

Согласовано _____
И.Ф. Начальника межрайонного
территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю №1
А.Н. Нестеров



Утверждаю:
Директор ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат №6б»

И.Н. Белкина



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная

школа-интернат №6б»

Осень – зима 2024 – 2025 года.

СОГЛАСНО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Для питания школьников /под редакцией М.П. Могильного 2005г.

Возрастная категория 12 лет и старше

г. Благодарный



Директор ГКОУ

Примерное цикличное 14-ти дневное меню

ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №6" осень-зима 2024-2025 года

Согласно сборнику технологических нормативов-рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
/под редакцией В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка за 2022г./
Возрастная категория от 12 лет и старше
г.Благодарный

Всего в 1 неделю вторник	3096	107,11	199,74	405,82	35,99	2,005	75,94	37,44	10,32	1290,65	1643,79	411,27	35,38
--------------------------	------	--------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Меню на 1 неделю четверг

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины(мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	К	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
10	Завтрак	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	40,26	20,15	17,00	0,09
146	Масло сливочное 72,5 % жирности	135/6	14,46	26,3	2,56	304	0,12	0,24	276,8	0,7	45	60	0,02	0,04	0,02	0,02	0,02	0,02	17	0,02	0,7	0,01
11	Омлет натуральный с соевской перемешанн	15	0,62	0,45	22,25	8	0,01	2	0,3	0,38	4	17	0,02	0,7	0,01	0,00	0,00	40,26	20,15	17,00	0,09	
205	Сыр Российский	100	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,26	20,15	17,00	0,09	0,01	0,00	0,00	40,26	20,15	17,00	0,09	
264	Горошек зеленый консервированный	200	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	1,60	0,02	0,48	0,02	34,4	71,2	20	1,60	
	Кофейный напиток с молоком	60	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17	0,03	0,06	0	10,6	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	25,49	36,88	82,61	681	0,19	2,96	277,2	2,32	135,84	218,01	51,17	3,61	0,19	2,96	277,2	135,84	218,01	51,17	3,61	
	Хлеб ржаной	576																				
	Всего в Завтрак																					
231	2-й завтрак	200	1,88	2,95	5	58	0,02	0,00	0,02	0,9	6	20	4	0,53	0,02	0,00	0,02	0,9	6	20	4	0,53
	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200	1,88	2,95	5	58	0,02	0,00	0,02	0,9	6	20	4	0,53	0,02	0,00	0,02	0,9	6	20	4	0,53
	Всего в 2-й завтрак																					
38	Обед	100	1,48	6,02	1,56	85	0,03	5,96	0	2,72	39	18,42	8,4	1,06	0,03	5,96	0	2,72	39	18,42	8,4	1,06
80	Салат из свеклы отварной	300/20	5,23	3,99	17,72	128	0,13	2	0,03	0,1	45,28	122,19	4,69	0,01	0,13	2	0,03	0,1	45,28	122,19	4,69	0,01
158	Суп картофельный с мясными фрикаделькам	100/50	14,44	7,35	6,52	150	0,1	2,76	0,01	0,6	48,71	213,58	56,78	1,04	0,1	2,76	0,01	0,6	48,71	213,58	56,78	1,04
114	Рыба-тушеная в томате с овощами	200	2,95	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
271	Каша вязкая ячневая	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Сок фруктовый	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб ржано-пшеничный	1100	33,67	22,92	120,39	816	0,43	14,09	0,1	5,34	706,57	535,91	144,66	29,98	0,43	14,09	0,1	5,34	706,57	535,91	144,66	29,98
	Всего в обед																					
54/53	Поддвик	200																				
295	Молоко витаминизированное	50	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
263	Вафли ванильные	250	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Всего в полдник																					
	Ужин																					
268	Ужин	100	0,3	0,1	0,95	12	0,02	2	0,3	0,38	2,66	8,50	15,70	0,25	0,02	2	0,3	0,38	2,66	8,50	15,70	0,25
	Огурцы свежие или соленые в нарезке	100	18,72	18,24	1,44	245	0,03	40,2	0,01	0,24	31,2	114,4	16	1,44	0,03	40,2	0,01	0,24	31,2	114,4	16	1,44
	Котлета из птицы	200	4,84	8,13	14,3	154	0,08	106,2	0	3,86	117,46	87,32	44,52	1,7	0,08	106,2	0	3,86	117,46	87,32	44,52	1,7
	Капуста тушеная	200	4,08	3,54	20,57	118	0,06	1,58	24,4	0	152,2	15,14	21,34	0,48	0,06	1,58	24,4	0	152,2	15,14	21,34	0,48
	Чай с молоком	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	16,00	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	16,00
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	0,02	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	0,02
	Хлеб ржано-пшеничный	680	37,82	31,85	81,82	764	0,23	150,58	24,74	5,38	351,12	324,16	121,56	19,89	0,23	150,58	24,74	5,38	351,12	324,16	121,56	19,89
	Всего в Ужин																					
	2-й Ужин																					
	Йогурт фруктовый 2,5% жирности	200/шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 2-й Ужин																					
	Всего в 1 неделю четверг	3006	102,52	97,29	306,29	2425	1,2	187,65	302,11	14,64	1368,13	1258,78	334,09	54,29	1,2	187,65	302,11	14,64	1368,13	1258,78	334,09	54,29

Меню на 1 неделю питания

№ реп.	Прим. пиши, 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		
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2															
	Завтрак															
10	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01		
11	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105	60	100,00	0,2		
150	Запеканка створогом со сгущенным молоком	200/20	5,7	9,95	28,89	228	0,06	0,52	0,04	0,64	112,75	103,49	17,07	0,35		
266	Молоко	200	0,16	0,00	29	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28		
	Какао напиток с молоком	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,60		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17		
	Хлеб ржано-пшеничный	555	18,76	22,63	100,69	1082	0,16	31	0,21	2,1	295,29	304,15	167,4	6,61		
	Всего в Завтрак															
	2-й Завтрак															
231	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27		
	Конфета шоколадная	30														
	Всего в 2-й завтрак	230	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27		
	Обед															
54/53	Огурцы свежие или соленые в нарезке	100	0,3	0,1	0,95	12	0,02	2	0,3	0,38	2,66	8,50	15,70	0,25		
64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/10	1,85	3,61	8,73	75	0,06	14,11	0,01	0,8	38,76	43,89	19,72	0,74		
171	Гуляш из говядины отварной	75/75	14,51	14,6	3,58	204	0,05	1,23	0,01	0,4	10,87	141,38	6,76	1,1		
91	Пюре картофельное	200	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	1,20	0,03	0,01		
241	Компот из сухофруктов	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28		
	Хлеб ржано-пшеничный	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	1090	32,48	26,12	214,16	1228	0,35	48,19	0,39	4,15	123,56	413,5	75,41	22,4		
287	Полдник	75	7,81	5,6	6,4	107	0,01	0,1	0,02	0	69,78	95,1	10,03	0,23		
385	Ватрушка с повидлом	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1		
	Молоко кипяченое	275	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															
58	Ужин	100	2,01	0,1	20,55	91	0,04	4,21	0	20,03	46,53	60,92	30,24	0,4		
198	Икра морковная	100/50	23,48	25,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	102	56	167	20,28	1,9		
114	Птица тушеная в соусе	200	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	1,20	0,03	0,01		
271	Каша вязкая гречневая	200	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2		
	Сок фруктовый	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	16,00		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	0,02		
	Хлеб ржано-пшеничный	730	42,65	34,05	120,51	952	0,26	8,33	98,25	124,03	162,36	461,86	75,99	18,53		
	Всего в Ужин															
268	2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01		
	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 1 неделю питания	3080	98,41	85,68	453,7	3382	1,13	127,53	98,93	131,38	770,41	1380,91	343,2	48,09		

Меню на 1 неделю суббота

№ рел.	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	К	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	Завтрак																			
119	Каша жидкая молочная пшеница	250	4,31	4,31	10,3	120	0,01	0,52	0,15	0,12	108,11	109,49	3,4	0,03						
10	Масло сливочное 72,5% жирности	10	2,9	2,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105	60	100,00	0,2						
11	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105	60	100,00	0,2						
262	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,23						
	Хлеб пшеничный I сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,48	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6						
	Хлеб ржано-пшеничный	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	700	21,45	14,54	68,01	529	0,07	1,28	0,28	1,35	403,37	368,24	251,02	2,43						
	2-й завтрак																			
231	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27						
	Всего в 2-й завтрак	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27						
	Обед																			
54/53	Огурцы свежие или соленые в нарезке	100	0,3	0,1	0,95	12	0,02	2	0,3	0,38	2,66	8,50	15,70	0,25						
78	Суп картофельный с горохом	300	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,5	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77						
91	Пюре картофельное	200	2,95	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99						
162	Шнипель рыбный натуральный	100	14	17,67	0,47	217	0,01	0,19	0,02	1,9	48,77	179,93	43,21	1,01						
271	Сок фруктовый	200	1,04	0,78	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86						
	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 ржано-пшеничный	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	1040	28,83	26,49	111,9	775	0,28	7,06	0,43	4,28	639,65	425,03	135,42	29,9						
	Полдник																			
	Вафли ванильные	50	13,71	5,56	86,84	452	0,18	2,04	0,01	0,6	27,16	121,9	24,11	1,71						
	Молоко витаминизированное	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13	0,1						
	Всего в полдник	250	31,42	22,72	196,84	902	0,34	2,64	0,08	1,2	366,78	422,11	98,24	1,81						
	Ужин																			
99	Свекла тушенная в соусе	100	2,23	8,25	11,6	120	0,03	1,56	21	2,42	51,12	58,57	22,72	1,65						
285	Макароник с мясом из говядины	90/200	11,8	26	21	365	0,24	3,8	0,01	0,2	48	282	66	3						
244	Кисель из яблок свежих	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 ржано-пшеничный	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	670	24,66	36,89	97,73	805	0,32	6,97	21,05	3,62	157,84	454,51	114,16	6,62						
	2-й ужин																			
268	Йогурт фруктовый 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 суббота	3060	112,82	107,23	490,05	3158,8	1,04	37,98	21,87	11,05	1712,24	1773,39	624,54	41,04						

Меню на 2 неделю среда энергетическая

№ рен.	Прим. илиш. наименование блюда	Масса порции	ые вещества (г)			Витамины(мг)							Минеральные 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																
10	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01			
11	Сыр Российский	15	3,9	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105	60	9,5	0,82			
150	Замеска творогом запеченный с тушеным молоком	200/20	5,7	9,95	28,89	228	0,06	0,52	0,04	0,64	112,75	103,49	17,07	0,55			
266	Какао с молоком	200	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,5	0,3			
	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	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																
231	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27			
	Всего в 2-й завтрак	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27			
	Обед																
38	Салат из свеклы отварной	100	0,48	0,00	3,48	11	0,04	15	0,00	0,04	8,4	15,6	12	0,54			
84	Суп картофельный с сайрой консервированн	320	8,82	6,53	54,16	311	0,22	18,4	0,01	0,67	52,8	165,42	61,52	2			
295	Котлета из птицы	100	19	22,67	20,42	362	0,16	10,2	0,01	2,07	37,78	212	45,02	1,5			
271	сок фруктовый	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,2	20,61	30,02	10,86			
114	Каша вязкая гречневая	200	11,52	12,66	4,88	180	0,04	0,00	0,01	1,5	10,14	129,91	20,98	2,02			
	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 ржано-пшеничный	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	1050	36,91	30,77	139,61	1011	0,56	44,8	0,07	4,55	638,38	548,56	165,56	14,94			
	Полдник																
297	Сосиска в тесте	100	6,83	9,9	29,48	249	0,07	1,31	0,09	0	48,89	72,42	14,82	0,85			
264	Кофейный напиток с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13	0,1			
	Всего в полдник	300	17,71	17,16	110,00	450,00	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10			
	Ужин																
53/54	Огуры свежие или соленые в нарезке	100	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	0,03	0,38	4	62,00	17,00	0,7			
176	Печень говяжья тушеная в соусе	100/30	7,52	7,98	48	288	1,00	0,00	47,2	1,1	2,08	0,8	11	1,12			
137	Макаронные отварные	200	11,52	12,66	4,88	180	0,04	0,00	0,01	1,5	10,14	129,91	20,98	2,02			
245	Кисель из сухофруктов	200/шт	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 ржано-пшеничный	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	730	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																
268	Йогурт фруктовый 2,5% жирности	200/шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	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 1 неделю среда	3035	105,53	101,01	447,71	2932	1,42	70,38	0,54	11,07	1515,94	1632,68	378,07	19,94			

Меню на 2 неделю четверг

№ респ.	Примен. произв. 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															
10	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01		
11	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105	60	100	0,2		
117	Каша вязкая молочная "Геркулес"	250	4,05	3,51	15,21	394,91	0,02	0,3	0,02	14,8	0,3	0,3	10,1	0,2		
262	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,5	0,3		
	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 ржано-пшеничный	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	600	18,36	17,62	73,01	814,91	0,08	1,04	0,17	16,06	191,94	201,31	145,73	2,78		
231	2-й Завтрак															
	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27		
	Конфета шоколадная	30														
	Всего в 2-й завтрак	230	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27		
	Обед															
53/54	Огурцы свежие или соленные в нарезке	100	0,91	3,01	4,69	49	0,03	7,19	0,00	0,5	17,43	18,25	7,969	0,2		
64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/1/0	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0,8	37,82	45,76	1,5	0,01		
174	Жаркое по домашнему из говядины	100/200	5,10	13,20	0,8	142,4	0,05	21,50	0,03	1,28	8,15	80,15	10,65	0,45		
269	салатик из плодов шиповника	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	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	29,66	7	16,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	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	1040	17,17	21,43	80,6	581,4	0,15	32,4	0,1	4,05	113,72	239,23	38,559	16,88		
	Полдник															
	Пряники медовые	50	1,03	8,18	13	130	0,01	0,00	0,02	0,6	2,5	7	0,5	0,15		
	Молоко витаминизированное	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 полдник	250	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0,6	200,76	130,65	20,45	0,1		
	Ужин															
58	Икра морковная	100	1,56	2,45	9,53	132	0,05	28,4	14	0,48	28,55	56,61	38,32	1,48		
198	Птица тушенная в соусе	100/50	11,8	26	21	365	0,24	3,8	0,01	0,2	48	282	66	3		
271	Сок фруктовый	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,2	20,61	30,02	10,86		
114	Каша вязкая пшеница	200														
	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 ржано-пшеничный	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	730	23,32	30,29	96,91	852	0,34	28,9	14,06	1,98	624,35	448,02	158,34	17,41		
	2-й Ужин															
268	Ряженка 2,5% жирности	125/шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	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 1 неделю четверг	3050	69,09	79,07	365,24	2784,31	1,4	343,06	14,44	23,39	1299,37	1179,91	375,779	37,45		

Меню на 2 неделю пятница

№ рсч.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
10	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01							
11	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105	60	100,00	0,2							
146	Омлет натуральный с сосиской	135/6	14,46	26,3	2,58	304	0,12	0,24	276,8	0,7	104,96	236,36	20,7	2,5							
205	Горошек зеленый консервированный	100	0,62	0,4	1,3	8	0,01	2	0,3	0,38	4	62	17	0,7							
264	Кофейный напиток с молоком	200																			
	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 ржано-пшеничный	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	27,98	39,38	46,68	649	0,18	2,72	277,24	2,34	260,54	479,22	171,83	5,48							
	2-й Завтрак																				
231	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27							
	Всего в 2-й завтрак	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27							
	Обед																				
58	Икра Свекольная	100	1,42	6,02	6,27	85	0,03	5,96	0	2,72	30,72	39,49	18,62	1,05							
72	Рассольник Ленинградский со сметаной	300/10	1,85	3,61	8,73	75	0,06	14,11	0,01	0,8	38,76	43,89	19,72	0,74							
175	Гуляш из говядины отварной	75/75	14,51	14,6	3,58	204	0,05	1,23	0,01	0,4	10,87	141,38	6,76	1,1							
114	Каша вязкая пшеничная	200	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03	0,01							
271	Сок фруктовый	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86							
	Хлеб ржано-пшеничный	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	1090	33,88	31,29	127,92	904	0,5	22,65	0,08	6,69	620,68	445,3	92,15	29,78							
	Полдник																				
150	Запеканка из творога со стуженым молоком	150/20	10,57	7,57	8,65	145	0,02	0,13	0,03	2	94,42	128,66	13,56	0,31							
	Молоко витаминизированное	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 полдник	370	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1							
	Ужин																				
53/54	Огурцы свежие или соленые в нарезке	100	0,66	0,12	2,28	13	0,04	1,5	0,02	0,05	8,4	15,6	12	0,54							
197	рагу из мяса цыпленка бройлерный	100/200	27,66	25,32	30,53	495,72	0,09	40,20	0,01	0,00	13,29	185,21	3,56	0,01							
244	Кисель из яблок свежих	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 ржано-пшеничный	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	38,95	27,36	97,94	828,72	0,17	56,91	0,07	1,05	80,41	304,75	41	2,82							
268	Йогурт 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	3115	112,53	102,55	296,66	2635,52	1,28	103,31	277,52	11,28	1306,24	1483,37	351,04	38,46							

Меню на 2 неделю суббота

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	количество	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)						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																							
	Завтрак																								
10	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62											1,58	2,26		0,03				0,01	
125	Каша молочная манная	250	3,47	4,06	14,41	108											107,76	95,23		5,57				0,03	
11	Сыр Российский	15	3,9	3,98	2,30	51											0,05	0,02		60				0,82	
262	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	1,41	1,43	15	83											40,26	20,15		52,1				11,2	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158											0,48	34,4		71,2				0,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,13	0,56	13,11	66											0,66	10,6		47,4				1,17	
	Всего в Завтрак	600	17,78	18,17	74,51	528											0,35	299,6		101,3				14,13	
	2-й завтрак																								
	Конфеты шоколадные	30	1,2	11,85	16,26	171												0,00	0,02		0,00				0,08
231	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/шт	0,86	0,19	7,37	35											0,03	0,03		20,6					0,27
	Всего в 2-й завтрак	230	2,06	12,04	23,63	206											0,03	0,05		20,6					0,35
	Обед																								
53/54	Помидоры свежие или соленые в нарезке	100	0,92	3,25	3,91	49											0,02	1,99		0,02					0,33
78	Суп картофельный с горохом	300	8,75	6,42	33,95	228,58											0,32	21,35		1,53					2,83
182	Коплетка из говядины	100/200	23,58	22,32	23,49	427,58											65,63	9,27		25,74					5,27
223	Соус сметанный с томатом	50	0,78	2,50	3,51	40											0,015	0,67		16,9					0,2
114	Каша вязкая пшеница	200	0,16	0,00	29	517											0,05	30		0,03					4,28
41	Компот из сухофруктов	200	3,4	0,64	14,8	79											0,02	0,2		0,01					16,00
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,13	0,93	24,93	128											0,02	0,5		0,02					0,02
	Хлеб ржано-пшеничный	1080	42,72	36,06	133,59	1469,16											63,98	44,25		20,82					28,93
	Всего в обед																								
276	Блины с повидлом	150/20	6,44	4,61	43,33	241											0,08	0,08		0,01					0,58
266	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450											0,16	0,6		0,07					0,1
	Всего в полдник	370	24,15	21,77	153,33	691											0,24	0,68		0,08					0,68
53/54	Ужин																								
	Огурцы свежие или соленые в нарезке	150	6,28	36,78	14,08	412											0,01	12		0,00					0,78
	Пюре картофельное	300	20,36	13,29	75,78	504											0,16	0,42		0,01					2,91
158	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	0,75	0,08	20,57	85											0,01	1,01		0,01					0,2
271	Сок фруктовый	60	6,8	1,28	29,6	158											0,02	0,4		0,02					0,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	3,08	0,56	14,96	77											0,02	0,2		0,01					1,17
	Хлеб ржано-пшеничный	730	37,27	51,99	154,99	1236											0,22	14,03		0,05					5,96
	Всего в Ужин																								
268	Раженка фруктовый 2,5% жирности	200/шт	2,8	2,5	9,1	71											0,3	0,02		0,02					0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71											0,3	0,02		0,02					0,01
	Всего в 2 неделю суббота	3210	126,78	142,53	549,15	4201,16											67,005	99,98		44,8					50,06

