

АНО

Управления  
и службы  
сфере защиты  
ителей  
ния человека  
е. Башкортостан



Г. Я. Пермина

УТВЕРЖДАЮ  
Исполняющий обязанности  
министра образования  
Республики Башкортостан



А.В. Хажин

УТВЕРЖДАЮ  
Исполняющий обязанности председателя  
Государственного комитета  
Республики Башкортостан  
по торговле и защите прав потребителей



А.Н. Гусев

**Примерное 4-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет  
на осенне-зимний сезон**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
366,01	ТТ Сыр твердый порциями 10гр	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
597,02	ТТ Тефтели с рисом* в томатном соусе 60/30	60/30	9	10	12	181	0,01	2,71	6		18,36	86,6	17,35	0,75
227,02	ТТ Макароны изделия отварные 180	180	7	7	45	268	0,11		32		14,02	57,82	10,19	1,04
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200	200			15	60					0,45			0,05
14	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>			22	20	91	639	0,18	2,78	59		142,03	239,22	46,24	2,71
<b>Обед</b>														
596	ТТ Суп картофельный с клецками 200/30	200/30	2	6	14	123	0,08	9,2	10,6		12,56	48,4	17,77	0,74
3	ТТ Салат из свежей капусты	60	1,26	2,7	6,18	54	0,02	130		2,3	35,3	27,6	12,32	0,46
63	ТТ Гуляш 30/30 гр.	30/30	9	10	2	135	0,04	1,46			6,94	96	13,01	1,41
174	ТТ Каша перловая рассыпчатая 150	150	5	6	34	207	0,06		30		20,8	163,75	20	0,92
184	ТТ Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
***	Фрукты свежие	110	1	1	15	71	0,05	15			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Обед</b>			22,26	26,7	110,2	768	0,33	155,66	40,6	2,3	111,55	395,75	93,1	7,88
<b>Итого за день</b>			44,26	46,7	201,2	1407	0,51	158,44	99,6	2,3	253,58	634,97	139,34	10,59

Рацион: Согласование

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
366,01	ТТ Сыр твердый порциями 10гр	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
49	ТТ Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62		0,6	20		119	91	14	0,1
268,01	ТТ Каша манная молочная жидкая 200/5	200/5	6	7	32	220	0,09	1,38	41,2		134,75	123,25	20,42	0,44
20	ТТ Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
578,11	Хлеб ржаной обдирный обогащенный	40	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
<b>Итого за Завтрак</b>			14	13	64	439	0,14	4,85	82,2		365,7	314,79	53,36	1,78
<b>Обед</b>														
44,05	ТТ Суп из овощей 205	200/5	2	7	9	109	0,08	18,02	7,5		22,28	40,32	18,75	0,63
71	ТТ Салат из моркови	60	1	3	7	60	0,01	5,8			18,16	19,88	10,68	0,95
97	ТТ Жаркое по-домашнему	120/30	11	13	17	228	0,15	21,48			18,07	153,48	35,39	2,3
197	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		26	110	0,01	16,7	0,01		55,95	19,25	7,5	1,55
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
169	Усбосмак (треугольник)	85	7,8	7,2	18,1	170	13,98	10,0	55,93	0,81	17,35	0,70	0,04	0,64
<b>Итого за Обед</b>			26,8	31,2	101,1	795	14,31	72,0	63,44	0,81	143,31	277,13	88,86	7,07
<b>Итого за день</b>			40,8	44,2	165,1	1234	14,45	76,85	145,6	0,81	509,01	591,92	142,22	8,85

Рацион: Согласование

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe



<b>Завтрак</b>														
49	ТТ Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62		0,6	20		119	91	14	0,1
276	ТТ Плов бухарский 200гр.	200	5	20	56	419	0,11	4,5			38,37	140,43	53,92	1,58
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200	200			15	60					0,45			0,05
578,04	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный 40	40	3	1	34	138	0,07				11,6	52	16,8	1,44
<b>Итого за Завтрак</b>			11	24	110	679	0,18	5,1	20		169,42	283,43	84,72	3,17
<b>Обед</b>														
56	ТТ Суп-лапша домашняя 200	200	2	6	11	104	0,04	0,8	10		9,02	29,82	8,24	0,48
3	ТТ Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	4	6	64	0,08	8,73			9,44	24,1	15,85	0,42
85	ТТ Сосиска молочная отварная	70	7,0	14,0		158	0,03				17,5	97,3	10,5	1,26
94	Картофельное пюре	180	4	11	26	219	0,19	30,59	57,4		50,64	115,9	38,56	1,41
185	ТТ Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26			53,06		6,09	0,07
273	ТТ Булочка домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08				15,51		9,72	0,82
<b>Итого за Обед</b>			22,7	48,1	109,6	964	0,47	40,38	67,4		155,13	267,12	88,96	4,46
<b>Итого за день</b>			33,7	72,1	219,6	1643	0,65	45,48	97,4		324,59	550,55	173,68	7,63

**Рацион: Согласование**

**День: пятница**

**Неделя: 1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
365	ТТ Масло сливочное (порциями) 10гр.	10		7		66			40		2,4	3		0,02

1 537,01	ТТ Крупеник 155	150/5	17	9	38	290	0,03	0,23	33,14		60,26	96,57	11,82	0,3
20	ТТ Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
14	ТТ Хлеб пшеничный обогаченный 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>			20	16	72	512	0,09	3,03	73,14		75,11	135,91	25,86	1,21
<b>Обед</b>														
41,01	ТТ Рассольник домашний 205	200/5	2	5	12	105	0,09	21,02	7,5		25,38	54,76	22,6	0,84
368	ТТ Салат из свеклы 60гр.	60	1	3	5	51	0,01	5,7			21,09	24,57	12,54	0,8
54	ТТ Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50	50/50	11	6	5	116	0,09	5,08	6,21		34,08	169,09	45,52	0,85
224	ТТ Рис отварной 150	150	4	5	40	225	0,04		27,2		5,95	83,04	27	0,55
192	ТТ Какао с молоком	200	4	4	25	148	0,04	1,3	20,0		124,44	109,65	26,75	0,82
***	ТТ Хлеб пшеничный обогаченный 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
***	Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62		0,6	20		119	91	14	0,1
<b>Итого за Обед</b>			29	27	116	825	0,35	33,7	80,91		341,44	575,61	164,91	4,96
<b>Итого за день</b>			49	43	188	1337	0,44	36,73	154,05		416,55	711,52	190,77	6,17

Рацион: Согласование

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														

365	ТТ Масло сливочное (порциями) 10гр.	10		7		66			40		2,4	3		0,02
124,01	ТТ Макароны изделия запеченные с сыром 200/5	200/5	10	8	55	334	0,13		32		16,55	69,39	12,32	1,25
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200	200			15	60					0,45			0,05
14	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>			13	15	89	554	0,19		72		28,6	107,19	25,52	2,12
<b>Обед</b>														
149	ТТ Суп картофельный с бобовыми 200гр	200	5	5	17	128	0,2	11,2			28,04	90,76	32,78	1,66
17	ТТ Салат из свеклы 60гр.	60	1	3	5	51	0,01	5,7			21,09	24,57	12,54	0,8
54	ТТ Рыба минтай, тушеная в томатном соусе 50/50	50/50	10	7	5	125	0,09	3,17	16,05		33,57	165,6	43,36	0,8
224	ТТ Рис отварной 150	150	4	5	40	225	0,04		27,2		5,95	83,04	27	0,55
192	Какао с молоком	200	4	4	25	148	0,04	1,3	20,0		124,44	109,65	26,75	0,82
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
***	ТТ Кисломолочный продукт	100	3,0	3,0	5,0	62		0,6	20,0		119	91	14	0,1
<b>Итого за обед</b>			31	28	121	857	0,46	21,97	83,25		343,59	608,12	172,93	4,93
<b>Итого за день</b>			44	43	210	1411	0,65	21,97	155,25		372,19	715,31	198,45	7,05

Рацион: Согласование

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
49	ТТ Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62		0,6	20		119	91	14	0,1



608,02	ТТ Каша молочная "Артек" жидкая 200/5	200/5	9	7	38	248	0,16	1,3	40		137,36	201,9	38	2,01
20	ТТ Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
14	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
591,02	ТТ Яблоко 110гр	110	1	1	15	71	0,05	15			24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>			16	11	92	537	0,27	19,7	60		292,81	345,74	79,54	6,3
<b>Обед</b>														
37,02	ТТ Борщ с капустой и картофелем со сметаной 205гр	200/5	2	6	11	108	0,05	17,63	15		36,16	48,3	22	0,99
17	ТТ Салат из свеклы 60гр.	60	1	3	5	51	0,01	5,7			21,09	24,57	12,54	0,8
54	ТТ Рыба минтай, тушеная в томатном соусе 50/50	50/50	10	7	5	125	0,09	3,17	16,05		33,57	165,6	43,36	0,8
224	ТТ Рис отварной 150	150	4	5	40	225	0,04		27,2		5,95	83,04	27	0,55
192	Какао с молоком	200	4	4	25	148	0,04	1,3	20,0		124,44	109,65	26,75	0,82
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
***	ТТ Кисломолочный продукт	100	3,0	3,0	5,0	62		0,6	20,0		119	91	14	0,1
<b>Итого за Обед</b>			28	29	115	837	0,31	28,4	78,25		351,71	565,66	162,15	5,06
<b>Итого за день</b>			44	40	207	1374	0,58	48,1	138,25		644,52	911,4	241,69	11,36

Рацион: Согласование

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 505	ТТ Салат "Степной" 40	40	1	4	4	55	0,04	4,81			9,52	18,99	11,08	0,31
1 502	ТТ Котлеты из птицы* 60	60	8	11	6	158						0,1		
241,09	ТТ Картофельное пюре 180	180	4	11	26	219	0,19	30,59	57,4		50,64	115,9	38,56	1,41

269,01	ТТ Какао с молоком (1-вариант)	200	4	4	25	148	0,04	1,3	20		124,44	109,65	26,75	0,82
14	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>			20	30	80	674	0,33	36,7	77,4		193,8	279,44	89,59	3,34
<b>Обед</b>														
592,01	ТТ Суп куллама по-деревенски 200гр	200	2	2	15	87	0,08	7,1	12,2		12,44	44,76	16,88	0,71
17	ТТ Салат из свеклы 60гр.	60	1	3	5	51	0,01	5,7			21,09	24,57	12,54	0,8
54	ТТ Рыба минтай, тушенная в томатном соусе 50/50	50/50	10	7	5	125	0,09	3,17	16,05		33,57	165,6	43,36	0,8
224	ТТ Рис отварной 150	150	4	5	40	225	0,04		27,2		5,95	83,04	27	0,55
192	Какао с молоком	200	4	4	25	148	0,04	1,3	20,0		124,44	109,65	26,75	0,82
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
***	ТТ Кисломолочный продукт	100	3,0	3,0	5,0	62		0,6	20,0		119	91	14	0,1
<b>Итого за Обед</b>			28	25	119	816	0,34	17,87	95,45		327,99	562,12	157,03	4,78
<b>Итого за день</b>			48	55	199	1490	0,67	54,57	172,85		521,79	841,56	246,62	8,12

Рацион: Согласование

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
340,01	ТТ Шанежка с картофелем 75г	75	8	9	44	289	0,21	11,04	46,01		64,79	135,09	38,87	1,73
49	ТТ Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62		0,6	20		119	91	14	0,1
658,03	ТТ Суп-лапша домашняя с курицей 250/25	250/25	4	6	39	226	0,08	1,6	10		51,85	80,3	37,38	1,2
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200	200			15	60					0,45			0,05

14	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>			18	18	122	731	0,35	13,24	76,01		245,29	341,19	103,45	3,88
<b>Обед</b>														
51,04	ТТ Суп крестьянский с крупой (перловка) 205гр.	200/5	2	5	8	87	0,05	16,02	7,5		23,98	44,08	14,6	0,53
17	ТТ Салат из свеклы 60гр.	60	1	3	5	51	0,01	5,7			21,09	24,57	12,54	0,8
54	ТТ Рыба минтай, тушеная в томатном соусе 50/50	50/50	10	7	5	125	0,09	3,17	16,05		33,57	165,6	43,36	0,8
224	ТТ Рис отварной 150	150	4	5	40	225	0,04		27,2		5,95	83,04	27	0,55
192	Какао с молоком	200	4	4	25	148	0,04	1,3	20,0		124,44	109,65	26,75	0,82
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
***	ТТ Кисломолочный продукт	100	3,0	3,0	5,0	62		0,6	20,0		119	91	14	0,1
<b>Итого за Обед</b>			28	28	112	816	0,31	26,79	90,75		339,53	561,44	141,75	4,6
<b>Итого за день</b>			46	46	234	1547	0,66	40,03	166,76		584,82	902,63	248,2	8,48

Рацион: Согласование

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
9,02	ТТ Салат из моркови 40гр.	40		4	4	53	0,02	1,76			9,54	19,44	13,38	0,25
655,07	ТТ Запеканка из творога 130	130	28	7	21	266	0,07	0,62	16,26		153,68	248,19	31,91	0,64
265,13	ТТ Соус шоколадный 30	30	2	2	14	78	0,01	0,14	9,86		46,08	49,65	17,41	0,71
20	ТТ Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
14	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8

<b>Итого за Завтрак</b>			33	13	73	553	0,16	5,32	26,12		221,75	353,62	76,74	2,49
<b>Обед</b>														
147,01	ТТ Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	200/5	2	5	9	91	0,07	20,48	7,5		25,16	44,4	18,76	0,67
17	ТТ Салат из свеклы 60гр.	60	1	3	5	51	0,01	5,7			21,09	24,57	12,54	0,8
54	ТТ Рыба минтай, тушенная в томатном соусе 50/50	50/50	10	7	5	125	0,09	3,17	16,05		33,57	165,6	43,36	0,8
224	ТТ Рис отварной 150	150	4	5	40	225	0,04		27,2		5,95	83,04	27	0,55
192	ТТ Какао с молоком	200	4	4	25	148	0,04	1,3	20,0		124,44	109,65	26,75	0,82
***	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
***	ТТ Кисломолочный продукт	100	3,0	3,0	5,0	62		0,6	20,0		119	91	14	0,1
<b>Итого за Обед</b>			28	28	113	820	0,33	31,25	90,75		340,71	561,76	158,91	4,74
<b>Итого за день</b>			61	41	186	1373	0,49	36,57	116,87		562,46	915,38	235,65	7,23

Рацион: **Согласование**

День: **понедельник**

Неделя: **3**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
366,01	ТТ Сыр твердый порциями 10гр	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
597,02	ТТ Тефтели с рисом* в томатном соусе 60/30	60/30	9	10	12	181	0,01	2,71	6		18,36	86,6	17,35	0,75
227,02	ТТ Макароны изделия отварные 180	180	7	7	45	268	0,11		32		14,02	57,82	10,19	1,04
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200	200			15	60					0,45			0,05
578,04	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный 40	40	3	1	34	138	0,07				11,6	52	16,8	1,44

<b>Итого за Завтрак</b>		22	21	106	683	0,19	2,78	59		144,43	256,42	49,84	3,35	
<b>Обед</b>														
2	ТТ Салат из белокочанной капусты с морковью	40	1	4	4	55	0,01	15,32			17,27	12,7	6,9	0,24
149	ТТ Суп картофельный с бобовыми 200гр	200	5	5	17	128	0,2	11,2			28,04	90,76	32,78	1,66
662	ТТ Каша гречневая с мясом 150/35	150/35	19	16	40	382	0,33	0,18	26,8		21,26	316,2	151,23	6,19
282,11	ТТ Компот из свежих плодов	200			19	79	0,01	4			6,85	4,4	3,6	0,93
19	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Обед</b>		32	27	124	861	0,72	30,7	26,8		99,42	532,56	232,01	11,82	
<b>Итого за день</b>		54	48	230	1544	0,91	33,48	85,8		243,85	788,98	281,85	15,17	

**Рацион: Согласование**

**День: вторник**

**Неделя: 3**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
49	ТТ Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62		0,6	20		119	91	14	0,1
132,02	ТТ Омлет натуральный 140	140	13	19	3	237	0,08	0,7	268,16		114,4	216,72	17,85	2,23
20	ТТ Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
35	ТТ Мандарины 90г	90	1		7	34	0,05	34,2			31,5	15,3	9,9	0,09
14	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		20	22	49	489	0,19	38,3	288,16		277,35	359,36	55,79	3,31	

<b>Обед</b>														
9,05	ТТ Салат из моркови 60гр	60	1	6	5	80	0,03	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38
42,04	ТТ Рассольник Ленинградский с перловой крупой 205	200/5	2	6	14	120	0,09	13,42	7,5		17,98	60,42	21,08	0,78
92	ТТ Рагу из овощей в томатном соусе с фрикадельками* 35гр.	150/35	8	13	18	219	0,12	32,48	9		39,52	77,24	35,38	1,2
282,08	ТТ Компот из рябины черноплодной и свежих яблок	200			24	101	0,13	5,31	4		4,28	2,53	2,57	1,66
19	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Обед</b>			18	27	105	737	0,54	53,85	20,5		102,09	277,85	116,59	6,82
<b>Итого за день</b>			38	49	154	1226	0,73	92,15	308,66		379,44	637,21	172,38	10,13

**Рацион: Согласование**

**День: среда**

**Неделя: 3**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
17,04	ТТ Салат из свеклы 40	40	1	2	3	34	0,01	3,8			14,06	16,38	8,36	0,53
1 502	ТТ Котлеты из птицы* 60	60	8	11	6	158						0,1		
241,09	ТТ Картофельное пюре 180	180	4	11	26	219	0,19	30,59	57,4		50,64	115,9	38,56	1,41
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200	200			15	60					0,45			0,05
14	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>			16	24	69	565	0,26	34,39	57,4		74,35	167,18	60,12	2,79

<b>Обед</b>														
82,01	ТТ Винегрет овощной 60гр	60	1	6	4	76	0,03	5,64			13,2	24,49	11,08	0,47
44,05	ТТ Суп из овощей 205	200/5	2	7	9	109	0,08	18,02	7,5		22,28	40,32	18,75	0,63
171,04	ТТ Рыба минтай, тушенная в томатном соусе 50/50	50/50	10	7	5	125	0,09	3,17	16,05		33,57	165,6	43,36	0,8
225,01	ТТ Рис припущенный 150гр	150	4	6	39	219	0,04		28		5,84	80,1	26	0,53
516,06	ТТ Кисель с витаминами	200			3	12	0,04	2,53	0,18					
19	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Обед</b>			24	28	104	758	0,45	29,36	51,73		100,89	419,01	136,69	5,23
<b>Итого за день</b>			40	52	173	1323	0,71	63,75	109,13		175,24	586,19	196,81	8,02

**Рацион: Согласование**

**День: четверг**

**Неделя: 3**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
49	ТТ Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62		0,6	20		119	91	14	0,1
26	ТТ Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая 200/5	200/5	7	9	29	231	0,2	1,53	43,6		162,8	215,89	52,48	1,35
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200	200			15	60					0,45			0,05
14	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>			13	12	68	447	0,26	2,13	63,6		291,45	341,69	79,68	2,3
<b>Обед</b>														
5	ТТ Салат Витаминный 60гр	60	1	6	6	84	0,02	12,78			17,74	17,46	10,85	0,53
596	ТТ Суп картофельный с	200/30	2	6	14	123	0,08	9,2	10,6		12,56	48,4	17,77	0,74

	клецками 200/30													
745	ТТ Азу 120/30гр	150	12	14	20	251	0,17	24,36			22,91	163,24	40,86	2,55
283,02	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		26	110	0,01	16,7	0,01		55,95	19,25	7,5	1,55
19	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Обед</b>			23	28	110	785	0,45	63,04	10,61		135,16	356,85	114,48	8,17
<b>Итого за день</b>			36	40	178	1232	0,71	65,17	74,21		426,61	698,54	194,16	10,47

Рацион: Согласование

День: пятница

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
665	ТТ Салат из капусты белокочанной 40 гр	40	1	4	4	59	0,02	24,2	0,02		26,52	20,24	10,22	0,36
375,01	ТТ Плов из отварной говядины 35/120	35/120	14	16	34	330	0,08	1,33			14,42	183,78	40,61	2,12
20	ТТ Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
578,04	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный 40	40	3	1	34	138	0,07				11,6	52	16,8	1,44
<b>Итого за Завтрак</b>			18	21	87	589	0,17	28,33	0,02		55,79	257,56	68,47	4,01
<b>Обед</b>														
1 505,04	ТТ Салат овощной с зеленым горошком 60г	60	1	4	6	64	0,08	8,73			9,44	24,1	15,85	0,42



51,04	ТТ Суп крестьянский с крупой (перловка) 205гр.	200/5	2	5	8	87	0,05	16,02	7,5		23,98	44,08	14,6	0,53
161	ТТ Биточки рыбные* (минтай) 60гр	60	9	5	9	117	0,05	0,3			26,6	121,68	17,48	0,46
241,01	ТТ Картофельное пюре 150г	150	3	6	22	155	0,16	25,5	31,4		41,81	95,79	32,2	1,17
282,11	ТТ Компот из свежих плодов	200			19	79	0,01	4			6,85	4,4	3,6	0,93
19	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Обед</b>			22	22	108	719	0,52	54,55	38,9		134,68	398,55	121,23	6,31
<b>Итого за день</b>			40	43	195	1308	0,69	82,88	38,92		190,47	656,11	189,7	10,32

Рацион: Согласование

День: понедельник

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
2,04	ТТ Салат Витаминный 40гр	40		4	4	56	0,01	8,52			11,83	11,64	7,23	0,35
1 502	ТТ Котлеты из птицы* 60	60	8	11	6	158						0,1		
227,02	ТТ Макароны изделия отварные 180	180	7	7	45	268	0,11		32		14,02	57,82	10,19	1,04
1 575	ТТ Соус сырный 30г	30	3	4	2	52	0,01	0,31	25,46		106,3	68,23	7,73	0,11
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200	200			15	60					0,45			0,05
578,04	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный 40	40	3	1	34	138	0,07				11,6	52	16,8	1,44
<b>Итого за Завтрак</b>			21	27	106	732	0,2	8,83	57,46		144,2	189,79	41,95	2,99
<b>Обед</b>														

31,03	ТТ Салат Пестрый 60	60	1	3	7	60	0,01	5,8			18,16	19,88	10,68	0,95
42,04	ТТ Рассольник Ленинградский с перловой крупой 205	200/5	2	6	14	120	0,09	13,42	7,5		17,98	60,42	21,08	0,78
161	ТТ Биточки рыбные* (минтай) 60гр	60	9	5	9	117	0,05	0,3			26,6	121,68	17,48	0,46
584	ТТ Каша гречневая рассыпчатая 150г	150	9	7	39	257	0,3		27,2		15,43	207,66	138	4,64
283,02	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		26	110	0,01	16,7	0,01		55,95	19,25	7,5	1,55
19	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Обед</b>			29	23	139	881	0,63	36,22	34,71		160,12	537,39	232,24	11,18
<b>Итого за день</b>			50	50	245	1613	0,83	45,05	92,17		304,32	727,18	274,19	14,17

**Рацион: Согласование**

**День: вторник**

**Неделя: 4**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

<b>Завтрак</b>														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
49	ТТ Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62		0,6	20		119	91	14	0,1
587	ТТ Каша рисовая молочная жидкая 200/5	200/5	6	8	33	226	0,07	1,53	43,6		145,41	153,9	31,92	0,45
20	ТТ Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
591,02	ТТ Яблоко 110гр	110	1	1	15	71	0,05	15			24	16,5	13,5	3,3
578,04	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный 40	40	3	1	34	138	0,07				11,6	52	16,8	1,44
<b>Итого за Завтрак</b>			13	13	102	559	0,19	19,93	63,6		303,26	314,94	77,06	5,38

<b>Обед</b>														
669,02	ТТ Салат из капусты белокочанной 60	60	1	3	6	57	0,02	22,05			26,13	21,41	10,64	0,38
56	ТТ Суп-лапша домашняя 200	200	2	6	11	104	0,04	0,8	10		9,02	29,82	8,24	0,48
745	ТТ Азу 120/30гр	150	12	14	20	251	0,17	24,36			22,91	163,24	40,86	2,55
282,11	ТТ Компот из свежих плодов	200			19	79	0,01	4			6,85	4,4	3,6	0,93
19	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Обед</b>			22	25	100	708	0,41	51,21	10		90,91	327,37	100,84	7,14
<b>Итого за день</b>			35	38	202	1267	0,6	71,14	73,6		394,17	642,31	177,9	12,52

Рацион: Согласование

День: среда

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
246,14	ТТ Огурцы свежие 30гр	30				3	0,01	2,1			5,1	9	4,2	0,15
40	ТТ Сосиска "Молочная" отварная	50	5	10		113	0,02				12,5	69,5	7,5	0,9
241,09	ТТ Картофельное пюре 180	180	4	11	26	219	0,19	30,59	57,4		50,64	115,9	38,56	1,41
269,01	ТТ Какао с молоком (1-вариант)	200	4	4	25	148	0,04	1,3	20		124,44	109,65	26,75	0,82
14	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>			16	25	70	577	0,32	33,99	77,4		201,88	338,85	90,21	4,08

<b>Обед</b>														
9,05	ТТ Салат из моркови 60гр	60	1	6	5	80	0,03	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38
43,01	ТТ Свекольник 205гр.	200/5	2	5	14	110	0,06	13,66	7,5		31,88	55,25	24,27	1,19
123,04	ТТ Макаронник с мясом 130/5	35/95/5	16	19	27	342	0,11	0,82	31,12		18,55	156,99	20,53	2,37
282,09	ТТ Компот из смородины черной и свежих яблок	200			24	99	0,01	38,3	3,06		10,76	8,47	7,65	0,8
19	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Обед</b>			26	32	114	848	0,38	55,42	41,68		101,5	358,37	110,01	7,54
<b>Итого за день</b>			42	57	184	1425	0,7	89,41	119,08		303,38	697,22	200,22	11,62

**Рацион: Согласование**

**День: четверг**

**Неделя: 4**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274,02	ТТ Булочка домашняя 60гр.	60	5	10	36	254	0,11		2,4		12,25	52,91	18,53	0,94
49	ТТ Кисломолочный продукт	100	3	3	5	62		0,6	20		119	91	14	0,1
592,05	ТТ Суп куллама по-деревенски с птицей 250/25гр	250/25	4	2	36	184	0,11	9,22	15,2		51,28	87,82	41,13	1,33
300	ТТ Чай с сахаром 1 вар 200	200			15	60					0,45			0,05
14	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8

<b>Итого за Завтрак</b>		15	15	111	654	0,28	9,82	37,6		192,18	266,53	86,86	3,22	
<b>Обед</b>														
17,05	ТТ Салат из свеклы 60гр.	60	1	3	5	51	0,01	5,7			21,09	24,57	12,54	0,8
147,01	ТТ Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	200/5	2	5	9	91	0,07	20,48	7,5		25,16	44,4	18,76	0,67
375	ТТ Плов из отварной говядины 35/130	35/130	14	16	34	338	0,08	1,45			15	186,16	41,63	2,15
283,02	ТТ Компот из смеси сухофруктов витаминизированный 200гр.	200	1		26	110	0,01	16,7	0,01		55,95	19,25	7,5	1,55
19	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
<b>Итого за Обед</b>			25	26	118	807	0,34	44,33	7,51		143,2	382,88	117,93	7,97
<b>Итого за день</b>			40	41	229	1461	0,62	54,15	45,11		335,38	649,41	204,79	11,19

**Рацион: Согласование**

**День: пятница**

**Неделя: 4**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
366,01	ТТ Сыр твердый порциями 10гр	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
104	ТТ Каша гречневая вязкая 200/5	200/5	9	8	33	247	0,26	1,3	40		131,2	240,5	114	3,46
20	ТТ Чай с лимоном	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
14	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>			15	11	67	439	0,32	4,17	61		243,65	336,84	133,54	4,42
<b>Обед</b>														
1 505,04	ТТ Салат овощной с зеленым	60	1	4	6	64	0,08	8,73			9,44	24,1	15,85	0,42

