



Утверждено
Директор
И.А. Карпенко
2024 год.

Примерное двухнедельное меню
государственного казенного общеобразовательного учреждения
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №7»
на зимне-весенний период.
(школьники от 7 до 11 лет).

Сезон : зимне-весенний 2024 г.
Категории: Школьники 7-11 лет

Меню на 1 неделю понедельник

№ рецеп.	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	Мg	Fe				
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01				
15	Сыр Российский 50 %	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20				
171	Каша рассыпчатая гречневая с молоком и сахаром	150/10	5,26	4,68	18,7	152,36	0,05	0,80	0,01	0,50	76,66	80,60	25,88	0,60				
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	1,60				
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17				
	Всего в Завтрак	527	19,57	18,79	76,5	572,36	0,11	1,54	0,16	1,76	268,3	281,61	161,51	3,88				
	2-й Завтрак																	
224	Запеканка из творога с морковью со сливочным молоком	150/20	10,6	6,1	8,4	131,8	0,02	1,01	0,02	0,60	81,93	109,48	25,58	1,07				
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10				
	Всего во 2-й завтрак	370	17,18	13,14	106,65	561,8	0,52	1,61	0,08	1,2	282,69	240,13	46,03	1,17				
	Обед																	
71	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,00	3,48	18	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54				
	Рассолыник Ленинградский с картофелем	250	1,30	1,70	8,80	53,3	0,05	2,00	0,03	0,06	11,00	37,10	2,40	0,01				
284	Запеканка картофельная с печенью	90/150	10,10	5,90	8,20	123,5	0,10	9,64	0,01	1,82	16,46	124,60	20,55	1,91				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86				
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,00	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	1,60				
	Всего в обед	900	20,49	9,17	82,03	521,8	0,33	27,64	0,09	3,69	575,08	332,84	81,97	14,94				
	Подлник																	
338	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин)	200/1 шт	0,4	0,00	19,6	88	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40				
	Всего в Подлник	200	0,4	0,00	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4				
	Ужин																	
131	Горошек зеленый консервированный	60	0,53	0,3	1,1	8	0,02	2,00	0,30	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70				
234	Биточки рыбные (из минтая)	90/5	9,6	8,25	5,74	136	0,08	0,48	0,01	46,00	37,44	159,61	0,05	6,78				
203	Макароны отварные с маслом слив.	150/5	11,76	11,2	12,38	221,62	0,14	0,39	0,01	1,20	24,32	143,67	22,00	1,67				
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200		0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,4	1,23	28,7	146	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00				
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02				
	Всего в Ужин	580	19,44	13,53	62,75	460,62	0,21	4	0,34	2,16	73,84	292,01	60,44	18,57				
	2-й Ужин																	
386	Кефир 2,5% жирности	200	2,8	2,5	3,6	50	0,30	0,01	0,02	0,30	148,00	180,00	1,00	0,01				
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01				

Всего в I квартале помесячно	2777	79,88	57,13	351,13	2254,58	1,53	54,8	0,72	9,91	1375,91	1343,59	365,95	40,97
------------------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	------	------	------	---------	---------	--------	-------

Меню на 1 неделю вторник

Меню на 1 неделю вторник																		
№ рецеп.	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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10								
212	Омлет смешанный с сосисками молочными со сливочным маслом	100/30/10	9,42	12,25	1,80	142	0,30	0,10	0,02	0,40	1,58	2,26	0,03	0,01				
73	Икра кабачковая (консервированная)	60	3,26	9,52	52,00	287	0,04	0,39	0,03	0,90	325,76	78,12	28,56	3,30				
382	Какао с молоком	200	3,70	3,94	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,23				
	Хлеб пшеничный I сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60				
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17				
	Всего в Завтрак	610	25,38	34,41	114,3	798	0,4	1,21	0,15	2,59	454,6	277,13	76,23	5,35				
	2-й Завтрак																	
430	Булочка Российская	60	5,13	0,93	24,93	128	0,10	0,00	0,03	2,00	22,00	100,30	18,00	0,70				
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10				
	Всего во 2-й завтрак	260	10,39	6,56	33,48	234	0,5	1	0,13	2,6	222,01	250,9	38,36	0,8				
	Обед																	
133	Кукуруза отварная	60	0,48	0,00	3,48	18	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2,00	0,03	0,80	37,82	45,76	1,50	0,01				
229	Рыба-минтай тушенная в томате с овощами	90/90	14,44	7,35	6,52	150	0,10	2,76	0,01	0,60	48,71	213,58	56,78	1,04				
312	Пюре картофельное с маслом слив.	150/5	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99				
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,75	29,00	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28				
	Хлеб пшеничный I сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	1,60				
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02				
	Подливки	1110	28,44	17,23	113,14	1116	0,46	52,63	0,11	3,16	199,45	510,85	131,25	8,48				
338	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин)	200/1 шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27				
	Всего в полдник	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27				
	Ужин																	
290	Птица тушенная в соусе сметанном	90/50	12,23	13,64	5,45	206	0,04	0,70	0,01	2,00	14,60	108,00	17,21	1,24				
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/5	8,25	5,30	39,87	237	0,22	0,00	0,01	0,00	12,21	178,50	2,54	0,01				
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20				
	Хлеб пшеничный I сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00				
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02				
	Всего в Ужин	747	31,11	21,58	110,45	763	0,31	2,31	0,06	3	85,53	400,44	45,19	17,47				
	2-й Ужин																	
386	Раженка 2,5 % жирности	200	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01				
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01				
	Всего в 1 неделю вторник	3127	98,98	82,47	387,84	3017	2	77,17	0,5	12,05	1130,19	1600,02	303,73	32,38				

№ рецеп.	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	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
14	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01		
15	Сыр Российский 50%	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	102,00	60,00	100,00	0,02		
182	Каша жидкая молочная перловая	200/10/10	0,30	4,23	14,97	119	0,01	0,51	0,15	0,12	102,11	109,49	2,30	0,03		
352	Кисель из яблок	200	0,10	0,00	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,06	20,15	0,40	0,90		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60		
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17		
	Всего в Завтрак	605	13,3	16,91	75,47	539	0,07	1,25	0,30	1,48	290,75	310,50	136,83	2,73		
	2-й Завтрак															
219	Сырники из творога со ступенным молоком	150/20	17,3	20,13	23,45	352	0,05	0,24	0,07	1,50	164,00	221,80	4,22	0,03		
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10		
	Всего во 2-й завтрак	480	35,01	37,29	133,45	802	0,21	0,84	0,14	2,10	503,62	522,01	78,35	0,13		
	Обед															
52	Свежая отварная	60	0,81	2,12	1,02	51	0,01	1,00	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,70		
103	Суп картофельный с макаронами макаронными изделиями	250	2,66	2,43	18,98	108	0,09	6,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86		
291	Плов из птицы	90/150	22,18	27,19	34,20	509	0,09	1,53	0,01	0,60	28,87	245,00	44,42	1,13		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00		
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02		
	Всего в обед	1170	34,26	33,31	115,75	995	0,24	10,33	0,11	3,1	602,61	422,78	123,28	29,57		
	Полдник															
338	Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	200/1 шт	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20		
	Всего в полдник	200	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2		
	Ужин															
279	Тефтели из говядины	90/50	19,64	11,67	114,34	632	0,16	59,00	0,02	0,60	29,24	291,01	78,92	3,00		
310	Картофель отварной с маслом слив	150/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,10	20,63	0,82		
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00		
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02		
	Всего в Ужин	737	32,24	18,1	194,79	1055	0,3	68,85	0,07	1,75	97,82	458,05	124,99	20,04		
	2-й Ужин															
386	Кефир 2,5 % жирности	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01		
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01		
	Всего в 1 неделю среда	3392	123,41	113,01	569,66	3695,8	0,9	101,3	0,67	9,43	1633,8	1842,14	541,45	53,68		

Меню на 1 неделю четверг

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01		
210	Омлет натуральный с маслом слив.	150/10	9,42	12,25	1,80	142	0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,04		
204	Макаронные отварные с сыром	150/20	9,00	8,00	22,25	198	0,01	0,22	0,04	0,80	185,59	95,09	0,02	0,01		
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,26	20,15	17,00	0,09		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	1,60		
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17		
	Всего в Завтрак	716	28,83	30,38	81,85	709	0,37	1,04	0,16	2,44	314,43	294,1	51,17	2,92		
	2-й Завтрак															
	Печенье сахарное	25	1,88	2,95	5,00	58	0,02	0,00	0,02	0,90	6,00	20,00	4,00	0,53		
342	Компот из свежих плодов	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10		
	Всего во 2-й завтрак	225	8,46	9,99	103,25	488	0,52	0,6	0,08	1,5	206,76	150,65	24,45	0,63		
	Обед															
71	Орзулы свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36		
102	Суп картофельный с горохом	250	4,23	3,76	17,72	123	0,13	2,00	0,03	0,10	42,58	120,43	4,69	0,01		
76	Сельдь с луком	90/72	14,44	7,35	6,52	150	0,10	2,76	0,01	0,60	48,71	213,58	56,78	1,04		
312	Пюре картофельное с маслом слив.	150/5	2,83	3,76	19,60	124	0,12	2,17	0,01	0,15	32,66	78,14	27,77	0,99		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00		
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02		
	Всего в обед	1110	31,55	16,5	120,39	733	0,42	14,13	0,11	2,68	676,97	537,89	144,66	29,28		
	Полдник															
338	Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	200/1 шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40		
	Всего в полдник	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4		
	Ужин															
131	Горошек зеленый консервированный	60	0,53	0,30	1,10	8	0,02	2,00	0,30	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70		
290	Птица тушеная в соусе сметанном	90/90	17,64	16,23	1,44	231	0,03	37,00	0,01	0,24	31,20	112,00	16,00	1,44		
321	Капуста тушеная	150	3,35	5,81	13,70	121	0,05	31,74	0,03	1,50	78,24	56,06	28,50	1,11		
389	Сок фруктовый(в ассортименте)	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00		
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02		
	Всего в Ужин	780	32,15	24,98	81,37	680	0,15	72,35	0,38	3,12	172,16	344	86,94	19,47		
	2-й Ужин															
	Йогурт фруктово-ягодный 2,5%жирности	200	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01		
386	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01		
	Всего в 1 неделю четверг	3231	104,59	85,15	415,56	2769	1,82	108,14	0,78	10,84	1546,32	1493,64	323,22	54,71		

Меню на 1 неделю питания

№ п/п	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	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	5,20	8,87	26,58	218	0,06	0,52	0,04	0,64	110,00	103,49	17,07	0,35		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60		
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17		
	Всего в Завтрак	605	14,36	17,57	98,38	1021	0,16	30,98	0,16	2,08	187,54	244,15	67,4	6,41		
	2-й Завтрак															
223	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/20	6,52	5,6	6,4	117	0,01	0,10	0,02	0,00	69,78	95,10	10,03	0,23		
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10		
	Всего во 2-й завтрак	480	11,78	11,23	14,95	223	0,41	1,1	0,12	0,6	269,79	245,7	30,39	0,33		
	Обед															
88	Шницель из свежей капусты с картофелем	250	1,85	3,15	7,64	73	0,06	13,43	0,01	0,80	28,32	41,23	18,27	0,74		
297	Голубцы ленивые из говядины	90/50	13,41	12,70	3,18	204	0,05	1,23	0,01	0,40	9,76	137,67	6,36	1,10		
171	Каша перловая расщ с маслом слив.	150/5	6,34	4,38	32,46	211	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	118,00	0,03	0,01		
342	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00		
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02		
	Всего в обед	1075	30,89	22,55	209,83	1212	0,33	45,51	0,09	3,77	109,35	396,63	57,86	22,15		
	Подлив															
338	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин)	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27		
	Всего в подлив	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27		
	Ужин															
71	Овощи свежие или соленные	60	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78		
295	Котлеты рубленые из бройлеров-пылят	90	12,62	16,78	5,76	245	0,07	21,50	0,02	1,80	12,65	133,48	21,29	1,50		
310	Картофель отварной с маслом слив.	150/7	2,90	4,90	23,80	150,5	0,20	12,00	0,00	0,30	17,00	79,70	37,12	1,34		
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00		
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02		
	Всего в Ужин	697	26,59	24,4	96,93	727,5	0,33	36,07	0,36	3,48	89,37	347,52	94,05	19,84		
	2-й Ужин															
386	Ряженка 2,5 % жирности	200	2,8	2,5	3,6	50	0,30	0,01	0,02	0,30	148,00	180,00	1,00	0,01		
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01		
	Всего в 1 неделю питания	3257	87,28	78,44	431,06	3268,5	1,56	133,67	0,78	10,63	824,65	1424,7	262,4	49,01		

Меню на 1 неделю суббота																					
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
182	Каши жидкая молочная пшеничная	200/10/10	4,31	4,31	10,30	120	0,01	0,52	0,15	0,12	108,11	109,49	3,40	0,03							
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	2,90	2,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20							
379	Какао с молоком	200	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,23							
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60							
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17							
	Всего в Завтрак	590	17,55	10,56	68,01	478	0,07	1,26	0,23	1,33	298,37	308,24	151,02	2,23							
	2-й Завтрак																				
	Конфеты шоколадные	30	1,20	11,85	16,26	171	0,03	0,00	0,02	2,30	8,40	28,50	63,00	3,00							
338	Фрукты свежие(яблоко, банан, апельсин)	200/1шт.	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20							
	Всего во 2-й завтрак	230	4,2	12,85	58,26	363	0,11	20	0,07	3,1	23,4	64,5	127	4,2							
	Обед																				
71	Помидоры свежие или соленные	60	0,48	0,08	3,48	18	0,04	15,00	0,30	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54							
101	Суп картофельный с крупной перловой	250	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,50	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77							
312	Пюре картофельное с маслом слив.	150/5	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99							
227	Рыба-минтай припущенная с овощами	90	13,00	6,62	5,87	217	0,01	0,19	0,02	1,90	42,77	171,49	40,00	1,01							
348	Компот из плодов шиповника	200	1,04	0,78	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86							
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00							
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02							
	Всего в обед	1000	28,01	15,42	119,83	781	0,3	20,06	0,43	3,94	639,39	423,69	128,51	30,19							
	Полдник																				
406	Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом	60	13,71	5,56	86,84	452	0,18	2,04	0,01	0,60	27,16	121,90	24,11	1,71							
342	Компот из смеси свежих плодов	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10							
	Всего в полдник	260	31,42	22,72	196,84	902	0,34	2,64	0,08	1,2	366,78	422,11	98,24	1,81							
	Ужин																				
307	Фасоль отварная с луком	60	4,30	3,78	13,23	110	0,01	0,72	0,01	0,30	4,87	9,40	2,27	0							

Меню на 1 неделю суббота																
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
182	Каши жидкая молочная пшеничная	200/10/10	4,31	4,31	10,30	120	0,01	0,52	0,15	0,12	108,11	109,49	3,40	0,03		
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	2,90	2,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20		
379	Какао с молоком	200	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,23		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60		
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17		
	Всего в Завтрак	590	17,55	10,56	68,01	478	0,07	1,26	0,23	1,33	298,37	308,24	151,02	2,23		
	2-й Завтрак															
	Конфеты шоколадные	30	1,20	11,85	16,26	171	0,03	0,00	0,02	2,30	8,40	28,50	63,00	3,00		
338	Фрукты свежие(яблоко, банан, апельсин)	200/1шт.	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20		
	Всего во 2-й завтрак	230	4,2	12,85	58,26	363	0,11	20	0,07	3,1	23,4	64,5	127	4,2		
	Обед															
71	Помидоры свежие или соленые	60	0,48	0,08	3,48	18	0,04	15,00	0,30	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54		
101	Суп картофельный с крупной перловой	250	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,50	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77		
312	Пюре картофельное с маслом слив.	150/5	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99		
227	Рыба-минтай припущенная с овощами	90	13,00	6,62	5,87	217	0,01	0,19	0,02	1,90	42,77	171,49	40,00	1,01		
348	Компот из плодов шиповника	200	1,04	0,78	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00		
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02		
	Всего в обед	1000	28,01	15,42	119,83	781	0,3	20,06	0,43	3,94	639,39	423,69	128,51	30,19		
	Полдник															
406	Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом	60	13,71	5,56	86,84	452	0,18	2,04	0,01	0,60	27,16	121,90	24,11	1,71		
342	Компот из смеси свежих плодов	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10		
	Всего в полдник	260	31,42	22,72	196,84	902	0,34	2,64	0,08	1,2	366,78	422,11	98,24	1,81		
	Ужин															
307	Фасоль отварная с луком	60	4,30	3,78	13,23	110	0,01	0,72	0,01	0,30	4,87	9,40	2,27	0,13		
259	Жаркое по-домашнему из говядины	90/150	11,80	26,00	21,00	365	0,24	3,80	0,01	0,20	48,00	282,00	66,00	3,00		
389	Сок фруктовый(в асортименте)	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60		
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17		
	Всего в Ужин	790	26,73	32,42	99,36	795	0,3	6,13	0,06	1,5	111,59	405,34	93,71	5,1		
	2-й Ужин															
386	Кефир 2,5 % жирности	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,20	124,00	92,80	14,00	0,01		
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01		
	Всего в 1 неделю суббота	3070	113,51	100,37	550,5	3431,8	1,12	50,12	0,87	11,27	1563,53	1716,68	612,48	43,54		

Меню на 1 неделю воскресенье

№ п/п	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				
															4	5	6	8
1	Завтрак	3				7												
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01				
15	Сыр Российский 50%	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20				
182	Каша овсяная жидкая молочная	200/10/10	3,64	4,10	10,67	101	0,07	0,52	0,02	1,00	100,78	110,27	25,29	0,44				
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60				
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17				
	Всего в Завтрак	627	17,95	18,21	68,47	521	0,13	1,26	0,17	2,26	292,42	311,28	160,92	2,72				
	2-й Завтрак																	
406	Пирожки печеные с капустой	60/1 шт	13,71	5,56	86,84	452	0,18	2,04	0,01	0,60	27,16	121,90	24,11	1,71				
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1,00	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08				
	Всего в 2-й завтрак	200	13,71	5,56	86,84	452	0,18	2,04	0,01	0,6	27,16	121,9	24,11	1,71				
	Обед																	
75	Икра свекольная	60	0,48	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,01	2,38	15,89	93	0,02	1,60	0,03	0,60	12,64	51,88	1,58	0,02				
287	Голубцы с мясом (говядина), рисом и соусом томатным	108/50	8,34	13,14	21,00	246	0,05	7,01	0,01	0,60	41,07	98,70	24,02	1,52				
171	Каша пшеничная расс.с маслом слив.	150/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02				
	Хлеб ржаной	40	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00				
	Всего в обед	1088	26,93	22,66	148,47	891	0,26	10,92	0,4	4,35	595,04	391,52	82,85	29,21				
	Полдник																	
338	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин)	200/1 шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40				
	Всего в полдник	480	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40				
	Ужин																	
209	Яйца варенные	40/1 шт	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0,30	0,01	0,30	15,00	30,00	0,01	0,02				
234	Биточки рыбные (из минтая)	90	8,70	7,23	5,74	134	0,08	0,34	0,01	0,16	46,00	157,02	36,04	1,01				
143	Рагу из овощей	150	3,25	7,01	21,03	174	0,09	3,72	0,03	1,80	42,67	79,60	36,58	1,26				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60				
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17				
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20				
	Всего в Ужин	630	27,25	20,33	92,18	679	0,24	5,97	0,09	3,26	162,39	380,56	98,07	4,26				
	2-й Ужин																	
386	Раженка 2,5 % жирности	200	2,8	2,5	3,6	50	0,30	0,01	0,02	0,30	148,00	180,00	1,00	0,01				
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01				
	Всего в 1 неделю воскресенье	3225	89,44	70,06	419,16	2681	1,17	40,2	0,72	11,57	1253,01	1402,26	381,95	40,31				

Меню на 2 неделю понедельник

№ п/п	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	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01		
182	Каша жидкая молочная с крупой (рис)	200/10/10	3,26	3,98	13,41	106	0,04	0,34	0,02	0,07	102,06	92,23	5,36	0,02		
378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,26	20,15	11,20	0,90		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,30		
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17		
	Всего в Завтрак	620	13,67	14,11	71,21	475	0,1	1,06	0,12	1,41	188,9	233,24	50,69	2,4		
	2-й Завтрак															
222	Пудинг из творога (запеченный) со сухим молоком	150/20	12,67	9,89	17,00	224	0,04	0,17	0,05	1,50	126,65	167,31	1,13	0,03		
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10		
	Всего во 2-й завтрак	480	19,25	16,93	115,25	654	0,54	0,77	0,11	2,1	327,41	297,96	21,58	0,13		
	Обед															
71	Овощи свежие или соленные	60	1,60	4,90	11,00	412	0,01	12,00	0,30	0,38	30,60	20,40	10,20	0,78		
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,01	3,68	17,67	126	0,13	1,24	0,03	1,00	45,01	122,19	4,69	0,01		
268	Шницель из говядины с маслом слив.	90/5	11,52	12,66	4,88	180	0,04	0,00	0,01	10,14	20,98	129,91	0,02	2,02		
310	Картофель отварной с маслом слив.	150/5	9,32	12,23	18,01	219	0,12	9,64	0,01	1,82	16,49	129,40	31,98	1,91		
342	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02		
	Хлеб ржаной	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00		
	Всего в обед	1120	36,74	35,79	218,11	1661	0,48	53,58	0,41	14,91	183,24	556,63	80,09	25,02		
	Полдник															
338	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин)	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27		
	Всего в Полдник	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27		
	Ужин															
52	Свекла отварная	60	0,81	3,21	1,02	51	0,01	1,00	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,70		
261	Печень (говядья) тушеная в соусе сметанном	90/90	17,53	11,96	11,14	241	0,22	16,49	0,60	1,30	38,63	310,51	22,29	6,69		
171	Каша рассыпчатая гречневая с м/сл.	150/5	8,45	5,49	40,17	244	0,22	0,00	0,01	0,00	13,29	185,21	3,56	0,01		
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60		
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17		
	Всего в Ужин	820	37,42	22,58	117,46	856	0,5	19,1	0,69	2,36	129,2	630,98	62,2	9,37		
	2-й Ужин															
386	Кефир 2,5 %	200	2,80	2,50	9,10	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01		
	Всего в 2-й Ужин	200	2,80	2,50	9,10	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01		
	Всего в 2 неделю понедельник	3440	110,74	92,10	538,50	3752	1,95	94,53	1,38	21,48	997,35	1879,51	227,26	37,2		

Меню на 2 неделю вторник

№ респ.	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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01			
210	Омлет натуральный с маслом слив.	150/10	9,42	12,25	1,80	142	0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,04			
243	Сосиска молочная	90	3,10	4,87	34,12	201	0,04	0,00	0,03	0,90	4,88	80,91	38,51	0,48			
352	Кисель из яблок	200	0,10	0,00	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,06	20,15	0,40	0,90			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90			
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17			
	Всего в Завтрак	491	21,62	25,82	96,42	712	0,4	0,82	0,15	2,64	133,52	279,92	73,06	3,5			
	2-й Завтрак																
430	Булочка "Российская"	60/1шт	5,13	0,93	24,93	128	0,10	0,00	0,03	2,00	22,00	100,30	18,00	0,70			
385	Молоко кипяченое	200/1шт.	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10			
	Всего во 2-й завтрак	260	10,39	6,56	33,48	234	0,5	1	0,13	2,6	222,01	250,9	38,36	0,8			
	Обед																
131	Горошек зеленый отварной	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60	12,00	0,54			
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	3,46	14,75	96	0,02	2,00	0,03	0,80	36,72	42,75	1,20	0,01			
76	Сельдь с луком	90/72	13,00	6,62	5,87	150	0,01	0,19	0,02	1,90	48,77	179,93	43,21	1,01			
312	Пюре картофельное с маслом слив.	150/5	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,50	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00			
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,20	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02			
	Всего в обед	1130	28,06	15,76	117,49	712	0,24	20,56	0,13	4,67	667,47	475	131,2	29,43			
	Полдник																
338	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин)	200/1шт.	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20			
	Всего в полдник	200	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2			
	Ужин																
295	Котлета рубл из бройлера-цыпленка	90	10,89	15,61	4,60	198	0,06	2,12	0,01	1,44	11,74	107,35	17,84	1,20			
321	Капуста тушеная	150	3,35	5,81	13,70	121	0,05	31,74	0,03	1,50	78,24	56,06	28,50	1,11			
389	Сок фруктовый (в асортименте)	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60			
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17			
	Всего в Ужин	690	24,87	23,34	83,43	639	0,16	35,47	0,08	3,94	148,7	277,35	71,78	4,28			
	2-й Ужин																
386	Раженка 2,5 % жирности	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,20	124,00	92,80	14,00	0,01			
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01			
	Всего в 2 неделю вторник	2971	93,54	78,88	381,02	2601,8	1,38	77,88	0,54	14,85	1310,7	1411,97	392,4	39,22			

Меню на 2 неделю среда

Меню на 2 неделю среда																
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б-е вещества (г)			Энергетическая	Витаминный(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
14	Масло сливочное 72.5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01		
181	Каша жидкая молочная на манной крупе	200/10/10	5,30	9,34	28,67	226	0,04	0,43	0,03	0,63	11,76	101,42	16,02	0,23		
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90		
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17		
	Всего в Завтрак	647	17,88	23,5	75,88	582	0,13	1,2	0,19	1,24	293,79	257,1	62,2	2,38		
	2-й Завтрак															
221	Сырники с морковью со сметанным	150/20	14,76	17,87	21,43	307	0,05	0,46	0,03	1,70	134,00	176,01	23,26	0,64		
	молоком															
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10		
	Всего во 2-й завтрак	480	32,47	35,03	131,43	757	0,21	1,06	0,1	2,3	473,62	476,22	97,39	0,74		
	Обед															
71	Орешки свежие или соленые	60	0,48	0,00	3,48	11	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54		
108	Суп картофельный с клецками	250	8,43	6,34	53,98	310	0,22	18,40	0,01	0,67	52,80	165,42	61,52	2,00		
289	Рагу из птицы	90/150	19,00	22,67	20,42	362	0,16	10,20	0,01	2,07	37,78	212,00	45,02	1,50		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,20	20,61	30,02	10,86		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02		
	Хлеб ржаной	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	0,02		
	Всего в обед	1130	36,52	30,58	139,43	1010	0,56	44,8	0,07	4,55	638,38	548,56	165,56	14,94		
	Полдник															
338	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин)	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27		
	Всего в полдник	200	0,86	0,19	7,37	35,00	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27		
	Ужин															
268	Котлета из говядины	90	11,43	12,64	24,53	178	0,04	0,00	0,01	1,50	9,16	128,01	19,78	2,02		
171	Каша рассыпчатая пшеничная с м/сл.	150/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01		
389	Сок фруктовый(в ассортименте)	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90		
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17		
	Всего в Ужин	690	29,37	26,89	105,75	783	0,24	3,76	0,16	3,98	75,55	366,11	63,48	2,24		
	2-й Ужин															
386	Кефир 2,5% жирности	200	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01		
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01		
	Всего в 2 неделю среда	3347	120,4	119,59	470,86	3251	1,47	71,02	0,57	12,77	1654,9*4	1818,99	405,31	20,68		

Меню на 2 неделю четверг

№ респ.	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	Мг	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01		
15	Сыр Российский 50 %	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20		
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,66	2,43	18,98	108	0,09	6,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,70	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,60	20,15	135,00	2,00		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90		
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17		
	Всего в Завтрак	635	19,16	17,81	79,48	528	0,15	7,34	0,16	2,03	208,14	256,93	290,06	5,14		
	2-й Завтрак															
	Вафли ванильные	25	1,03	8,18	13	130	0,01	0,00	0,02	0,60	2,50	7,00	0,50	0,15		
1008	Напиток лимонный	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10		
	Всего во 2-й завтрак	225	7,61	15,22	111,25	560	0,51	0,6	0,08	1,2	203,26	137,65	20,95	0,25		
	Обед															
73	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,91	3,01	4,69	49	0,03	7,19	0,00	0,50	17,43	18,25	7,97	0,20		
102	Суп картофельный с чечевичей	250	5,21	3,78	17,64	127	0,13	1,09	0,03	1,00	45,18	121,16	4,34	0,01		
295	Котлета рубл. из бройлеров-цыплят	90	5,10	13,20	0,80	142,4	0,05	21,50	0,03	1,28	8,15	80,15	10,65	0,45		
312	Пюре картофельное с маслом слив.	150/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,10	20,63	0,82		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00		
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02		
	Всего в обед	1035	22,76	25,35	113,44	748,4	0,35	39,22	0,12	4,7	619,84	373,2	90,609	28,36		
	Полдник															
338	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин)	200/1шт.	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4		
	Всего в полдник	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4		
	Ужин															
244	Плов из отварной говядины	90/150	12,69	12,36	17,65	233	0,04	0,28	0,02	0,69	10,56	140,45	25,72	1,76		
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90		
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,30	0,01	0,42	13,20	17,60	4,00	1,17		
	Всего в Ужин	840	23,32	14,28	82,78	553	0,09	1,99	0,06	1,69	69,28	244,39	51,16	4,03		
	2-й Ужин															
386	Ряженка 2,5% жирности	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01		
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01		
	Всего в 2 неделю четверг	3135	76,45	75,96	410,15	2527,4	1,46	69,16	0,47	10,72	1276,52	1209,17	468,779	40,19		

Меню на 2 неделю пятница

№ п/п	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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01		
15	Сыр Российский 50%	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20		
182	Каша овсяная жидкая молочная	200/10/10	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,50	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77		
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90		
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17		
	Всего в Завтрак	627	16,32	16,49	73,69	513	0,14	2,24	0,2	1,34	206,28	255,89	137,35	3,35		
	2-й Завтрак															
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	10,57	7,57	8,65	145	0,02	0,13	0,03	2,00	94,42	128,66	13,56	0,31		
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10		
	Всего во 2-й завтрак	480	15,83	13,2	17,2	251	0,42	1,13	0,13	2,6	294,43	279,26	33,92	0,41		
	Обед															
71	Помидоры свежие или соленые	60	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78		
88	Шли из свежей капусты с картофелем	250	1,82	3,23	8,43	74	0,06	13,11	0,01	0,50	37,68	42,76	18,27	0,74		
268	Котлеты из говядины	90	13,43	14,30	3,24	201	0,05	1,21	0,01	0,10	10,67	140,38	6,76	1,10		
171	Каша рассыпчатая пшениная .с м/сл.	150/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00		
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02		
	Всего в обед	1130	31,79	24,67	123,25	827	0,3	16,63	0,38	3,75	589,68	424,08	82,28	29,51		
	Полдник															
338	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин)	200/1шт	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2		
	Всего в полдник	200	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2		
	Ужин															
289	Рату из мяса кур	90/150	26,64	24,32	30,01	492	0,09	40,12	0,01	0,00	12,38	185,21	3,56	0,01		
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90		
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,30	0,01	0,42	13,20	17,60	4,00	1,17		
	Всего в Ужин	1015	37,27	26,24	95,14	812	0,13	41,83	0,05	1	71,1	289,15	29	2,28		
	2-й Ужин															
386	Кефир 2,5 % жирности	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01		
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01		
	Всего в 2 неделю пятница	3652	109,81	102,55	359,48	2707,8	1,07	81,86	0,81	9,69	1300,49	1377,18	360,55	36,76		

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
15	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01		
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10/10	3,42	3,98	13,32	106	0,04	0,47	0,20	1,00	107,76	95,23	5,57	0,03		
378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,26	20,15	52,10	11,20		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90		
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17		
	Всего в Завтрак	655	13,83	14,11	71,12	475	0,1	1,19	0,3	2,34	194,6	236,24	91,8	13,31		
	2-й Завтрак															
	Печенье сахарное	25	6,44	4,61	43,33	241	0,08	0,08	0,01	2,60	64,22	84,22	13,76	0,58		
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10		
	Всего во 2-й завтрак	230	24,15	21,77	153,33	691	0,24	0,68	0,08	3,2	403,84	384,43	87,89	0,68		
	Обед															
102	Суп картофельный с горохом	250	8,75	6,42	33,95	228,58	0,32	21,35	1,53	4,28	61,38	153,19	56,04	2,83		
259	Жаркое по-домашнему	90/150	22,38	21,32	23,49	426,76	65,63	9,27	25,74	14,34	48,23	348,91	83,63	5,27		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28		
	Хлеб пшеничный I сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00		
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02		
	Всего в обед	1130	39,82	29,31	126,17	1379,34	66,04	61,32	27,33	20,19	179,77	656,83	172,87	28,4		
	Подзник															
	Конфеты шоколадные	30	1,2	11,85	16,26	171	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	28,50	2,50	0,08		
338	Яблоко свежее	200/шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27		
	Всего в подзник	410	2,06	12,04	23,63	206	0,03	20	0,05	0,4	20,6	39,2	14,2	0,35		
	Ужин															
73	Икра кабачковая консервированная	60	6,28	36,78	14,08	412	0,01	12,00	0,00	0,00	30,60	20,40	10,20	0,78		
268	Шницель из говядины	90	11,52	12,66	4,88	180	0,04	0,00	0,01	10,14	20,98	129,91	0,20	2,02		
203	Макаронны отварные с маслом слив.	150/5	19,24	12,43	64,76	502	0,16	0,34	0,01	0,20	28,92	179,05	27,06	2,91		
389	Сок фруктовый (в асортименте)	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20		
	Хлеб пшеничный I сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90		
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17		
	Всего в Ужин	450	47,67													

Меню на 2 недели суфбюта																
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
15	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01		
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10/10	3,42	3,98	13,32	106	0,04	0,47	0,20	1,00	107,76	95,23	5,57	0,03		
378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,26	20,15	52,10	11,20		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90		
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17		
	Всего в Завтрак	655	13,83	14,11	71,12	475	0,1	1,19	0,3	2,34	194,6	236,24	91,8	13,31		
	2-й Завтрак															
	Печенье сахарное	25	6,44	4,61	43,33	241	0,08	0,08	0,01	2,60	64,22	84,22	13,76	0,58		
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10		
	Всего во 2-й завтрак	230	24,15	21,77	153,33	691	0,24	0,68	0,08	3,2	403,84	384,43	87,89	0,68		
	Обед															
102	Суп картофельный с горохом	250	8,75	6,42	33,95	228,58	0,32	21,35	1,53	4,28	61,38	153,19	56,04	2,83		
259	Жаркое по-домашнему	90/150	22,38	21,32	23,49	426,76	65,63	9,27	25,74	14,34	48,23	348,91	83,63	5,27		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28		
	Хлеб пшеничный I сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00		
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02		
	Всего в обед	1130	39,82	29,31	126,17	1379,34	66,04	61,32	27,33	20,19	179,77	656,83	172,87	28,4		
	Подзник															
	Конфеты шоколадные	30	1,2	11,85	16,26	171	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	28,50	2,50	0,08		
338	Яблоко свежее	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27		
	Всего в подзник	410	2,06	12,04	23,63	206	0,03	20	0,05	0,4	20,6	39,2	14,2	0,35		
	Ужин															
73	Икра кабачковая консервированная	60	6,28	36,78	14,08	412	0,01	12,00	0,00	0,00	30,60	20,40	10,20	0,78		
268	Шницель из говядины	90	11,52	12,66	4,88	180	0,04	0,00	0,01	10,14	20,98	129,91	0,20	2,02		
203	Макаронны отварные с маслом слив.	150/5	19,24	12,43	64,76	502	0,16	0,34	0,01	0,20	28,92	179,05	27,06	2,91		
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20		
	Хлеб пшеничный I сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90		
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17		
	Всего в Ужин	450	47,67	63,79	148,85	1414	0,26	13,95	0,06	11,34	139,22	443,30	62,90	7,98		
	2-й Ужин															
	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01		
386	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01		
	Всего в 2 неделю суфбюта	3075	130,33	143,52	532,2	4236,34	66,97	97,16	27,84	37,77	1086,03	1910	430,66	50,73		

Меню на 2 недели воскресенье

Меню на 2 неделю воскресенье																		
№ рещ.	Присм 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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01				
15	Сыр Российский 50%	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20				
182	Каши жидкая молочная с крупой (пшено)	200/10/10	4,23	3,23	10,30	120	0,01	0,51	0,15	0,12	108,11	109,49	3,40	0,03				
378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,06	20,15	11,20	0,90				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90				
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17				
	Всего в Завтрак	620	18,54	17,34	68,1	540	0,07	1,25	0,3	1,48	299,75	310,5	148,73	3,21				
	2-й Завтрак																	
406	Пирожки печеные с картофелем	60/1	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0,60	27,16	121,90	24,11	1,71				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,7	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,60	20,15	13,50	0,20				
	Всего во 2-й завтрак	200	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0,6	27,16	121,9	24,11	1,71				
	Обед																	
71	Помидоры свежие или соленые	60	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78				
82	Борщ с картофелем и капустой	250	2,46	2,13	18,76	106	0,09	5,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86				
171	Каши пшеничная рас.с маслом слив.	150/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01				
279	Терфегли (говядина) с соусом	90/50	10,55	11,60	12,46	196	0,04	1,46	0,00	0,60	15,06	113,53	19,18	1,58				
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1,00	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00				
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02				
	Всего в обед	1080	28,2	20,81	127,53	812	0,31	8,91	0,05	3,64	76,8	426,83	58,72	18,55				
	Подник																	
338	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин)	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27				
	Всего в подник	260	0,86	0,19	7,37	35,00	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27				
	Ужин																	
209	Яйцо вареное	40/1шт	4,67	3,45	0,28	51	0,02	100,00	0,01	0,30	15,00	30,00	0,01	0,02				
290	Птица тушеная в соу сметанном	90/50	17,65	14,58	4,70	221	0,05	0,02	43	54,50	132,90	0,05	1,62					
312	Картофельное пюре с маслом слив.	150/5	24,26	23,18	46,21	500,20	21,87	1,91	6,43	14,34	12,00	83,63	348,91	5,27				
389	Сок фруктовый (в асортименте)	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90				
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17				
	Всего в Ужин	930	17,42	14,65	54,03	419	0,09	0,08	0,13	0,3	212,18	281,06	25,04	0,04				
	2-й Ужин																	
386	Ряженка 2,5% жирности	200	2,80	2,50	3,60	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01				
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01				
	Всего в 2 неделю воскресенье	3290	66,10	49,06	393,93	2556	1,19	33,48	0,46	6,36	1209,73	1143,14	149,98	15,45				
	Итого	45605	1404,46	1259	6231	4281	85,68	1037,6	37,35	173,79	1853	2164	5502	494,56				
	Среднее за период	3257,5	100,32	89,93	445,07	305,79	6,12	74,11	2,67	1,22	132,36	192,15	393,00	35,33				

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях