

Семенов

Утверждаю: директор
Учебно-научного центра
Судебных экспертиз
Судебных Р
2023 г.

Двухнедельное меню

Понедельник									
грудка с говяжьей									
Наименование	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен.	Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении			
пер/л	продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен.	Минеральные вещества (мг)		
1	Грудка	200	52	4	114	224	Натрий	Калий	Кальций
2	Мясо говядина	80	15,4	4,9	0,12	152	36	189	5,4
3	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37
4	Масло сливоч.	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	0,3
5	Яблоко	100	1,5	0,2	21,8	96	31	348	8
6	чай	0,002	0,1	0	0	2,8	0,00016	0,0496	0,0099
ИТОГО		490,002	77,11	17,4	185,42	1016,8	852,1002	2068,65	218,8099

Вторник									
Суп с говяд. макарон.									
Наименование	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен.	Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении			
пер/л	продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен.	Минеральные вещества (мг)		
1	Мясо	80	9,6	8,4	0	114	66	116,4	9,6
2	Масло сливоч.	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4
3	Картофель	50	0,1	0	20	84	0,00164	0,0496	0,0099
4	Макарон	50	2,4	4,7	13,8	110	0,2	0,6	0,4
5	Сал. свек. кап. лад	100	1,5	0,2	21,8	96	31	348	8
6	чай	0,002	0,1	0	0	2,8	0,00164	0,0496	0,0099
7	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37
ИТОГО		390,002	21,81	21,6	105,1	948,8	680,3033	652,6496	57,4198

среда									
Макарон с говяд. подливой									
Наименование	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен.	Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении			
пер/л	продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен.	Минеральные вещества (мг)		
1	Макарон	200	7	0,8	47	224	20	248	36
2	Мясо говядина	80	15,4	0,4	0,12	152	8,1	2,6	2,4
3	Масло сливоч.	10	0,01	7,3	0,7	300	3,1	348	8
4	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37
5	Сок фруктовый	200	0,2	0	20	82	0	0	36

6	Какао со струч	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

четверг																		
Плов с куриным мясом					Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении													
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	A	B1	B2	PP	C
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	Мясо 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	0.000014	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

пятница																		
Картофельное пюре с мясом					Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении													
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	A	B1	B2	PP	C
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	Мясо 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																		
Суп молочный					Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении													
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	A	B1	B2	PP	C
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	Мясо 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 струч	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	Трапник	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
-------	-----	-------	------	-------	------	--------	---------	-------	--------	------	-------	------	------	------	------	--------	----

Понедельник																	
Наименование				Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении													
продукта				гребка с говядиной													
№п/п	продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен, ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	A	B1	B2	PP
1	Гребка	200	52	4	114	224	202	1344	166	0	588	31,8	0,06	0	0	0,42	3,6
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
3	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81
4	Масло сливоч.	100	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	0,11
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
6	Чай	0,02	0,1	0	0	2,8	0,00164	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,00164	0,000001	0,0000014	0,0000014	0,000002	0,00016
ИТОГО		490,02	77,11	17,4	185,42	1016,8	852,1016	2068,65	218,8099	119,9088	954,8165	36,78164	0,210001	0,04	1,287001	0,681	8,7012

Вторник																	
Наименование				Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении													
продукта				Суп с лапшой, говядиной													
№п/п	продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен, ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	A	B1	B2	PP
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
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	0,11
3	Картофель	50	0,1	0	20	84	0,00164	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,00164	0,000001	0,0000014	0,000002	0,00016	0
4	Лапша	50	2,4	4,7	13,8	110	0,2	0,6	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0	0
5	Сал. свек. 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
6	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81
ИТОГО		390	21,71	21,6	105,1	946	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	1360,603	1305,299	114,8198	247,0176	769,633	10,56328	0,300002	0,164	0,586003	0,522	11,282

среда																	
Наименование				Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении													
продукта				Макароны с фаршем													
№п/п	продукта	масса, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. цен, ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	A	B1	B2	PP
1	Макароны	200	7	0,8	47	224	20	248	36	32	174	2,4	0	0	0,34	0,16	2,42
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
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	0,11
4	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81
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
ИТОГО		590	30,71	44087,1	116,62	1000	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	РР	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	0,04	0,042	0,09	2,22	0	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	0,0000014	0,000002	0,00016	0	
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	9,6	

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	РР	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	81	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	углевод,г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	РР	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 стуч.	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	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	