



## Двухнедельное меню

Понедельник																		
гречка с говядиной																		
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении											
							Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
							Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	A	B1	B2	PP	C
1	Гречка	200	52	4	114	224	202	1344	166	0	588	31,8	0,06	0	1	0,42	3,6	0
2	Мясо говядина	80	15,4	4,9	0,12	152	36	189	5,4	12,6	118,8	1,56	0	0	0,036	0,09	1,68	0
3	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
4	Масло сливоч.	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0
5	Яблоко	100	1,5	0,2	21,8	96	31	348	8	42	28	0,6	0,12	0	0,04	0,05	0,6	10
6	чай	0,002	0,1	0	0	2,8	0,00016	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,0164	0,1	0	0,08	0,04	0,44	80
	ИТОГО	490,002	77,11	17,4	185,42	1016,8	852,1002	2068,65	218,8099	119,9	954,8165	36,7964	0,31	0,04	1,367	0,721	9,141	90

Вторник																		
Суп с говяд. макарон.																		
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении											
							Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
							Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	A	B1	B2	PP	C
1	Мясо	80	9,6	8,4	0	114	66	116,4	9,6	16,2	136,8	1,8	0	0,04	0,042	0,09	2,22	0
2	Масло сливоч.	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0
3	Картофель	50	0,1	0	20	84	0,00164	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,00164	0,000001	0	0,000001	0,000002	0,00016	0
4	Макароны	50	2,4	4,7	13,8	110	0,2	0,6	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0
5	Сал.свеж.кап.ма	100	1,5	0,2	21,8	96	31	348	8	42	28	0,6	0,12	0	0,04	0,05	0,6	10
6	Чай	0,002	0,1	0	0	2,8	0,00164	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,00164	0,1	0	0,08	0,001	0,011	0
7	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
	ИТОГО	390,002	21,81	21,6	105,1	948,8	680,3033	652,6496	57,4198	123,5176	384,833	5,28328	0,250001	0,082	0,373001	0,261	5,6522	10

среда																		
Макароны с говяж. подливой																		
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении											
							Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
							Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	A	B1	B2	PP	C
1	Макароны	200	7	0,8	47	224	20	248	36	32	174	2,4	0	0	0,34	0,16	2,42	0
2	Мясо говядина	80	15,4	0,4	0,12	152	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,06	0	0	0,036	0,09	1,68	0
3	Масло сливоч.	10	0,01	7,3	0,7	300	31	348	8	42	28	0,6	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0
4	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
5	Сок фруктовый	200	0,2	0	20	82	0	0	36	0	26	0,6	0,1	0	0,08	0,04	0,44	80

6	Какао со стущ	5	5	3.5	6.4	75	0.35	120.15	0.9	4.5	38.55	0.585	0	0	0.005	0.015	0.09	0
	ИТОГО	595	35,71	44090,6	123,02	1075	634,45	903,75	120,3	143,8	486,55	7,045	0,13	0,04	0,672	0,411	7,361	80

Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении																			
четверг																			
Плов с куриным мясом																			
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)					
							Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	PP	С	
1	Рис	200	14	2	128	232	178	404	132	192	656	5,2	0	0	1,04	0,24	7,64	0	
2	Мясо куриное	100	9,6	8,4	0	114	66	116,4	9,6	16,2	136,8	1,8	0	0,04	0,042	0,09	2,22	0	
3	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0	
4	Масло сливоч	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0	
5	Чай	0,002	0,1	0	0	2,8	0,00164	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,00164	0,000001	0,0000014	0,00002	0,00016	0		
6	Сал.свеж.кап.ма	100	2,4	4,7	13,8	110	50	150	124	15	95	0,1	0	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6	
7	Печенье	40	3,8	9,8	33	230	1,8	4,5	1	0,65	3,45	0,05	0	0	0,004	0,004	0,035	0	
	ИТОГО	550,002	38,01	33,2	224,3	1230,8	878,9016	862,5496	306,0099	289,1588	1111,267	9,97164	0,030001	0,092	1,327001	0,605	12,866	0,6	

Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении																			
пятница																			
Картофельное пюре с мясом																			
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)					
							Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	PP	С	
1	Картофель	250	0,4	0,8	32,2	152	56	1136	20	46	116	1,8	0,04	0	0,24	0,1	1,8	40	
2	Мясо говяжье	80	15,4	4,9	0,12	152	36	189	5,4	12,6	118,8	1,56	0	0	0,036	0,09	1,68	0	
3	Масло сливоч	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0	
4	Сок фруктовый	200	0,2	0	20	82	0	0	36	0	26	0,6	0,1	0	0,08	0,04	0,44	80	
5	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0	
	ИТОГО	640	97,01	9,1	101,82	928	675,1	1512,6	100,8	123,9	480,8	6,78	0,17	0,04	0,567	0,351	6,741	120	

Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении																			
суббота																			
Суп молочный																			
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)					
							Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	PP	С	
1	Рис	100	14	2	128	232	178	404	132	192	656	5,2	0	0	1,04	0,24	7,64	0	
2	Молоко	100	5,6	5	9,4	104	100	292	242	28	182	0,2	0,02	0,04	0,06	0,26	0,2	2	
3	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0	
4	Масло сливоч	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0	
5	Какао со стущ	5	5	3,5	6,4	75	0,35	120,15	0,9	4,5	38,55	0,585	0	0	0,005	0,015	0,09	0	
6	Сал.свеж.кап.ма	100	1,5	0,2	21,8	96	31	348	8	42	28	0,6	0,12	0	0,04	0,05	0,6	10	
7	Пряник	60	3,8	9,8	33	230	1,8	4,5	1	0,65	3,45	0,05	0	0	0,004	0,004	0,035	0	
8	Картофель	75	0,2	0,4	16,1	76	28	568	10	23	58	0,9	0,02	0	0,12	0,05	0,9	20	

ИТОГО	550	38,01	28,8	248,1	1279	894,25	1356,25	423,3	332,45	1128	9,455	0,17	0,08	1,36	0,69	11,386	12
-------	-----	-------	------	-------	------	--------	---------	-------	--------	------	-------	------	------	------	------	--------	----

Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении																			
№п/п	Наименование продукта	Понедельник						энерг. цен. ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
		масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	натрий	калий		кальций	магний	фосфор	железо	каротин	А	В1	В2	РР	С	
1	Гречка	200	52	4	114	224	114	202	1344	166	0	588	31,8	0,06	0	1	0,42	3,6	
2	Мясо говядина	80	15,4	4,9	0,12	152	152	36	189	5,4	12,6	118,8	1,56	0	0	0,036	0,09	1,68	
3	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	48,8	575	185	3,7	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	
4	Масло сливоч.	10	0,01	7,3	0,7	300	0,7	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	
5	Яблоко	100	1,5	0,2	21,8	96	21,8	31	348	8	42	28	0,6	0,12	0	0,04	0,05	0,6	
6	Чай	0,02	0,1	0	0	2,8	0	0,00164	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,00164	0,000001	0	0,0000014	0,000002	0,00016	
	ИТОГО	490,02	77,11	17,4	185,42	1016,8	185,42	852,1016	2068,65	218,8099	119,9088	954,8165	36,78164	0,210001	0,04	1,287001	0,522	8,7012	

Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении																			
№п/п	Наименование продукта	Вторник						энерг. цен. ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
		масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	натрий	калий		кальций	магний	фосфор	железо	каротин	А	В1	В2	РР	С	
1	Мясо	80	9,6	8,4	0	114	0	66	116,4	9,6	16,2	136,8	1,8	0	0,04	0,042	0,09	2,22	
2	Масло сливоч.	10	0,01	7,3	0,7	300	0,7	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	
3	Картофель	50	0,1	0	20	84	20	0,00164	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,00164	0,000001	0	0,0000014	0,000002	0,00016	
4	Лапша	50	2,4	4,7	13,8	110	13,8	0,2	0,6	0,4	0	0	0,06	0	*	0	0	0	
5	Сал.свеж.кап.ма	100	1,5	0,2	21,8	96	21,8	31	348	8	42	28	0,6	0,12	0	0,04	0,05	0,6	
6	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	48,8	575	185	3,7	65	218	2,8	0	0,21	0,12	2,81	0	
	ИТОГО	390	21,71	21,6	105,1	946	105,1	680,3016	652,6496	57,4099	123,5088	384,8165	5,28164	0,150001	0,082	0,293001	0,261	5,6412	
	ИТОГО	780	43,42	43,2	210,2	1892	210,2	1360,603	1305,299	114,8198	247,0176	769,633	10,56328	0,300002	0,164	0,586003	0,522	11,282	

Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении																			
№п/п	Наименование продукта	среда						энерг. цен. ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
		масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	натрий	калий		кальций	магний	фосфор	железо	каротин	А	В1	В2	РР	С	
1	Макароны	200	7	0,8	47	224	47	20	248	36	32	174	2,4	0	0,34	0,16	2,42	0	
2	Мясо говядина	80	15,4	0,4	0,12	152	0,12	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,06	0	0,036	0,09	1,68	0	
3	Масло сливоч.	10	0,01	7,3	0,7	300	0,7	31	348	8	42	28	0,6	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	
4	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	48,8	575	185	3,7	65	218	2,8	0	0,21	0,12	2,81	0	
5	Сок (фруктовый)	200	0,2	0	20	82	20	0	0	36	0	26	0,6	0,1	0	0,08	0,04	0,44	
	ИТОГО	590	30,71	44,087,1	116,62	1000	116,62	634,1	783,6	119,4	139,3	448	6,46	0,13	0,04	0,667	0,411	7,361	

четверг										Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении									
Плов с куриным мясом										Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	PP	С	
1	Рис	200	14	2	128	232	178	404	132	192	656	5,2	0	0	1,04	0,24	7,64	0	
2	Мясо куриное	100	9,6	8,4	0	114	66	116,4	9,6	16,2	136,8	1,8	0	0,04	0,042	0,09	2,22	0	
3	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0	
4	Масло сливоч	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0	
5	Чай	0,002	0,1	0	0	2,8	0,00164	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,00164	0,000001	0,0000014	0,03	0,15	0,15	0,6	
6	Йогурт	100	2,4	4,7	13,8	110	50	150	124	15	95	0,1	0	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6	
7	Печенье	40	3,8	9,8	33	230	1,8	4,5	1	0,65	3,45	0,05	0	0	0,004	0,004	0,035	0	
	ИТОГО	550,002	38,01	33,2	224,3	1230,8	878,9016	862,5496	306,0099	289,1588	1111,267	9,97164	0,030001	0,092	1,327001	0,605	12,866	0,6	

пятница										Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении									
Картофельное пюре с мясом										Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	PP	С	
1	Картофель	250	0,4	0,8	32,2	152	56	1136	20	46	116	1,8	0,04	0	0,24	0,1	1,8	40	
2	Мясо говяжье	80	15,4	4,9	0,12	152	36	189	5,4	12,6	118,8	1,56	0	0	0,036	0,09	1,68	0	
3	Масло сливоч	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0	
4	Сок фруктовый	200	0,2	0	20	82	0	0	36	0	26	0,6	0,1	0	0,08	0,04	0,44	80	
5	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0	
	ИТОГО	640	97,01	9,1	101,82	928	675,1	1512,6	100,8	123,9	480,8	6,78	0,17	0,04	0,567	0,351	6,741	120	

суббота										Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении									
Суп молочный										Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	PP	С	
1	Рис	100	14	2	128	232	178	404	132	192	656	5,2	0	0	1,04	0,24	7,64	0	
2	Молоко	100	5,6	5	9,4	104	100	292	242	28	182	0,2	0,02	0,04	0,06	0,26	0,2	2	
3	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0	
4	Масло сливоч	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0	
5	Какао с стущ.	5	5	3,5	6,4	75	0,35	120,15	0,9	4,5	38,55	0,585	0	0	0,005	0,015	0,09	0	
6	Сал. свеж. кап. ма рк.зсл. горош	100	2,4	4,7	13,8	110	50	150	124	15	95	0,1	0	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6	
7	Печенье	60	3,8	9,8	33	230	1,8	4,5	1	0,65	3,45	0,05	0	0	0,004	0,004	0,035	0	
8	Картофель	75	0,2	0,4	16,1	76	28	568	10	23	58	0,9	0,02	0	0,12	0,05	0,9	20	
	ИТОГО	550	38,91	33,3	240,1	1293	913,25	1158,25	539,3	305,45	1195	8,955	0,05	0,09	1,35	0,79	10,936	2,6	