг: 0.13, К, мг: 228, Са, мг: 20, Mg, мг: 121, Р, мг: 181, F, мкг: 14,
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	0.36	1.98	11.88	59.40	*	
			43.87	50.23	205.60	1424.37		Вит.А, мг: 0.4349, Вит.В1, мг: 0.79, Вит.В2, мг: 1.02, Вит.С, мг: 51.76, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 1744, Са, мг: 491, Mg, мг: 286, Р, мг: 889, F, мкг: 79, Se, мкг: 0.4,

7 день Вторник - Дети (12-18 лет) приходящие

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
4.200 ⁰	Суп-лапша молочный	255.00	4.41	14.07	46.93	286.66	*	Вит.А, мг: 0.0615, Вит.В1, мг: 0.15, Вит.В2, мг: 0.56, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 413, Са, мг: 359, Mg, мг: 55, Р, мг: 310, F, мкг: 9,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
Обед								
1.39а ⁰	Салат с кукурузой и морковью	100.00	6.23	1.54	8.95	99.10	*	Вит.А, мг: 0.5010, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 6.00, К, мг: 220, Са, мг: 14, Mg, мг: 18, Р, мг: 33, F, мкг: 8, Se, мкг: 0.1,
2.826 ⁰	Суп картофельный с макаронными изделиями	250.00	2.98	2.89	20.58	121.15	*	Вит.А, мг: 0.2000, Вит.В1, мг: 0.10, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 12.75, К, мг: 481, Са, мг: 17, Mg, мг: 27, Р, мг: 67, F, мкг: 28, Se, мкг: 0.3,
3.283 ³	Жаркое по-домашнему	250.00	21.12	17.78	22.66	352.24	*	Вит.А, мг: 0.0098, Вит.В1, мг: 0.19, Вит.В2, мг: 0.19, Вит.С, мг: 21.98, К, мг: 781, Са, мг: 35, Mg, мг: 55, Р, мг: 255, F, мкг: 43, Se, мкг: 0.5,
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	40.00	0.48	2.64	15.84	79.20	*	
			36.71	50.88	225.70	1444.80		Вит.А, мг: 0.7728, Вит.В1, мг: 0.68, Вит.В2, мг: 0.89, Вит.С, мг: 42.27, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 2007, Са, мг: 454, Mg, мг: 176, Р, мг: 751, F, мкг: 86, Se, мкг: 0.9,

8 день Среда - Дети (12-18 лет) приходящие

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
3.173г ⁰	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200.00	5.79	13.69	40.38	271.19	*	Вит.А, мг: 0.0615, Вит.В1, мг: 0.23, Вит.В2, мг: 0.58, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 367, Са, мг: 366, Mg, мг: 87, Р, мг: 376,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	0.36	1.98	11.88	59.40	*	
Обед								
1.342 ⁰	Салат из помидоров и огурцов	100.00	8.10	0.95	3.77	92.40	*	Вит.А, мг: 0.0203, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 11.50, К, мг: 163, Са, мг: 26, Mg, мг: 15, Р, мг: 44, F, мкг: 166,
2.121 ⁰	Борщ "сибирский" с говядиной со сметаной	250.00	11.08	9.48	27.63	248.96	*	Вит.А, мг: 0.1913, Вит.В1, мг: 0.15, Вит.В2, мг: 0.17, Вит.С, мг: 32.87, К, мг: 867, Са, мг: 70, Mg, мг: 57, Р, мг: 170, F, мкг: 44, Se, мкг: 1.9,
3.29 ⁰	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100.00	6.70	12.51	6.51	137.70	*	Вит.А, мг: 0.4634, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.12, Вит.С, мг: 9.98, К, мг: 181, Са, мг: 15, Mg, мг: 17, Р, мг: 28, F, мкг: 3,
4.304а ⁰	Рис отварной	150.00	5.43	3.83	40.05	224.44	*	Вит.А, мг: 0.0304, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 54, Са, мг: 6, Mg, мг: 27, Р, мг: 83, F, мкг: 27,
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	0.36	1.98	11.88	59.40	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
			38.83	53.74	237.10	1520.74		Вит.А, мг: 0.7674, Вит.В1, мг: 0.77, Вит.В2, мг: 1.00, Вит.С, мг: 55.89, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 1743, Са, мг: 501, Mg, мг: 221, Р, мг: 788, F, мкг: 240, Se, мкг: 1.9,

9 день Четверг - Дети (12-18 лет) приходящие

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
4.195 ⁰	Каша манная молочная	255.00	4.33	13.40	46.83	282.92	*	Вит.А, мг: 0.0620, Вит.В1, мг: 0.14, Вит.В2, мг: 0.57, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 410, Са, мг: 360, Mg, мг: 55, Р, мг: 306, F, мкг: 7,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	0.36	1.98	11.88	59.40	*	
Обед								
1.342 ⁰	Салат из помидоров	100.00	8.17	1.16	4.68	99.40	*	Вит.А, мг: 0.1064, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 22.00, К, мг: 267, Са, мг: 19, Mg, мг: 19, Р, мг: 33, F, мкг: 166,
2.95 ⁰	Рассольник домашний на курином бульоне	260.00	8.07	2.93	21.26	170.40	*	Вит.А, мг: 0.2523, Вит.В1, мг: 0.11, Вит.В2, мг: 0.10, Вит.С, мг: 16.24, К, мг: 599, Са, мг: 36, Mg, мг: 33, Р, мг: 86, F, мкг: 33, Se, мкг: 0.4,
3.2886 ⁰	Курица отварная	100.00	22.11	21.95	0.63	288.77	*	Вит.А, мг: 0.0865, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.18, Вит.С, мг: 3.61, К, мг: 17, Са, мг: 22, Mg, мг: 23, Р, мг: 203, F, мкг: 1,
3.331 ⁰	Соус сметанный	20.00	0.85	0.34	1.40	14.78	*	Вит.А, мг: 0.0113, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.83, К, мг: 24, Са, мг: 6, Mg, мг: 2, Р, мг: 6,
4.312a ⁰	Пюре картофельное	150.00	4.43	5.94	26.36	170.23	*	Вит.А, мг: 0.0366, Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.25, Вит.С, мг: 19.75, Вит.Д, мкг: 0.03, К, мг: 855, Са, мг: 130, Mg, мг: 46, Р, мг: 168, F, мкг: 39, Se, мкг: 0.5,
5.389k ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	0.36	1.98	11.88	59.40	*	
			49.37	55.96	200.20	1478.55	Вит.А, мг: 0.5556, Вит.В1, мг: 0.69, Вит.В2, мг: 1.20, Вит.С, мг: 63.89, Вит.Д, мкг: 0.10, К, мг: 2247, Са, мг: 590, Mg, мг: 192, Р, мг: 862, F, мкг: 246, Se, мкг: 0.9,	

10 день Пятница - Дети (12-18 лет) приходящие

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
4.200 ⁰	Суп-лапша молочный	255.00	4.41	14.07	46.93	286.66	*	Вит.А, мг: 0.0615, Вит.В1, мг: 0.15, Вит.В2, мг: 0.56, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 413, Са, мг: 359, Mg, мг: 55, Р, мг: 310, F, мкг: 9,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	0.36	1.98	11.88	59.40	*	
Обед								
1.20 ⁰	Винегрет овощной с растительным маслом	100.00	8.20	2.01	9.69	121.87	*	Вит.А, мг: 0.2466, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 11.44, К, мг: 348, Са, мг: 31, Mg, мг: 27, Р, мг: 60, F, мкг: 86, Se, мкг: 12.0,
2.132 ⁰	Суп гороховый на мясном бульоне	250.00	5.53	5.87	19.28	150.90	*	Вит.А, мг: 0.2004, Вит.В1, мг: 0.11, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 11.84, К, мг: 468, Са, мг: 31, Mg, мг: 34, Р, мг: 86, F, мкг: 24, Se, мкг: 0.2,
3.246 ⁰	Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе	120.00	23.00	21.75	5.17	314.91	*	Вит.А, мг: 0.0663, Вит.В1, мг: 0.10, Вит.В2, мг: 0.21, Вит.С, мг: 6.31, К, мг: 130, Са, мг: 30, Mg, мг: 41, Р, мг: 258, F, мкг: 4,
4.309 ³	Макаронные изделия отварные	150.00	3.95	5.87	37.43	208.89	*	Вит.А, мг: 0.0203, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 65, Са, мг: 11, Mg, мг: 9, Р, мг: 47, F, мкг: 12,
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,
6.19 ⁰	Хлеб ржано-пшеничный	30.00	0.36	1.98	11.88	59.40	*	
			46.50	59.81	217.50	1535.28		Вит.А, мг: 0.5956, Вит.В1, мг: 0.66, Вит.В2, мг: 0.95, Вит.С, мг: 31.04, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 1497, Са, мг: 484, Mg, мг: 181, Р, мг: 822, F, мкг: 135, Se, мкг: 12.2,

Примечание (сборники)

- 1 Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации, под ред. академика РАМН профессора В. А. Тутельяна, 2014
- 2 Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015
- 3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений под редакцией В.Р. Кучмы, 2016
- 4 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией С.В. Маслова, 2015
- 5 Сборник рецептур на продукцию общественного питания 2013 г.

Диетсестра

