

Утверждено приказом
Школы-Интерната музвоспитанников
г. Иркутска
от 01.09.2021г. № 289-о

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на 14 дней

на осенне-зимний период

Государственное негиповое общеобразовательное бюджетное учреждение Иркутской области
"Школа-интернат музыкантских воспитанников г. Иркутска"

7-11 лет

1 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft
	Завтрак																		
107	Каша манная на молоке с маслом	100/2	3,1	4,03	15,55	111,01	0,00	0,04	21	0,6	0,2	59,20	45	9,70	0,09	53	4,5	1	0,08
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	4,87	43,28	29,17	359,32	0,036	0,049	101,1	0,00	1,5	16	40	0,00	0,05	0	5,33	0	0,02
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221	0,091	0,13	119,20	0,60	4,4	105,43	213	97	1,5	150	19	1,5	0,45
270	Какао на молоке	200	1,6	3,19	19,95	69,92	0,04	0,07	27	0,5	1	60	30	5	1	60	3	1	0,05
	Конфеты шоколадные	70	28	20,18	633,6	320,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		21,21	68,54	67,71	761,25	0,17	0,29	268,30	1,70	7,10	240,63	328,00	111,70	2,64	263,00	31,83	3,50	0,60
	2 завтрак																		
	Яблоко	300	0,52	0	37,73	320	0,05	0,08	9,08	8,1	0	48	33,1	25,9	6,6	350,8	4,86	0	0,097
	Итого		0,52	0	37,73	320	0,05	0,08	9,08	8,1	0	48	33,08	25,9	6,6	350,8	4,86	0	0,097
	Обед																		
246	Свежий огурец (порц)	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	2	0	16	24	13	0,3	103	0	0,33	0,02
35	Борщ с мясом со сметаной	250/15/11	6,44	7,47	14,42	142,31	0,05	0,025	56,25	1,9	0,38	63	62,5	21	0,36	62,5	5,75	0,625	0,06
189	Котлета из говядины	100	30,41	25,86	42,14	192	0,02	0,19	19	0	1	21	188	27	2	200	3	0	2
241	Картофельное пюре	200	4,23	16,73	15,35	82,11	0,15	0,03	7	6,4	0,64	70,03	122,13	40	1,08	128	10,67	0,67	0,31
	Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	259	0,175	0,08	0	0	0	35	70	23	1	0	8,5	0	0,025
283	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	0,006		0,4	20,4	0	25,2	5	0	0,6	16	0	0	1
	Итого		44,71	52,76	197,67	781,1	0,401	0,32	85,65	30,68	2,015	230,23	471,63	124	5,34	509,5	27,92	1,625	3,415
	Полдник																		
141	Запеканка из творога со ст.молоком	120/35	23,38	9,68	22,85	273,78	0,048	0,36	180	0,36	0,37	243	180	14,4	0,6	134,4	7,2	40	0,05
293	Сок	200	1	0,2	5,8	36	0,02	0,1	0	4		14	7	0	0,6	0	0	0	
	Итого		24,38	9,88	28,65	309,78	0,07	0,46	180,00	4,36	0,37	257,00	187,00	14,40	1,20	134,40	7,20	40,00	0,05
	Ужин																		
28	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,05	5,53	80	0,036	0,02	1,2	8,4	15,8	8,4	15,6	12	0,3	137	4,2	0,14	0
212	Курица отварная	100	15,75	9,4	3,3	169	0,06	0,012	41	0	0	33	156	0	1,6	0	6	9,5	0,24
228	Макароны отв. с овощами	150	5,4	5,9	34,23	211,6	0,09	0,04	200	0,06	0,08	15,8	40	7,6	1,1	24	0	0	0,05
299	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,14	0	0,1	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		22,71	25,4	76,1	610,74	0,446	0,112	304,6	8,46	15,88	80,7	241,6	19,6	3,03	161	13,73	9,64	0,32
	2 ужин																		
271	Ряженка	250	7	8	10,22	112	0,05	0,1	1	0,75	0	307,5	190	0	0	250	22,5	5	0
	Сушарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		12,95	8,71	49,32	288	0,15	0,14	1	0,75	0	319	220	0	0,03	250	25,95	5	0,01
	Итого за день		126,48	165,29	457,18	3071	1,28	1,40	848,63	54,05	25,37	1176	1481	295,6	18,84	1669	111,49	59,77	4,49

2 день

Наименования блюд		выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft	
Завтрак																				
109	Каша геркулесовая на молоке с маслом	180/5	3,8	4,7	30,86	132,76	0,024	0,19	36	1,08	1,92	209,6	80,5	46,8	2,11	87,6	5,28	2,4	1,21	
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/15/30	14,9	22,7	0,27	179,84	0,036	0,049	127,5	0	2,5	250	205	0	0,05	31,29	6,6	0	0,052	
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	7,28	118,7	0,04	0,075	13	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,05	
Итого			21,49	30,59	38,41	431,3	0,1	0,314	176,5	1,58	4,92	516,24	330,52	39	2,66	183,89	14,88	3,4	1,312	
2 Завтрак																				
	Апельсин	300	0,7	0	20,77	319,9	0,08	0,089	1,135	24,32	0	105,08	68,90	38,92	0,89	280	3,24	0	0	
Итого			0,7	0	20,77	319,9	0,08	0,089	1,135	24,32	0	105,08	68,9	38,92	0,89	280	3,24	0	0	
Обед																				
9	Салат из моркови	60	0,68	6,05	6,23	82	0,036	0,04	500	3	0	30,6	0	22,8	0,72	120	3	0	0,004	
62	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/15/11	2,13	6,32	10,64	86,26	0,075	0,05	43,75	5,00	0,38	72,75	72,5	20	1	75	5	0,23	0,14	
181	Жаркое по домашнему с мясом	150/100	24,08	19,06	24,4	363,04	0,16	0,19	26,7	4,7	1	42,70	263,3	61,1	2,1	296	6,67	0,78	0,22	
283	Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006		0,5	20,4	0	34	10,6	0	2,4	150	1	0		
	Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	259	0,175	0,08	0	0	0	35	70	23	1	0	8,5	0	0,025	
Итого			30,05	34,03	168,56	904,09	0,452	0,355	570,95	33,1	1,38	215,05	416,4	126,9	7,22	641	24,17	1,01	0,389	
Полдник																				
313	Будка дорожная	100	6,89	13,3	56,87	575	0,06	0,03	0	0	0,2	32,47	0	0	0	0		5	0,017	
293	Сок	200	1	0	5,8	36	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0		0	0	
Итого			7,89	13,3	62,67	611	0,08	0,13	0	4	0,2	46,47	7	0	0,6	0	0	5	0,017	
Ужин																				
246	Помидор свежий	100	0,6	0,2	3,7	13,7	0,06	0,04	42	3,33	0	10	0	11	0,3	180	2	0,4	0,033	
172	Рыба тушеная с овощами	200/70	15,76	21,36	3,71	334,4	0,48	0,003	265,6	0,35	2	121,6	320	25	0,65	0	100	0	2,84	
294	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,12	0	12,04	81,08	0		0	0,32	0	12	1,8	0,9	0,05	0	0,08	0	0,02	
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01	
Итого			17,08	25,61	40,45	530,68	0,66	0,083	369,9	4	2	155,1	351,8	36,9	1,03	180	105,53	0,4	2,903	
2 ужин																				
288	Молоко	200	7,02	8,74	11,25	155	0,1	0,3	54	0,24	4	300	152	28	2	200	18	4	0,2	
	Сушарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	28	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01	
Итого			12,97	9,45	50,35	331	0,2	0,34	54	0,24	4	328	182	28	2,03	200	21,45	4	0,21	
Итого за день			90,18	112,98	381,21	3128	1,572	1,31	1065,33	67,24	12,5	1365,94	1356,62	269,72	14,43	1485	169,27	13,81	4,831	

3 день

Наименования блюд		выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft	
Завтрак																				
102	Каша "Дружба" на молоке с маслом	100/2	7,11	6,5	39,54	246,9	0,11	0,09	25	0,6	1	72,19	57,0	15,00	0,50	65	3	1	0,08	
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	4,87	43,28	29,17	359,32	0,036	0,049	101,1	0,00	1,5	14	40	0,00	0,05	0	5,33	0	0,02	
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221	0,091	0,13	119	0,6	4,4	105,43	213	97	1,5	150	19	1,5	0,45	
287	Цикорий с молоком	200	2,77	3,93	19,95	98,7	0,04	0,07	13,5	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,05	
Итого			26,39	71,75	91,7	925,92	0,277	0,339	258,6	1,7	7,4	248,22	355	119	2,55	280	30,33	3,5	0,6	
2 Завтрак																				
	Груша	255	0,091	0	2,91	271,99	0,055	0,765	5,1	2,73		48,45	40,08	40,44	5,87	132,6	2,55	0	0,055	
Итого			0,091	0	2,91	271,99	0,055	0,765	5,1	2,73	0	48,45	40,08	40,44	5,87	132,6	2,55	0	0,055	
Обед																				
	Икра кабачковая	60	0,66	0,36	3,73	39,85	0,05	0	102	9	0	4,8	9,6	4,2	0,3	0	3	0	0	
42	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/15/11	20,88	6,32	10,64	107,82	0,04	0,026	26,25	2,5	0,04	55	87,5	25	0,025	75	2,5	0,38	0	
193	Плов из говядины	150/100	33,57	24,95	42,86	377,94	0,074	0,15	19	0,92	1	55	190	35	1,84	150	2,5	0,66	0,06	
282	Компот из св. плодов	200	0,56	0	17,89	113,79	0,006	0,015	0,4	21,3		25,2	5	4	0,6	60	0,8	0	0,12	
	Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	259	0,175	0,08	0	0	0	35	70	23	1	0	8,5	0	0,025	
Итого			58,27	34,23	174,52	898,4	0,345	0,266	147,65	33,72	1,04	175	362,1	91,2	3,765	285	17,3	1,04	0,205	
Полдник																				
153	Пудинг из творога со сгущ. молоком	120/35	17,52	18,6	44,6	417,6	0,07	0,16	295	0,49	0,36	252	180	14,4	0,6	144	7,2	40	0,05	
293	Сок	200	1	0	23,4	94	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0	
Итого			18,52	18,6	68	511,6	0,09	0,26	295	4,49	0,36	266	187	14,4	1,2	144	7,2	40	0,05	

Ужин																			
246	Свежий огурец (порц)	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	2	0	16	24	13	0,3	103	0	0,33	0,02
238	Картофель запеч. из отварного	200	6,19	8,08	21,24	264	0,22	0,04	10	6,67	0,12	19,56	116	36	1,89	128	13,33	0	0,2
208	Кнели из кур	120	12,43	0,06	7,16	81,08	0,12	0	120	0	0	67,33	114	0	1,54	0	7,2	0	0,34
296	Чай с сахаром и молоком	200/15	0,12	1,6	12,04	170	0		0	0	0,15	56,6	45	7	0,08	65	3,08	1	0,04
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	0,5	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		20,04	13,89	65,14	630,28	0,46	0,08	195,3	9,17	0,27	170,99	329	56	3,84	296	27,06	1,33	0,61
2 ужин																			
272	Кефир	200	5,6	6,4	8,18	112,52	0,04	0,08	0,8	0,6	0	246	152	0	0	200	18	4	0
	Сухарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	42	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		11,55	7,11	47,28	288,52	0,14	0,12	0,8	0,6	0	288	182	0	0,03	200	21,45	4	0,01
Итого за день			134,861	145,58	449,55	3527	1,37	1,83	902,45	52,4	9,07	1197	1455	321	17,255	1338	105,89	49,87	1,53

4 день

Завтрак																			
53	Суп молочный с вермишелью	200	4,23	6,67	19,54	146,9	0,070	0,22	71,75	1,6	2,8	137,0	127,47	18,67	0,40	160	12,67	2,8	0,7
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/15/30	14,9	22,7	0,27	179,84	0,036	0,049	127,5	0	2,5	250	205	0	0,05	31,29	6,6	0	0,052
287	Коф. напиток с молоком	200	2,79	3,19	7,28	118,7	0,04	0,075	13	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,05
	Конфеты шоколадные	70	28	20,18	33,6	320,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		49,92	52,74	60,69	766,27	0,146	0,344	212,25	2	5,8	443,6	377,47	25,67	0,95	256,29	22,27	3,8	0,802
2 Завтрак																			
	Банан	300	0,16	0	5,5	319,94	0,19	0	0,1	3,24	0	15	0	97,3	0	548,2	3,24	0	0,064
	Итого		0,16	0	5,5	319,94	0,19	0	0,1	3,24	0	15	0	97,3	0	548,2	3,24	0	0
Обед																			
4	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,04	3,19	42	0,036	0,008	2,2	15	0	8,4	15,6	12	0,54	60	3	0,2	0
43	Свекольник с мясом со сметаной	250/15/11	2,2	6,19	9,26	99,12	0,075	0,25	43,75	1,25	0,038	10,34	75	21	0,38	62,5	6,25	0,25	0,3
176	Бефстроганов из говядины	100	17,67	8,72	35,56	191,5	0,025	0,19	19	0	1	68,2	188	27	2,5	187,5	3,75	0	0,1
115	Каша ячневая расып. с луком	180	12,01	14,46	6,25	202,14	0,74	0,054	0	0	0,13	243	0	0	0	83,97	0	0	4,06
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,2	20,4	0	45,2	5	0	0,6	16	0	0	0
	Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	259	0,175	0,08	0	0	0	35	70	23	1	0	8,5	0	0,025
	Итого		35,54	35,01	181,55	907,55	1,057	0,577	65,15	36,65	1,168	410,14	353,6	83	5,02	409,97	21,5	0,45	4,485
Полдник																			
318	Коржик молочный	90	6,24	11,25	31,14	387	0,06	0,03	2,4	0,11	0,165	21,64	0	0	0,72	0	0	4,5	0,015
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		7,24	11,25	68,14	475	0,08	0,13	2,4	4,11	0,165	35,64	7	0	1,32	0	0	4,5	0,015
Ужин																			
246	Овощная нарезка	100	0,65	0,15	4,05	17,85	0,03	0,02	22,5	2,5	0	13	12	12	0,3	140	1	0,35	0,02
241	Картофельное пюре	200	4,23	16,73	15,35	82,11	0,15	0,03	8,67	6,4	0,64	70,03	122,13	40	1	128	10,67	0,67	0,31
161	Рыбный биточки	150	14,95	8,29	7,49	106,49	0,072	0,004	0,06	0	1,2	27,97	240	0	0,5	0	60	0	1,84
299	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,27	48,25	0	0,015	0	0	0	12	0	0	0,08	0	0,08	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		20,55	29,22	60,16	356,2	0,372	0,109	93,53	8,9	1,84	134,5	404,13	52	1,91	268	75,2	1,02	2,2
2 ужин																			
272	Йогурт	200	5,6	7	9	124	0,06	0,008	0,8	0,6	0	240	152	0	0	200	18	4	0
	Сухарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		11,55	7,71	48,1	300	0,16	0,048	0,8	0,6	0	251,5	182	0	0,03	200	21,45	4	0,01
Итого за день			124,96	135,93	424,14	3125	2,01	1,21	374,23	55,5	8,973	1290,38	1324,2	257,97	9,23	1682,46	143,66	13,77	7,512

5 день

Завтрак																			
114	Каша рисовая на молоке с маслом	150/4	9,73	8,45	29,44	308,45	0,02	0,031	30	0,9	1,5	113,4	90	23	0,5	60	4,5	6	0,2
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	4,87	43,28	29,17	359,32	0,036	0,049	101,1	0,00	1,5	16	40	0,00	0,05	0	5,33	0	0,02
139	Яйцо	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,16	59,6	0	2,2	55	84	45	0,6	50	8	0,75	0,2
270	Какао на молоке	200	1,6	3,19	19,95	69,92	0,04	0,07	27	0,5	2	60	30	5	1	60	3	1	0,05
	Итого		21,28	59,52	78,84	800,49	0,126	0,31	217,7	1,4	7,2	244,4	244	73	2,15	170	20,83	7,75	0,47

2 Завтрак																			
Яблоко	300	0,52	0	37,73	320	0,05	0,08	9,08	8,1	0	48	33,1	25,9	6,6	350,8	4,86	0	0,097	
Итого	300	0,52	0	37,73	320	0,05	0,08	9,08	8,1	0	48	33,08	25,9	6,6	350,8	4,86	0	0,10	
Обед																			
247 Помидоры соленые	60	0,66	0,06	1,44	9,6	0,017	0	1,14	2,4	0	0	0	13,18	0	0	0	0	0	
46 Суп картофельный с клецками с курицей	250/30/15	2,11	7,55	11,37	111,58	0,025	0,09	26,1	1,88	0	98,7	62,5	25	0,025	75	5,75	0,025	0,2	
180 Гуляш из говядины	100	30	18,03	4,8	236,8	0,022	0,19	19	0	1	19	167,11	24	2,3	177,78	3,33	0	0,3	
235 Капуста тушеная	180	8,5	5	18,99	224,6	0,09	0,003	99,6	18	0,072	153,72	60	28,8	2,49	240	9	0,72	0,027	
274 Кисель	200	0,56	0	1,6	113,19	0,006	0	0,2	20,4	0	25,2	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	259	0,175	0,08	0	0	0	35	70	23	1	0	8,5	0	0,025	
Итого		44,43	33,24	137,6	954,77	0,335	0,358	146,04	42,68	1,072	331,62	359,61	113,98	5,815	492,78	26,58	0,745	0,552	
Полдник																			
155 Сырники запечен. со сг.молоком	120/35	6,74	13,5	33,64	417,96	0,067	0,156	295	0,49	0,37	243	180	14,4	0,6	134,4	7,2	40	0,05	
293 Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0	
Итого		7,74	13,5	70,64	505,96	0,087	0,256	295	4,49	0,37	257	187	14,4	1,2	134,4	7,2	40	0,05	
Ужин																			
231 Горошек консервированный	100	2,98	3,82	6,98	74,16	0,033	0	38	10	0	23	42	14	0,33	250	5,1	3,33	0	
363 Колбаса отварная	100	10,42	5	6,12	213,3	0,21	0,16	0,01	0	0	29	0	0	0,25	0	0	0	0	
239 Картофель отварной	200	4,24	8,4	26,93	252,67	0,2	0,04	6,67	6,67	0,12	24	116	36	1,6	128	9,6	1,07	0,2	
294 Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,12	0	12,31	48,62	0	0	0	0,32	0	12	1,8	0,9	0,05	0	0,08	0	0,02	
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,06	36,27	229	0,2	0,02	83,07	0	0	23	60	0	0,05	0	6,91	0	0,02	
Итого		25,16	19,28	88,61	817,75	0,643	0,22	127,75	16,99	0,12	111	219,8	50,9	2,28	378	21,69	4,4	0,24	
2 ужин																			
288 Молоко	250	8,77	10,92	14,06	193,75	0,13	0,38	67,5	0,3	5	375	190	35	2,5	250	22,5	5	0,25	
Печенье	70	1,17	8,17	28,47	135,33	0,058	0,07	0	0	0	240	0	0	0	0	0	0	0	
Итого		9,94	19,09	42,53	329,08	0,188	0,45	67,5	0,3	5	615	190	35	2,5	250	22,5	5	0,25	
Итого за день		101,33	131,13	385,3	3222	1,342	1,418	812,75	69,47	13,392	1350,02	1233,49	298,78	16,2	1641,58	96,46	57,895	1,31	

6 день

Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft	
Завтрак																			
112 Каша пшеничная на молоке с маслом	100/3	2,76	3,51	19,37	122,46	0	0,04	30	0,6	0,2	48,22	47	9,7	0,09	53	3	1	0,1	
377 Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/15/30	14,9	22,7	0,27	179,84	0,036	0,049	127,5	0	2,5	250	205	0	0,05	31,29	6,6	0	0,052	
132 Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221	0,091	0,43	119,2	0,6	4,4	105,43	213	97	1,5	150	19	1,5	0,45	
287 Цикорий на молоке	200	2,77	3,93	19,95	98,7	0,04	0,07	13,5	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,05	
Итого		32,07	48,18	42,63	622	0,167	0,589	290,2	1,7	7,6	460,25	510	113,7	2,14	299,29	31,6	3,5	0,652	
2 Завтрак																			
Апельсин	300	0,7	0	20,77	319,9	0,08	0,089	1,135	24,32	0	105,08	68,90	38,92	0,89	280	3,24	0	0	
Итого		0,7	0	20,77	319,9	0,08	0,089	1,135	24,32	0	105,08	68,9	38,92	0,89	280	3,24	0	0	
Обед																			
30 Салат из соевого масла с луком	60	0,51	3,08	1,99	36,9	0	0,03	1,8	2	0	16,8	16,8	7,8	0	0	0	0	0	
45 Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	1,75	6,26	9,44	92,59	0,045	0,03	120	1,88	0,38	7,5	81,25	44,38	0,19	62,5	1,5	0	0	
189 Котлета из говядины	100	26	13,03	52,39	191,71	0,02	0,19	19	0	1	21	188	27	2	200	3	0	0,15	
242 Картофельное пюре с морковью	200	2,11	6	28	224,67	0,15	0,03	8,67	6,4	0,64	70	122,13	40	1,08	128	10,67	1,07	0,31	
283 Компот из изюма	200	0,56	0	1,6	113,19	0,06	0	0,4	20,4	0	16	17	8,4	0,6	20	0	0	0	
Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	259	0,175	0,08	0	0	0	35	70	23	1	0	8,5	0	0,025	
Итого		33,53	30,97	192,82	918,06	0,45	0,355	149,87	30,68	2,02	166,3	495,18	150,58	4,87	410,5	23,67	1,07	0,485	
Полдник																			
312 Булочка домашняя	100	7,27	8,41	31,67	387	0,12	0,056	0	0	0,2	17,89	0	0	0	0	0	3	0,015	
293 Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	0	7	0	0,6	0	0	0	0	
Итого		8,27	8,41	68,67	475	0,14	0,156	0	4	0,2	17,89	7	0	0,6	0	0	3	0,015	
Ужин																			
246 Свежий огурец (порц)	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	2	0	16	24	13	0,3	103	0	0,33	0,02	
212 Курица отварная	100	15,75	9,4	3,3	169	0,06	0,012	41	0	0	33	156	0	1,6	0	6	9,5	0,248	
92 Рагу из овощей	200	1,24	15,4	6,93	82,27	0,12	0,4	160	16	0,07	48,8	65,6	20	1,2	250	13,3	0	0,013	
296 Чай с сахаром и молоком	200/15	0,3	22,6	12,31	48,62	0	0,07	0	0,5	1	56,6	45	7	0,5	65	0,08	1	0,04	
Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01	
Итого		18,59	51,55	47,24	415,09	0,3	0,522	266,3	18,5	1,07	165,9	320,6	40	3,63	418	22,83	10,83	0,331	

2 ужин																			
288	Молоко	200	7,02	8,74	11,25	155	0,1	0,3	54	0,24	4	300	152	28	2	200	18	4	0,2
	Сухарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	11,5	30	0	0,03	0	0	0	0,01
	Итого		12,97	9,45	50,35	331	0,2	0,34	54	0,24	4	311,5	182	28	2,03	200	18	4	0,21
	Итого за день		106,13	148,56	422,48	3081	1,337	2,051	761,505	79,44	14,89	1226,92	1583,68	371,2	14,16	1607,79	99,34	22,4	1,693

7 день

Наименования блюд		выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft
Завтрак																			
109	Каша геркулесовая на молоке с маслом	180/5	9,73	8,63	26,4	308,6	0,024	0,132	36	0,72	0,31	15	83	32,6	2,11	73	6,1	1,6	1,4
379	Хлеб пшеничный с маслом, колбасой	100/15/20	7,55	43,74	29,17	410,72	0,036	0,049	101,1	0,00	1,5	160	82	0,00	0,05	48	5,33	0	0,016
287	Коф. напиток с молоком	200	2,79	3,19	7,28	118,7	0,04	0,075	13	0,5	0,05	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,05
	Итого		20,07	55,56	62,85	838,02	0,1	0,256	150,1	1,22	1,86	231,6	210	39,6	2,66	186	14,43	2,6	1,466
2 Завтрак																			
	Груша	300	0,52	0	37,73	320	0,06	0,89	6	2,43	0	43,1	48	35,68	6,89	156	3,24	0	0,06
	Итого		0,52	0	37,73	320	0,06	0,89	6	2,43	0	43,1	48	35,68	6,89	156	3,24	0	0,06
Обед																			
32	Салат картофельный с сол.огурцом	60	0,96	3,16	7,6	61,7	0,048	0,054	150	18	0	4,8	9,6	4,2	0,3	80	2,6	0	0
35	Борщ с мясом со сметаной	250/15/11	6,44	7,47	14,42	142,31	0,05	0,025	56,25	1,9	0,38	63	62,5	21	0,36	62,5	5,75	0,625	0,06
189	Биточки из говядины	100	36,32	21,94	22,68	191,5	0,02	0,19	19	0	1	19	188	27	2	200	3	0	0,2
205	Гречневая каша с маслом	180	7,15	7,39	31,62	221,56	0,18	0,048	3,6	0	0,14	15,12	45	57,6	4	72	1,44	0,6	0,06
283	Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,2	20,4	0	25,2	10,6	0	2,4	150	20	0	0
	Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	259	0,175	0,08	0	0	0	35	70	23	1	0	8,5	0	0,025
	Итого		54,03	42,56	203,61	989,86	0,479	0,392	229,05	40,28	1,515	162,12	385,7	132,8	10,06	564,5	41,29	1,225	0,345
Полдник																			
153	Пудинг из творога со сгущ. молоком	120/35	17,52	18,6	44,6	417,6	0,07	0,16	295	0,49	0,36	252	180	14,4	0,6	144	7,2	40	0,05
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	0	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		18,52	18,6	81,6	505,6	0,09	0,26	295	4,49	0,36	252	187	14,4	1,2	144	7,2	40	0,05
Ужин																			
2	Салат витаминный	100	1,13	10	11,5	22	0,06	0,013	9,2	25	0	14	26	20	0,9	100	5	0,33	0,04
169	Рыба запеченная с картофелем	150/200	6,63	13,05	0,95	444,6	0,48	0,03	74,25	7,5	2,22	69,9	420	40,5	3,15	128	75	0	2,85
299	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,27	48,25	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		8,48	27,1	45,72	616,35	0,66	0,083	145,75	32,5	2,22	107,4	476	60,5	4,08	228	83,53	0,33	2,92
2 ужин																			
272	Кефир	200	5,6	6,4	8,18	112,52	0,04	0,08	0,8	0,6	0	246	152	0	0	200	18	4	0
	Сухарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		11,55	7,11	47,28	288,52	0,14	0,12	0,8	0,6	0	257,5	182	0	0,03	200	21,45	4	0,01
	Итого за день		113,17	150,93	478,79	3558	1,529	2,001	826,7	81,52	5,955	1053,72	1488,7	282,98	24,92	1478,5	171,14	48,155	4,851

8 день

Наименования блюд		выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft
Завтрак																			
108	Каша кукурузная на молоке с маслом	150/3	9,66	8,2	49,31	308,6	0,11	0,011	35	0,6	0,7	106,6	85	22,5	0,5	56,6	4,8	1,5	0,2
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/15/30	14,9	22,7	0,27	179,84	0,036	0,049	127,5	0	2,5	250	205	0	0,05	31,29	6,6	0	0,052
270	Какао на молоке	200	1,6	3,19	19,95	69,92	0,04	0,07	27	0,5	1	60	30	5	1	60	3	1	0,05
	Конфеты шоколадные	70	28	20,18	33,6	320,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		54,16	54,27	103,13	879,19	0,186	0,13	189,5	1,1	4,2	416,6	320	27,5	1,55	147,89	14,4	2,5	0,302
2 Завтрак																			
	Банан	300	0,16	0	5,5	319,94	0,19	0	0,1	3,24	0	15	0	97,3	0	548,2	3,24	0	0,064
	Итого		0,16	0	5,5	319,94	0,19	0	0,1	3,24	0	15	0	60	0	400	3,24	0	0,064
Обед																			
1	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,036	0	50	8,94	0	25,26	39,18	20,58	0,65	50	3	0,5	0
62	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/15/11	2,13	6,32	10,64	86,26	0,075	0,05	43,75	5,00	0,38	72,75	72,5	20	1	75	5	0,23	0,14
193	Плов из говядины	150/100	33,57	24,95	42,86	377,94	0,074	0,15	19	0,92	1	55	190	35	1,84	150	2,5	0,66	0,06
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,4	20,4	0	25,2	5	0	0,6	16	0	0	0
	Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	259	0,175	0,08	0	0	0	35	70	23	1	0	8,5	0	0,025

Итого за день		121,01	138,46	444,87	3111,44	1,451	1,263	915,98	72,17	13,33	1168,99	1413,3	250,42	16,16	1015,79	141,08	22,2	3,186
---------------	--	--------	--------	--------	---------	-------	-------	--------	-------	-------	---------	--------	--------	-------	---------	--------	------	-------

Анализ питания для детей 7-11 лет за 14 дней

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Итого	Норма
Хлеб ржаной	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Хлеб пшеничный	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Мука	10	66	10	61	28	70	8	61	8	57	10	75	21	68	553	40
Крупы, мак. изделия	76	83	62	61	33	20	72	80	22	80	95	27	62	85	858	61
Картофель	250	300	325	300	300	420	250	260	325	300	300	300	250	260	4140	296
Овощи	359	385	285	350	449	496	350	400	474	382	290	520	351	416,5	5507,5	393
Фрукты свежие	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Сухофрукты	20	20	21	20		20	41	20			20	20	20		222	16
Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200
Мясо	115	115	115	115	100	115	115	115	115	115	100	115	115	115	1580	113
Птица 1 кат.	100		120		15	100	0				120		100		555	40
Рыба		200		150			150	150	60			150		150	1160	83
Молоко, кис.молочные	643	400	530	490	530	465	460	500	520	460	500	460	520	500	6978	498
Творог	120		120		120		120		120		120		120		840	60
Сыр		30		24		24		24			30			30	162	12
Сметана	15	11	11	11	4		15	11	15	10	9		11	11	134	10
Масло сливочное	40	45	40	53	37	55	41	45	49	43	42	46	48	44	628	45
Масло растит.	15	21	18	13	10	20	18	15	15	10	10	18	13	17	213	15
Яйцо	83		88	13	43	82	19	5	93	43	9	5	83	11	577	41
Сахар	57	69	69	70	68	62	62	71	82	57	67	64	56	70	924	66
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Кондитер. изд	70			70	70			70		70		70			420	30
Соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Анализ питания по витаминам и минеральным веществам 7-11 лет за 14 дней

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Среднее	Норма
Белки	126,48	90,18	134,86	125	101,3	106,13	113,17	132,49	137	124,6	110	136	107,8	121	1666,01	77
Жиры	165,29	112,98	145,58	135,9	131,1	148,56	150,93	144,66	139,6	148,5	112,4	187	146,9	138,5	2007,9	79
Углеводы	457,18	381,21	449,55	424,14	385,3	422,48	478,79	502,8	482,76	524,34	557,46	476,92	459,15	444,87	6446,95	335
Калории	3071	3128	3527	3125	3222	3081	3558	3331	3614	3884	3190	3726	3161	3111	46729	2350
Витамины и минеральные вещества																
B1	1,28	1,57	1,37	2,01	1,3	1,3	1,5	1,7	1,4	1,56	1,24	1,62	1,33	1,45	20,65	1,5
B2	1,40	1,31	1,8	1,2	1,4	2,1	2,0	0,8	2,6	1,51	2,04	1,23	1,0	1,3	21,63	1,55
A	848,63	1065,0	902,5	374,0	813,0	762,0	827,0	650,0	742,2	854,0	888,0	830,0	841,0	916,0	11313	808
C	54,1	67,2	52	56	69,5	79	82	61,3	71,0	71	55,4	71	50,1	72,2	911	65
D	25,37	12,5	9,07	8,97	13,4	14,9	5,96	7,9	13,4	10,60	5,98	12,7	10,30	13,3	164,30	11
Ca	1176	1365,9	1197	1290	1350	1227	1053	1203,0	1400	1013	1337	1341	1127	1169,0	17249	1100
P	1481	1357	1455	1324	1233	1584	1489	1338	1585	1104	1463	1287	1403	1413	19516	1100
Mg	295,60	269,7	321	258	299	371	283	260	392	264	218	398	277	250,0	4156	297
Fe	18,84	14,4	17,3	9,2	16,2	14,2	24,9	8,92	22,3	9,69	19,2	14,3	12,3	16,20	217,98	16,8
K	1669	1485	1338	1682	1642	1608	1479	1217	1619	1288	1424	1922	1158	1016	20547	1100
I	0,11	0,17	0,11	0,14	0,10	0,02	0,02	0,15	0,02	0,01	0,09	0,16	0,12	0,14	1,34	0,1
Se	0,06	0,01	0,05	0,01	0,06	0,03	0,05	0,01	0,05	0,01	0,05	0,02	0,05	0,02	0,46	0,03
Ft	4,49	4,83	1,53	7,51	1,31	1,69	4,85	3,1	3,21	1,71	1,39	4,50	1,36	3,19	45	3,19