

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГКОУ «Специальная (коррекционная)

общеобразовательная школа-интернат № 7 »

И.А.Карпенко

2025 год.



Примерное двухнедельное меню
государственного казенного общеобразовательного учреждения
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №7»
на весенне-летний период.
(школьники от 12 лет и старше).

он : весенне-летний 2025 г.
гегории: Школьники 12 лет и старше

Меню на 1 неделю понедельник

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
15	Сыр Российский 50 %	30	4,64	5,9	0,00		72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2	
196	Плов сладкий	200	4,4	13,6	66		406	0,06	0	0,1	0	26	116	38	2	
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	13,62		55	0,01	3,67	0,01	0	0,26	0	0	1,42	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6		158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	1,6	
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11		66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17	
	Всего в Завтрак	562	18,07	21,34	122,33		757,8	0,13	4,27	52,13	1,14	247,26	334,6	79,1	6,39	
	2-й Завтрак															
	Печенье	30	3,38	3,77	35,79		190,17	0,11	0	0,6	0	0,98	37,23	13,83	0,72	
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	7,04	98,25		430	0,5	0,6	0,06	0	200,76	130,65	20,45	0,1	
	Всего в 2-й завтрак	230	9,96	10,81	134,04		620,17	0,61	0,6	0,66	0	201,74	167,88	34,28	0,82	
	Обед															
131	Горошек зеленый консервированный	100	7,86	7,14	41,67		201	0,01	12,13	0,1	0	6,95	169,6	62,43	1,07	
96	Рассольник Ленинградский с картофелем	250	5,1	6,16	11,64		125	0,01	3,3	0,02	0,00	17,2	29,04	12,3	0,56	
76	Сельдь с луком	100/80	14,44	7,5	6,52		150	0,01	2,76	0,01	0,04	48,71	56,78	213,58	1,04	
310	Картофель отварной с маслом слив.	200/7	2,62	5,05	20,43		137	0,09	8,24	0,01	0	9,86	53,1	20,63	0,82	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,00	23,3		92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0	
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93		128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8		79	0,11	0,00	0,01	0,67	17,2	105,6	10	1,6	
	Всего в обед	1067	38,55	27,42	143,29		912,9	0,25	26,93	0,17	1,41	130,52	443,45	327,74	5,11	
	Полдник															
338	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин)	200/1шт.	0,72	0,73	15,36		72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Всего в Полдник	200	0,4	0,00	15,36		72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Ужин															
261	Печень тушеная в соусе сметанном	100/75	23,6	16,1	15		324	0,3	22,2	0,08	48,87	52	418	30	7,01	
203	Макароны отварные с м/сл.	200/10	12,01	12,64	33,28		297	0,01	0,34	0,07	0	277,65	249,13	0,03	2,74	
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,75	0,8	20,57		85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6		158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	16,00	
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96		77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	0,02	
	Всего в Ужин	665	31,68	23,19	142,3		894	0,23	4,03	0,42	2,68	93,52	357,25	69,53	3,82	
	2-й Ужин															
386	Ряженка 2,5% жирности	180	5,04	5,76	7,38		102	0	0,03	0	0	111,6	83,52	12,6	0,09	
	Всего в 2-й Ужин	180	5,6	5,76	7,38		102	0	0,03	0	0	111,6	83,52	12,6	0,09	
	Всего в 1 неделю понедельник	2524	104,26	88,52	564,7		3359,79	1,72	50,82	53,38	5,23	808,85	1403,93	537,23	19,79	

сделано вторник

еделю вторник															
реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
14	Масло сл. "Крестьянское"72,5 % жирности	10	0	8,2	0,1	75	0,00	0,00	59	0	1	2	0	0	
212	Омлет смешанный с сосисками молочными со сливочным маслом	150/30/10	9,42	12,25	1,8	142	0,3	0,1	0,02	0,4	42	58	0,02	0,04	
50	Икра кабачковая (консервированная)	100	1,26	0,06	15,24	66	0,03	2,62	0	0	28,85	37,75	20	0,63	
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	
	Хлеб пшеничный I сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,60	
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17	
	Всего в Завтрак	610	23,13	26,07	85,34	652,2	0,42	4,48	59,05	1,54	238,85	306,35	68,12	3	
	2-й Завтрак														
430	Булочка Российская	60	5,13	0,93	24,93	128	0,1	0,00	0,03	2	22	100,3	18	0,7	
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1	
	Всего в 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														
71	Помидоры свежие	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0,00	0	20,64	23,6	13,06	0,52	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0,8	37,82	45,76	1,5	0,01	
290	Птица тушеная в соусе сметанном	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,68	53,75	0,6	68,13	166,13	25,38	2,03	
171	Каша гречневая рассыпчатая с м/сл	200/10	11,26	7,32	53,56	325	0,3	0	0,03	0	17,71	246,94	4,74	2,74	
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10	0,01	0	16	11	9	2,2	
	Хлеб пшеничный I сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	1,6	
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02	
	Всего в обед	1090	45,25	30,88	130,14	971,87	0,55	16,37	53,85	2,77	199,5	628,36	70,68	9,12	
	Полдник														
338	Фрукты свежие(яблоко, банан, апельсин)	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Всего в полдник	200	0,86	0,19	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Ужин														
229	Рыба-минтай тушеная в томате с ов	100/100	14,4	7,35	6,52	155,2	0,03	1,02	0,94	0	48,71	29,04	58,78	1,04	
312	Пюре картофельное с маслом слив.	200/10	3,29	4,75	23,52	126	0,14	2,6	0,1	0,15	49,47	21,91	33,32	0,28	
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0	11,12	15,14	1,44	0,2	
	Хлеб пшеничный I сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	16,00	
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	0,02	
	Всего в Ужин	690	28,32	14,02	95,17	601,2	0,22	5,23	1,08	1,05	156,9	164,89	117,54	17,54	
	2 -й Ужин														
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5 % жирности	200/1 шт.	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0	200,01	150,6	20,36	0,1	
	Всего в 2-й Ужин	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0	200,01	150,6	20,36	0,1	
	Всего в 1 неделю вторник	3050	113,21	83,35	368,04	2638,19	2,59	43,04	114,21	7,96	1041,48	1518,33	329,04	34,12	

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
15	Завтрак														
181	Сыр Российский 50 %	30	4,64	5,9	0,00	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7,00	0,02	
378	Каша манная жидкая молочная	200/10/10	6,39	5,49	35,41	245,2	0,03	1,3	0,01	0	110	82	14	0,56	
	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,02	0,26	0,01	0	40,06	20,15	0	0,9	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,60	
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17	
	Всего в Завтрак	575	21,37	14,66	93,12	625	0,11	2,16	52,04	1,14	371,06	320,75	55,1	3,25	
	2-й Завтрак														
	Булочка йодированная	50	4,35	4	18,31	164	0,05	0	0,01	0,72	11,45	38,99	6,73	0,01	
352	Кисель из яблок	200	0,1	0	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0	40,06	20,15	0,4	0,9	
	Всего в 2-й завтрак	250	4,45	4	36,01	247	0,06	0,26	0,02	0,72	51,51	59,14	7,13	0,91	
	Обед														
307	Фасоль отварная с луком	100	7,67	6,35	24,07	184	0,02	1,2	0,02	0	8,37	15,66	3,78	2,74	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	1,55	8,29	12,62	131,3	0,01	3,3	0,02	0,67	90,17	162,14	26,72	0,56	
268	Котлеты из говядины с маслом слив.	100/5	11,52	12,66	4,88	180	0,04	0	0,01	0,6	10,14	129,91	20,98	2,02	
310	Картофель отварной с маслом слив.	200/7	2,62	5,05	20,43	137	0,09	8,24	0,01	0	9,86	53,1	20,63	0,82	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,00	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0	
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,4	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00	
	Всего в обед	1027	31,89	33,92	125,03	932,2	0,29	13,64	0,09	2,64	166,34	495,74	90,91	22,16	
	Полдник														
338	Фрукты свежие(яблоко, банан, апельсин)	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Всего в полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Ужин														
133	Кукуруза отварная	100	7,86	7,14	41,67	201	0,01	12,13	0,1	0	6,95	169,6	62,43	1,07	
291	Плов из птицы	100/200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	56,38	249,13	59,38	2,74	
389	Сок фруктовый(в ассортименте)	200	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	16,00	
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	0,02	
	Всего в Ужин	680	43,87	31,03	151,41	992,25	0,14	15	60,14	1	122,05	532,67	147,25	20,03	
	2-й Ужин														
386	Кефир 2,5 % жирности	180	5,04	5,76	7,38	102	0	0,03	0	0	111,6	83,52	12,6	0,09	
	Всего в 2-й Ужин	180	5,04	5,76	7,38	102	0	0,03	0	0	111,6	83,52	12,6	0,09	
	Всего в 1 неделю среда	2912	107,34	90,1	428,31	2971,37	1,1	46,05	112,29	5,5	846,77	1509,05	326,97	50	

сделано четверг

еделю четверг															
реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
14	Масло сл. "Крестьянское"72,5 % жирности	10	0	8,2	0,1	75	0,00	0,00	59	0	1	2	0	0	
24	Запеканка из творога с морковью	200/20	6,52	6,24	19,93	162	0,02	0,37	0,02	0	111,4	49,48	16,21	0,24	
209	Яйца вареные	1 шт/40	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0	0,01	0	15	30	0,01	1	
179	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0,00	200,76	130,65	20,45	0,1	
	Хлеб пшеничный I сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	1,60	
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17	
	Всего в Завтрак	580	26,7	26,77	161,27	942	0,59	1,43	59,11	1,14	373,16	330,73	70,77	4,11	
	2-й Завтрак														
	Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,00	0,6	0	9,8	37,23	13,83	0,72	
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0	200,01	150,6	20,36	0,1	
	Всего в 2-й завтрак	230	8,64	9,4	44,34	296,17	0,51	1	0,7	0	209,81	187,83	34,19	0,82	
	Обед														
71	Огурцы свежие	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06	0,52	
102	Суп картофельный с горохом	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	0,1	17,6	29,6	13,3	0,6	
235	Шницель рыбный натуральный с м/сл.	100/5	9,94	8,78	5,97	149	0,08	0,51	0,01	0	48,87	168,62	38,16	6,98	
312	Пюре картофельное с маслом слив.	200/5	3,29	4,75	23,52	126	0,14	2,6	0,1	0,15	49,47	21,91	33,32	0,28	
348	Компот из плодов шиповника	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0	50,02	20,61	30,02	0,59	
	Хлеб пшеничный I сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00	
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02	
	Всего в обед	990	24,62	22,5	113,9	683,82	0,28	10,6	0,18	1,62	225,8	344,27	144,86	24,99	
	Полдник														
338	Фрукты свежие(яблоко, банан, апельсин)	200/1 шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Всего в полдик	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Ужин														
295	Котлеты рубл.из бройлер-цыплят с м/сл	100/5	13,67	18,92	5,79	249	0,07	1,01	0,02	0	14,69	134,19	22,29	1,5	
321	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,05	3,1	0,03	0	93,26	62,3	30,7	1,18	
389	Сок фруктовый(в ассортименте)	200	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2	
	Хлеб пшеничный I сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	16,00	
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	0,02	
	Всего в Ужин	585	28,06	25,42	82,72	661,62	0,17	5,72	0,09	1	166,67	310,43	78,43	18,9	
	2 -й Ужин														
386	Йогурт фруктово- ягодный 2,5%жирности	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0	200,01	150,6	20,36	0,1	
	Всего в 2-й Ужин	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0	200,01	150,6	20,36	0,1	
	Всего в I неделю четверг	2785	94	90,45	426,14	2762,53	2,45	34,71	60,18	3,76	1199,66	1341,09	362,59	52,48	

еделю пятница

еделю пятница															
реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
15	Сыр Российский 50%	30	4,64	5,9	0,00	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7,00	0,2	
110	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/10	10,86	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0	45	60	0,02	3,91	
50	Икра кабачков ая	100	1,26	0,06	15,24	66	0,03	2,62	0	0	28,85	37,75	20	0,63	
008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1	0	0	5,47	2,45	1,58	0,59	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,60	
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17	
	Всего в Завтрак	556	25,82	20,19	82,02	612,8	0,4	4,32	52,04	1,14	300,32	318,8	62,7	7,1	
	2-й Завтрак														
106	Пирожок печеный с капустой	60	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0	27,16	1231,9	24,11	0,59	
185	Молоко кипяченное	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1	
	Всего в 2-й завтрак	260	18,97	10,53	95,39	552	0,58	3,04	0,11	0,6	227,17	1382,5	44,47	0,69	
	Обед														
75	Икра морковная	100	2,3	6,8	14	132	0,02	2	0,07	0	200	118	14	0,59	
08	Суп картофельный с клецками	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	0,8	17,6	29,6	13,3	0,6	
79	Тефтели из говядины	100/80	11,74	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	0,4	57,8	141,4	28,4	1,27	
45	Картофель тушенный с луком	200	4,32	16,68	30,02	287	0,21	26,45	33,38	1	43,13	117,97	41,67	1,6	
142	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10	0,01	0	16	11	9	2,2	
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00	
	Всего в обед	1060	26,49	38,57	106,99	844,2	0,35	41,58	84,44	3,57	173,73	379,9	109,37	21,69	
	Полдник														
138	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин)	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Всего в полдик	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	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06	0,52	
190	Птица тушеная в соусе сметанном	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	1,8	68,13	166,13	25,38	2,03	
171	Каша перловая рассыпчатая с м/сл.	200/5	8,71	7,32	45,8	284	0,3	0,2	0,03	0	1,48	183,77	0,03	2,74	
189	Сок фруктовый(в ассортименте)	200	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	16,00	
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	0,02	
	Всего в Ужин	785	42,12	28,28	118,43	890,37	0,42	4,83	53,82	2,8	148,97	487,44	63,91	21,51	
	2-й Ужин														
186	Ряженка 2,5 % жирности	180	5,04	5,76	7,38	102	0	0,03	0	0	111,6	83,52	12,6	0,09	
	Всего в 2-й Ужин	180	5,04	5,76	7,38	102	0	0,03	0	0	111,6	83,52	12,6	0,09	
	Всего в 1 неделю пятница	3041	119,3	103,52	417,58	3036,37	1,78	73,8	190,44	8,51	982,39	2662,86	304,75	51,35	

еделно суббота

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					ые вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак																
19	Сырники из творога со сгущ.молоком	180/20	6,52	7,24	29,93		200,4	0,02	0,01	0,01	0	111,4	49,48	10,21	0,64		
14	Масло сл. "Крестьянское"72,5 % жирности	10	0	8,2	0,10		75	0,00	0	59	0	1	2	0,00	0		
179	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49		145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56		
	Хлеб пшеничный I сорт	60	6,8	1,28	29,6		158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6		
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11		66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17		
	Всего в Завтрак	520	18,97	21	98,23		644,6	0,11	1,77	59,04	1,14	279,4	260,08	58,31	2,97		
	2-й Завтрак																
	Конфеты шоколадные	30	3,38	3,77	35,79		190,17	0,11	0,00	0,6	0	9,8	37,23	13,83	0,72		
152	Кисель из яблок	200	0,1	0	17,7		83	0,01	0,26	0,01	0	40,06	20,16	0,4	0,9		
	Всего в 2-й завтрак	230	3,48	3,77	53,49		273,17	0,12	0,26	0,61	0	49,86	57,39	14,23	1,62		
	Обед																
71	Помидоры свежие	100	0,72	0,09	1,62		10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06	0,52		
01	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	5,1	6,31	9,64		125,2	0,01	3,3	0,02	0,08	17,2	29,04	12,3	0,56		
	Жаркое по-домашнему из говядины	100/250	11,8	26	21		365	0,24	3,8	0,01	1,9	48	282	66	3		
148	Компот из плодов шиповника	200	1,04	0	35,26		120	0,01	0,5	0,02	0	50,02	20,61	30,02	0,59		
	Хлеб пшеничный I сорт	80	3,4	0,64	14,8		79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00		
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93		128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02		
	Всего в обед	1030	27,19	33,97	107,25		827,32	0,31	11,29	0,08	3,35	175,06	435,18	138,38	20,69		
	Полдник																
138	Фрукты свежие(яблоко, банан, апельсин)	200/1 шт	0,72	0,73	15,36		72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56		
	Всего в полдник	200	0,72	0,73	15,36		72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56		
	Ужин																
31	Горошек зеленый консервированный	100	7,86	7,14	41,67		201	0,01	12,13	1	0	6,95	169,6	62,43	1,07		
27	Рыба-минтай припущенная с овощами от	120	14	17,67	0,47		217	0,01	0,19	0,15	0	48,77	43,21	179,93	1,04		
104	Рис отварной с маслом сливочным	200/9	11,64	19,48	100		621,9	0,12	0	0	0	187,6	522,78	522,78	1,78		
189	Сок фруктовый(в ассортименте)	200	0,75	0,8	20,57		85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2		
	Хлеб пшеничный I сорт	60	6,8	1,28	29,6		158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6		
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96		77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17		
	Всего в Ужин	709	44,13	46,93	207,27		1359,9	0,19	13,93	1,19	1	302,04	849,53	790,58	5,86		
	2-й Ужин																
186	Кефир 2,5 % жирности	180	5,04	5,76	7,38		102	0	0,03	0	0	111,6	83,52	12,6	0,09		
	Всего в 2-й Ужин	180	5,04	5,76	7,38		102	0	0,03	0	0	111,6	83,52	12,6	0,09		
	Всего в 1 неделю суббота	2869	99,53	112,16	488,98		3279,91	1,23	42,24	60,92	5,49	942,17	1702,93	1028,08	34,79		

реп.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
15	Сыр Российский 50%	30	4,64	5,9	0,00		72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7,00	0,2	
182	Каша овсяная молочная жидкая	200/10/10	6,59	5,49	35,41		245,2	0,03	1,3	0,01	0	110	82	14	0,56	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15		55	0,02	0,4	0,02	0,00	0,26	0	0	0,4	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6		158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6	
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11		66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17	
	Всего в Завтрак	575	20,26	13,23	93,12		597	0,11	2,3	52,05	1,14	331,26	300,6	55,1	2,93	
	2-й Завтрак															
379	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49		145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	
	Пряник	30	3,38	3,77	35,79		190,17	0,11	0	0,6	0	9,8	37,23	13,83	0,72	
	Всего в 2-й завтрак	230	13,84	5,58	109,07		335,37	0,19	3,04	0,01	0,6	32,63	124,35	25,89	1,79	
	Обед															
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	14		132	0,02	2	0,07	0	200	118	14	0,59	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,1	6,31	9,64		125,2	0,01	3,3	0,02	0,6	17,2	29,04	12,3	0,56	
288	Птица отварная с маслом слив.	100/5	22,06	25,26	0,48		314	0,06	4,7	91,20	0,6	4,7	125,5	5,4	1,5	
171	Каша пшеничная рассыпч.с м/сл	200/10	8,71	7,32	45,8		284	0,3	0,2	0,03	0	1,48	183,77	0,03	2,74	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,00	23,3		92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,13	0,93	24,93		128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,64	14,8		79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00	
	Всего в обед	995	46,7	47,26	132,95		1155,1	0,43	10,9	91,35	2,57	271,18	536,24	50,53	21,41	
	Полдник															
338	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин)	200/1 шт	0,72	0,73	15,36		72,92	0,5	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Всего в полдник	200	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															
234	Биточки рыбные (из минтая) с м/сл.	100/5	9,94	8,78	5,97		149	0,08	0,51	0,01	0	48,87	168,62	38,16	6,98	
143	Рагу из овощей	200	4,25	10	27,53		217	0,12	5,2	0,04	0	53,15	98,78	45,68	0,59	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6		158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6	
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96		77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17	
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,75	0,8	20,57		85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2	
	Всего в Ужин	585	24,82	21,42	98,63		686	0,25	7,32	0,09	1	160,74	381,34	109,28	9,54	
	2-й Ужин															
386	Ряженка 2,5 % жирности	180	5,04	5,76	7,38		102	0	0,03	0	0	111,6	83,52	12,6	0,09	
	Всего в 2-й Ужин	180	5,04	5,76	7,38		102	0	0,03	0	0	111,6	83,52	12,6	0,09	
	Всего в 1 неделю воскресенье	2765	111,46	94,05	460,75		2963,47	1,04	43,59	143,53	6,11	935,41	1443,05	268,4	38,16	

Дневник питания

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3												
14	Завтрак													
22	Масло сл. "Крестьянское" 72,5 % жирности	10	0	8,2	0,1	75	0,00	0,00	59	0	1	2	0	0
22	Пудинг из творога (запеченный)	200/30	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	0	111,4	49,48	10,21	0,64
78	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0	0,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,01	0,2	0,01	0,24	17,2	35,6	10	0,15
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	535	13,46	18,07	72,94	503,4	0,08	0,53	59,03	0,9	180,46	154,63	34,31	2,36
	2-й Завтрак													
7	Бутерброд горячий с сыром	50	6,45	7,27	17,77	162,25	0,17	0,1	0,15	0	215,9	217	42,91	1,74
79	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0,6	200,76	130,65	20,45	0,1
	Всего в 2-й завтрак	250	13,03	14,31	116,02	592,25	0,67	0,7	0,21	0,6	416,66	347,65	63,36	1,84
	Обед													
71	Овощи свежие	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06	0,52
102	Суп картофельный с фасолью	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	1	17,6	29,6	13,3	0,6
268	Шницель из говядины с маслом слив.	100/5	11,52	12,66	4,88	180	0,04	0	0,01	10,14	20,98	129,91	0,02	2,02
145	Картофель тушеный с луком	200	4,32	16,68	30,02	287	0,21	26,45	33,38	1	43,13	117,97	41,67	1,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10	0,01	0	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00
	Всего в обед	985	26,99	38,41	98,59	811,32	0,42	43,44	33,45	13,51	157,55	447,01	94,05	22,96
	Полдник													
338	Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)	200/1 шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в Полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Ужин													
133	Кукуруза отварная	100	7,86	7,14	41,67	201	0,01	12,13	0,1	0	6,95	169,6	62,43	1,07
261	Печень тушеная в соусе сметанном	100/75	23,6	16,1	15	324	0,3	22,2	0,08	1,3	52	418	30	7,01
203	Макаронные отварные с м/сл.	200/10	12,01	12,64	33,28	297	0,01	0,34	0,07	0	277,65	249,13	0,03	2,74
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17
	Всего в Ужин	765	54,1	37,8	155,08	1142	0,37	36,28	0,29	2,3	395,32	950,67	117,9	12,79
	2-й Ужин													
386	Кефир 2,5 %	180	5,04	5,76	7,38	102	0	0,03	0	0	111,6	83,52	12,6	0,09
	Всего в 2-й Ужин	180	5,04	5,76	7,38	102	0	0,03	0	0	111,6	83,52	12,6	0,09
	Всего в 2 недели по понедельникам	2915	113,34	115,08	465,37	3223,89	2,04	95,94	92,98	17,31	1285,8	2000,71	336,2	43,6

делю вторник

Здание вторник																
реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3				7										
	Завтрак															
144	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0	8,2	0,1	75	0,00	0,00	59	0	1	2	0	0		
110	Омлет натуральный с маслом слив.	106/10	10,86	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0	45	60	0,02	3,91		
50	Икра кабачковая	100	1,26	0,06	15,24	66	0,03	2,62	0	0	28,85	37,75	20	0,63		
143	Сосиска молочная отварная	100	3,1	4,87	34,12	201	0,04	0	0,03	0,9	4,88	80,91	38,51	0,48		
152	Кисель из яблок	200	0,1	0,00	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0	40,06	20,15	0,4	0,9		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9		
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17		
	Всего в Завтрак	636	24,25	27,34	111,71	809	0,43	3,44	59,08	2,04	164,79	319,41	93,03	7,99		
	2-й Завтрак															
130	Булочка "Российская"	60	5,18	0,93	24,93	128	0,01	0,50	0,03	0	22	100,3	18	0,59		
185	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1		
	Всего в 2-й завтрак	260	10,44	6,56	33,48	234	0,41	1,5	0,13	0,6	222,01	250,9	38,36	0,69		
	Обед															
71	Помидоры свежие	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06	0,52		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0,8	37,82	45,76	1,5	0,01		
229	Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	100/100	14,44	7,35	6,52	155,2	0,03	1,02	0,94	0	48,71	29,04	58,78	1,04		
312	Пюре картофельное с маслом слив.	200/5	3,29	4,75	23,52	126	0,14	2,6	0,1	0,15	49,47	21,91	33,32	0,28		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,00	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,5	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00		
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,2	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02		
	Всего в обед	1085	28,86	17,33	109,5	689,22	0,24	9,31	1,1	2,32	204,44	255,24	125,46	17,87		
	Подник															
338	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин)	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56		
	Всего в полдик	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56		
	Ужин															
295	Котлеты рубл из бройлер-цыплят с м/сл.	100/5	13,67	18,92	5,49	249	0,07	1,01	0,02	0	14,69	134,19	22,29	1,5		
321	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,05	3,1	0,03	0	93,26	62,3	30,7	1,18		
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6		
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17		
	Всего в Ужин	585	28,06	24,7	82,42	661,62	0,17	5,72	0,09	1	166,67	310,43	78,43	4,65		
	2-й Ужин															
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5 %	200	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1	0,10	0	200,00	150,6	20,36	0,1		
	Всего в 2-й Ужин	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0	200	150,6	20,36	0,1		
	Всего в 2 неделю вторник	2966	97,59	82,29	361,02	2572,76	2,15	35,93	60,5	5,96	982,12	1303,81	369,62	34,86		

неделю среда

неделю среда															
реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ые вещества (г)			Энергитическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
14	Масло сл. "Крестьянское" 72,5% жирности	10	0	8,2	0,1	75	0,00	0,00	59	0	1	2	0	0	
09	Яйца вареные	1 шт/40	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0,00	0,01	0	15	30	0,01	1	
81	Каша жидкая молочная на манной крупе	200/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,3	0,01	0	110	82	14	0,56	
77	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	13,62	55	0,01	3,67	0,01	0,00	0,26	0	0	1,42	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9	
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17	
	Всего в Завтрак	602	17,48	22,89	76,66	580	0,11	1,11	0,18	1,23	192,8	255,03	62,2	2,26	
	2-й Завтрак														
06	Пирожок печеный с картофелем	60	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0	27,16	121,9	24,11	0,59	
82	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	
	Всего в 2-й завтрак	260	17,23	8,62	112,33	591,2	0,22	3,34	0,02	0	149,16	211,9	38,11	1,15	
	Обед														
71	Огурцы свежие	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0,00	0	20,64	23,6	13,06	0,52	
08	Суп картофельный с клецками	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	0,67	17,6	29,6	13,3	0,6	
89	Рагу из птицы	100/200	27,66	25,32	30,53	496	0,09	40,2	0,01	0	13,29	185,21	3,56	0,01	
48	Компот из плодов шиповника	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0	50,02	20,61	30,02	0,59	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	0,02	
	Всего в обед	980	39,05	34,29	114,94	904,82	0,24	47,69	0,08	2,04	140,75	393,95	76,94	1,76	
	Полдник														
38	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин)	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Всего в полдик	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,50	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Ужин														
33	Горошек зеленый консервированный	100	7,86	7,14	41,67	201	0,01	12,13	0,1	0	6,95	169,6	62,43	1,07	
68	Котлета из говядины с маслом слив.	100/5	11,52	12,66	4,88	180	0,04	0,00	0,01	1,5	10,14	129,91	20,98	2,02	
71	Каша рассыпчатая пшеничная с м/сл.	200/10	8,71	7,32	45,8	284	0,3	0,2	0,03	0	1,48	183,77	0,03	2,74	
89	Сок фруктовый(в ассортименте)	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9	
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17	
	Всего в Ужин	695	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														
86	Ряженка 2,5% жирности	180	5,04	5,76	7,38	102	0	0,03	0	0	111,6	83,52	12,6	0,09	
	Всего в 2-й Ужин	180	5,04	5,76	7,38	102	0	0,03	0	0	111,6	83,52	12,6	0,09	
	Всего в 2 неделю среда	2917	120,4	119,59	470,86	3251	1,47	71,02	0,57	12,77	1654,94	1818,99	405,31	20,68	

ре.ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
15	Сыр Российский 50%	30	4,64	5,9	0,00	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2	
24	Запеканка из творога с морковью	180/20	6,52	6,24	19,93	162	0,02	0,37	0,02	0	111,4	49,48	16,21	0,24	
75	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0	0,4	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9	
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17	
	Всего в Завтрак	555	21,5	15,41	77,64	541,8	0,1	1,23	52,05	1,14	372,66	288,23	57,31	2,91	
	2-й Завтрак														
	Вафли ванильные	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,00	0,6	0	9,8	37,23	13,83	0,72	
79	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0,6	200,76	130,65	20,45	0,1	
	Всего в 2-й завтрак	230	9,96	10,81	134,04	620,17	0,61	0,6	0,66	0,6	210,56	167,88	34,28	0,82	
	Обед														
71	Овощи свежие	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0,00	0	20,64	23,6	13,06	0,52	
01	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	5,1	6,31	9,64	125,2	0,01	3,3	0,02	1	17,2	29,04	12,3	0,56	
95	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят с маслом сливочным	100/5	13,67	18,92	5,79	249	0,07	1,01	0,02	0	14,69	134,19	22,29	1,5	
43	Рагу из овощей	200	4,25	10	27,53	217	0,12	5,2	0,04	0	53,15	98,78	45,68	0,59	
42	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,10	14,54	55,5	0,03	10	0,01	0	16	11	9	2,2	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00	
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02	
	Всего в обед	985	33,07	36,99	98,85	863,82	0,28	23,2	0,12	2,37	160,88	376,54	119,33	21,39	
	Подник														
38	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин)	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Всего в полдик	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Ужин														
44	Плов из отварной говядины	100/200	12,69	12,36	17,65	233	0,04	0,28	0,02	0,69	10,56	140,45	25,72	1,76	
97	Фасоль отварная с луком	100	7,67	6,35	24,07	184	0,02	1,2	0,02	0	8,37	15,66	3,78	2,74	
89	Сок фруктовый(в ассортименте)	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9	
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4	1,17	
	Всего в Ужин	680	30,99	20,63	106,85	737	0,11	3,19	0,08	1,69	77,65	260,05	54,94	6,77	
	2-й Ужин														
86	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0	200,01	150,6	20,36	0,1	
	Всего в 2-й Ужин	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0	200,01	150,6	20,36	0,1	
	Всего в 2 неделю четверг	2850	101,5	90,2	441,29	2941,71	2	44,18	53,01	5,8	1045,97	1260,53	300,2	35,55	

еделю пятница

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
14	Завтрак															
	Масло сл. "Крестьянское" 72,5% жирности	10	0	8,2	0,1	75	0,00	0,00	59	0		1	2	0	0	
82	Каша овсяная молочная жидкая	200/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,3	0,01	0		110	82	14	0,56	
82	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,00		122	90	14	0,56	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48		34,4	71,2	20	0,9	
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66		10,6	47,4	14,1	1,17	
	Всего в Завтрак	540	19,04	19,25	103,71	689,4	0,12	3,06	59,04	1,14		278	292,6	62,1	3,19	
	2-й Завтрак															
	Булочка йодированная	50	4,35	4	18,31	164	0,05	0	0,01	0,72		11,45	38,99	6,73	0,5	
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6		200,01	150,6	20,36	0,1	
	Всего в 2-й завтрак	250	9,61	9,63	26,86	270	0,45	1	0,11	1,32		211,46	189,59	27,09	0,6	
	Обед															
71	Помидоры свежие	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0		20,64	23,6	13,06	0,52	
96	Рассольник Ленинградский	250	5,1	6,16	11,64	125	0,01	3,3	0,02	0,8		17,2	29,04	12,3	0,56	
76	Сельдь с луком	100/80	14,44	7,5	6,52	150	0,01	2,76	0,01	0,4		48,71	56,78	213,58	1,04	
310	Картофель отварной с маслом слив.	200/7	2,62	5,05	20,43	137	0,09	8,24	0,01	0		9,86	53,1	20,63	0,82	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,00	23,3	92,9	0	0	0	0		8	0	1,8	0	
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7		22	29,33	7	0,02	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,2	0,2	0,01	0,67		17,2	50,6	10	16,00	
	Всего в обед	1067	31,41	20,37	103,24	722,02	0,34	17,99	0,07	2,57		143,61	242,45	278,37	18,96	
	Полдник															
338	Фрукты свежие(яблоко, банан, апельсин)	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0		24,21	17,23	13,98	3,56	
	Всего в полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0		24,21	17,23	13,98	3,56	
	Ужин															
285	Макаронник с мясом(говядина)	100/200	20,36	13,29	4,61	226	0,05	1,29	0,01	0,00		11,23	152,76	49,54	7,01	
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	14	132	0,02	2,00	0,07	0,00		200	118	14	0,59	
389	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1		11,12	15,14	1,44	0,2	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48		34,4	71,2	20	0,9	
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42		13,2	17,6	4	1,17	
	Всего в Ужин	680	33,29	22,01	83,74	678	0,11	5	0,12	1		269,95	374,7	88,98	9,87	
	2-й Ужин															
386	Кефир 2,5 % жирности	180	5,04	5,76	7,38	102	0	0,03	0	0		111,6	83,52	12,6	0,09	
	Всего в 2-й Ужин	180	5,04	5,76	7,38	102	0	0,03	0	0		111,6	83,52	12,6	0,09	
	Всего в 2 неделю пятница	2917	99,11	102,55	340,29	2534,34	1,52	42,04	59,34	6,03		1038,83	1200,09	483,12	36,27	

сделано суббота

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	таминны(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
15	Масло сл."Крестьянское"72,5% жирности	10	0	8,2	0,1	75	0,00	0,00	59	0	1	2	0	0	
108	Лапшевник с творогом с маслом слив	200/10	12,21	11,66	31,2	283	0,02	0,13	0,01	1	111,4	49,48	10,21	0,64	
78	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0	0,4	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9	
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17	
	Всего в Завтрак	545	22,55	23,13	89,01	665	0,09	0,85	59,04	2,14	197,66	190,23	44,31	3,11	
	2-й Завтрак														
	Конфеты шоколадные	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0,00	0,6	0,00	9,80	37,23	13,83	0,72	
82	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	
	Всего в 2-й завтрак	230	6,9	7,49	61,28	335,37	0,15	1,3	0,61	0	131,8	127,23	27,83	1,28	
	Обед														
71	Огурцы свежие	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06	0,52	
02	Суп картофельный с горохом	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	4,28	17,6	29,6	13,3	0,6	
59	Жаркое по-домашнему	100/250	11,8	26	21	365	0,24	3,8	0,01	14,34	48	282	66	3	
42	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,10	14,54	55,5	0,03	10	0,01	0	16	11	9	2,2	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00	
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02	
	Всего в обед	1030	22,95	35,07	84,69	709,32	0,32	20,79	0,07	19,99	141,44	481,13	118,36	22,34	
	Полдник														
138	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин	200/1 шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Всего в полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Ужин														
21	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,05	3,1	0,03	0	93,26	62,3	30,7	1,18	
35	Шницель рыбный натуральный с м/сл.	100/5	9,94	8,78	5,97	149	0,08	0,51	0,01	0	48,87	168,62	38,16	6,98	
89	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9	
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17	
	Всего в Ужин	585	24,33	14,56	82,9	561,62	0,18	5,22	0,08	1	200,85	344,86	94,3	10,43	
	2-й Ужин														
186	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0	200,01	150,6	20,36	0,1	
	Всего в 2-й Ужин	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0	200,01	150,6	20,36	0,1	
	Всего в 2 неделю суббота	2790	82,71	86,61	341,79	2450,23	1,64	44,12	59,9	23,13	895,97	1311,28	319,14	40,82	

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
15	Сыр Российский 50%	30	4,64	5,9	0,00	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7,00	0,2	
82	Каши жидкая молочная с крупой (пшено)	200/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,3	0,01	0	110	82	14	0,56	
52	Кисель из яблок	200	0,1	0	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0	40,06	20,15	0,4	0,9	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,01	0,2	0,01	0,24	17,2	35,6	10	0,15	
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17	
	Всего в Завтрак	530	16,86	12,59	81,02	546	0,09	1,96	52,03	0,9	353,86	285,15	45,5	2,98	
	2-й Завтрак														
79	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0	200,76	130,65	20,45	0,1	
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	0	215,9	217	42,91	1,74	
	Всего в 2-й завтрак	255	17,31	7,6	104,54	529	0,19	2,3	0,02	0,7	67,76	142,05	37,61	1,91	
	Обед														
71	Помидоры свежие	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06	0,52	
82	Борщ с картофелем и капустой	250	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0,67	37,82	45,76	1,5	0,01	
71	Каши пшеничная рас. с маслом слив.	200/10	8,71	7,32	45,8	284	0,3	0,2	0,03	0	1,48	183,77	0,03	2,74	
88	Птица отварная с маслом сливочным	100/5	22,06	25,26	0,48	314	0,06	4,7	91,20	0,6	4,7	125,5	5,4	1,5	
008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,59	
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00	
	Всего в обед	995	41,31	37,74	123,05	993	0,52	8,6	91,29	2,64	88,67	492,41	25,51	20,86	
	Полдник														
38	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин)	200/1 шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Всего в полдик	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,50	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Ужин														
33	Кукуруза отварная	100	7,86	7,14	41,67	201	0,01	12,13	0,1	0	6,95	169,6	62,43	1,07	
84	Запеканка картофельная с мясом	100/180/5	14,71	18,18	25,79	302	0,01	10,77	0,13	22,56	22,56	43,78	38,47	2,11	
89	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9	
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17	
	Всего в Ужин	665	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														
86	Ряженка 2,5% жирности	180	5,04	5,76	7,38	102	0	0,03	0	0	111,6	83,52	12,6	0,09	
	Всего в 2-й Ужин	180	5,04	5,76	7,38	102	0	0,03	0	0	111,6	83,52	12,6	0,09	
	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	40826	1429,85	1387	6443	40660	2,15	1115,6	38,28	195,85	1906,5	2230,85	5558,5	546,05	
	Среднее за период	2916,14	102,13	99,07	460,21	2904,29	0,15	79,69	2,73	1,22	136,18	192,15	397,04	39,00	