

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
руководителя Управления
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
по Республике Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ

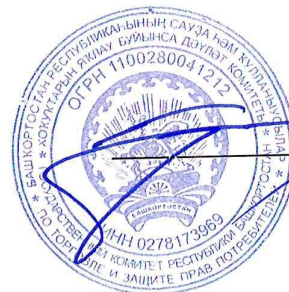
Исполняющий обязанности
министра образования
Республики Башкортостан



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

Рацион: Согласование

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
Завтрак														
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 йодказеином 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			22	20	91	639	0,18	2,78	59		142,03	239,22	46,24	2,71
Обед														
9,05	ТТ Салат из моркови 60гр	60	1	6	5	80	0,03	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38
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
374,03	ТТ Жаркое по-домашнему 120/30	120/30	11	13	17	228	0,15	21,48			18,07	153,48	35,39	2,3
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 йодказеином 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный йодказеином 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Обед			22	27	106	758	0,44	50,02	10,61		126,89	358,79	118,22	7,77
Итого за день			44	47	197	1397	0,62	52,8	69,61		268,92	598,01	164,46	10,48

Рацион: Согласование

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
Завтрак														
366,01	ТТ Сыр твердый порциями 10гр	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
49	ТТ Кисломолочный продукт Уфа	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 йодказеином 40,	40	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Завтрак			14	13	64	439	0,14	4,85	82,2		365,7	314,79	53,36	1,78
Обед														
31,03	ТТ Салат Пестрый 60	60	1	3	7	60	0,01	5,8			18,16	19,88	10,68	0,95
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
180,02	ТТ Гуляш 30/30 гр.	30/30	9	10	2	135	0,04	1,46			6,94	96	13,01	1,41
666	ТТ Каша перловая рассыпчатая 150	150	5	6	34	207	0,06		30		20,8	163,75	20	0,92
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 йодказеином 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный йодказеином 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Обед			24	28	120	829	0,49	30,59	41,5		98,46	430,98	102,51	8,37
Итого за день			38	41	184	1268	0,63	35,44	123,7		464,16	745,77	155,87	10,15

Рацион: Согласование

День: среда

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
Завтрак														
2,05	ТТ Салат Витаминный 40гр.	40		4	4	56	0,01	8,52			11,83	11,64	7,23	0,35
161	ТТ Биточки рыбные* (минтай) 60гр	60	9	5	9	117	0,05	0,3			26,6	121,68	17,48	0,46
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
506,01	ТТ Чай с молоком 1 вариант 200	200	2	2	17	90	0,02	0,65	10		60,45	45	7	0,1
14	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			18	22	75	576	0,33	40,06	67,4		158,72	329,02	83,47	3,12
Обед														
82,01	ТТ Винегрет овощной 60гр	60	1	6	4	76	0,03	5,64			13,2	24,49	11,08	0,47

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
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
516,06	ТТ Кисель с витаминами "Витошка"	200			3	12	0,04	2,53	0,18					
19	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный йодказеином 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Обед			29	29	105	797	0,63	22,01	34,48		92,34	504,44	224,08	10,65
Итого за день			47	51	180	1373	0,96	62,07	101,88		251,06	833,46	307,55	13,77

Рацион: Согласование

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
49	ТТ Кисломолочный продукт Уфа	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 йодказеином 40	40	3	1	34	138	0,07				11,6	52	16,8	1,44
Итого за Завтрак			11	24	110	679	0,18	5,1	20		169,42	283,43	84,72	3,17
Обед														
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
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 йодказеином 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный йодказеином 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Обед			22	26	100	715	0,47	37,89	10		74,22	330,06	106,05	7,18

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 йодказеином 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			13	15	89	554	0,19		72		28,6	107,19	25,52	2,12
Обед														
31,03	ТТ Салат Пестрый 60	60	1	3	7	60	0,01	5,8			18,16	19,88	10,68	0,95
149	ТТ Суп картофельный с бобовыми 200гр	200	5	5	17	128	0,2	11,2			28,04	90,76	32,78	1,66
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
282,11	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
Итого за Обед			21	23	105	703	0,51	53,48	9		118,57	300,78	119,94	7,54
Итого за день			34	38	194	1257	0,7	53,48	81		147,17	407,97	145,46	9,66

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
Завтрак														
49	ТТ Кисломолочный продукт Уфа	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 йодказеином 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

Итого за Завтрак			16	11	92	537	0,27	19,7	60		292,81	345,74	79,54	6,3
Обед														
9,05	ТТ Салат из моркови 60гр	60	1	6	5	80	0,03	2,64			14,31	29,16	20,06	0,38
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
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
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 йодказеином 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный йодказеином 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Обед			24	30	118	842	0,34	60,02	18,06		102,23	380,59	128,84	7,12
Итого за день			40	41	210	1379	0,61	79,72	78,06		395,04	726,33	208,38	13,42

Рацион: Согласование

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	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
Завтрак														
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 йодказеином 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			20	30	80	674	0,33	36,7	77,4		193,8	279,44	89,59	3,34
Обед														
4,03	ТТ Салат из белокочанной капусты с морковью 60	60	1	7	6	87	0,02	22,8			25,71	18,93	10,28	0,35
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
374,03	ТТ Жаркое по-домашнему 120/30	120/30	11	13	17	228	0,15	21,48			18,07	153,48	35,39	2,3

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 йодказеином 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный йодказеином 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Обед			22	24	108	729	0,43	68,08	12,21		138,17	344,92	107,55	7,71
Итого за день			42	54	188	1403	0,76	104,78	89,61		331,97	624,36	197,14	11,05

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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 Уфа	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 йодказеином 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			18	18	122	731	0,35	13,24	76,01		245,29	341,19	103,45	3,88
Обед														
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
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 йодказеином 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный йодказеином 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8

Итого за Обед	22	25	97	698	0,48	53,11	7,5		89,18	344,32	112,41	7,23
Итого за день	40	43	219	1429	0,83	66,35	83,51		334,47	685,51	215,86	11,11

Рацион: Согласование

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
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 йодказеином 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			33	13	73	553	0,16	5,32	26,12		221,75	353,62	76,74	2,49
Обед														
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
171,04	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
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 йодказеином 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный йодказеином 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Обед			25	22	129	819	0,39	46,05	50,76		167,72	445,36	146,66	7,17
Итого за день			58	35	202	1372	0,55	51,37	76,88		389,47	798,98	223,4	9,66

Рацион: Согласование

День: понедельник

Неделя: 3

Рацион: **Согласование**

День: вторник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														

49	ТТ Кисломолочный продукт Уфа	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 йодказеином 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			20	22	49	489	0,19	38,3	288,16		277,35	359,36	55,79	3,31
Обед														
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 йодказеином 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный йодказеином 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Обед			18	27	105	737	0,54	53,85	20,5		102,09	277,85	116,59	6,82
Итого за день			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)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
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 йодказеином 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			16	24	69	565	0,26	34,39	57,4		74,35	167,18	60,12	2,79
Обед														
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, 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
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 "Витошка"	200			3	12	0,04	2,53	0,18					
19	ТТ Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный йодказеином 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Обед			24	28	104	758	0,45	29,36	51,73		100,89	419,01	136,69	5,23
Итого за день			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)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
49	ТТ Кисломолочный продукт Уфа	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 йодказеином 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			13	12	68	447	0,26	2,13	63,6		291,45	341,69	79,68	2,3
Обед														
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 клецками 200/30	200/30	2	6	14	123	0,08	9,2	10,6		12,56	48,4	17,77	0,74
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 йодказеином 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный йодказеином 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Обед			23	28	110	785	0,45	63,04	10,61		135,16	356,85	114,48	8,17
Итого за день			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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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 йодказеином 40	40	3	1	34	138	0,07				11,6	52	16,8	1,44
Итого за Завтрак			18	21	87	589	0,17	28,33	0,02		55,79	257,56	68,47	4,01
Обед														
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 йодказеином 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный йодказеином 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8

Итого за Обед	22	22	108	719	0,52	54,55	38,9		134,68	398,55	121,23	6,31
Итого за день	40	43	195	1308	0,69	82,88	38,92		190,47	656,11	189,7	10,32

Рацион: Согласование

День: понедельник

Неделя: 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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
Завтрак														
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 йодказеином 40	40	3	1	34	138	0,07				11,6	52	16,8	1,44
Итого за Завтрак			21	27	106	732	0,2	8,83	57,46		144,2	189,79	41,95	2,99
Обед														
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 йодказеином 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный йодказеином 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Обед			29	23	139	881	0,63	36,22	34,71		160,12	537,39	232,24	11,18
Итого за день			50	50	245	1613	0,83	45,05	92,17		304,32	727,18	274,19	14,17

Рацион: Согласование

День: вторник

Неделя: 4

№		Масса	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--	-------	----------------------	---------------------	---------------	---------------------------

реп.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	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
Завтрак														
49	ТТ Кисломолочный продукт Уфа	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 йодказеином 40	40	3	1	34	138	0,07				11,6	52	16,8	1,44
Итого за Завтрак			13	13	102	559	0,19	19,93	63,6		303,26	314,94	77,06	5,38
Обед														
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 йодказеином 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный йодказеином 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Обед			22	25	100	708	0,41	51,21	10		90,91	327,37	100,84	7,14
Итого за день			35	38	202	1267	0,6	71,14	73,6		394,17	642,31	177,9	12,52

Рацион: Согласование

День: среда

Неделя: 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
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 йодказеином 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			16	25	70	577	0,32	33,99	77,4		201,88	338,85	90,21	4,08
Обед														
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 йодказеином 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный йодказеином 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Обед			26	32	114	848	0,38	55,42	41,68		101,5	358,37	110,01	7,54
Итого за день			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)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
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 Уфа	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 йодказеином 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			15	15	111	654	0,28	9,82	37,6		192,18	266,53	86,86	3,22
Обед														
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 йодказеином 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1
578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный йодказеином 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Обед			25	26	118	807	0,34	44,33	7,51		143,2	382,88	117,93	7,97
Итого за день			40	41	229	1461	0,62	54,15	45,11		335,38	649,41	204,79	11,19

Рацион: Согласование

День: пятница

Неделя: 4

№ реп.	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
Завтрак														
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 йодказеином 40г	40	3		19	94	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак			15	11	67	439	0,32	4,17	61		243,65	336,84	133,54	4,42
Обед														
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
47,03	ТТ Суп картофельный с макаронными изделиями 200гр	200	2	2	17	97	0,09	13,2			12,16	50,84	19,24	0,79
172,01	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
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 йодказеином 50	50	4	1	24	118	0,08				11,5	43,5	16,5	1

578,05	ТТ Хлеб ржаной обдирный обогащенный йодказеином 50.	50	3	1	20	99	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Обед			25	19	131	798	0,48	31,01	33,41		94,48	439,97	148,71	6,34
Итого за день			40	30	198	1237	0,8	35,18	94,41		338,13	776,81	282,25	10,76
Итого за период			837	885	3976	27244	14,11	1232,89	1889,4		6160,45	13488,96	4161,66	222,62
Итого за период			42	44	199	1362	0,71	61,64	94,47		308,02	674,45	208,08	11,13