



И.о. начальника межрайонного
территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю №1
А.Н. Нестеров

Утверждаю:
Директор ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат №6»
И.Н. Белкина



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная

школа-интернат №6»

Осень – зима 2024 – 2025 года.

СОГЛАСНО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

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

Возрастная категория 7-11 лет

г. Благодарный



Примерное циклическое 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 7 лет до 11 лет
г. Благодарный

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	Са	Р	Mg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15		
10	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		
11	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51		0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20		
125	Каша молочная манная	200	5,26	4,68	18,7	152,36		0,05	0,80	0,01	0,50	76,66	80,60	25,88	0,60		
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	1,50	0,30		
	Хлеб пшеничный I 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 ржано-пшеничный	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	510	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																
231	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/1шт.	0,4	0,00	19,6	88		0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40		
	Всего во 2-й завтрак	200	0,4	0	19,6	88		0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4		
	Обед																
53,54	Помидоры свежие или соленные в нарезке	70	0,48	0,00	3,48	18		0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54		
72	Рассольник Ленинградский	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		
223	Соус сметанный с томатом	50	0,78	2,50	3,51	40		0,02	0,67	16,90	0,15	14,62	14,69	0,89	0,20		
181	Шницель натуральный из говядины	90	18,90	25,40	15,60	240		0,90	0,10	54,70	3,23	42,50	0,00	29,60	3,00		
114	Каша вязкая пшениная	150															
241	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 ржано-пшеничный	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 I 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	910	30,07	31,17	92,94	678,3		1,145	18,77	71,68	5,25	615,74	222,93	91,91	16,23		
	Полдник																
150	Сырники из творога со ступенным молоком																
		150/20	10,6	6,1	8,4	131,8		0,02	1,01	0,02	0,6	81,93	109,48	25,58	1,07		
	Молоко витаминизированное	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 в Полдник	370	0,4	0,00	98,25	430		0,5	0,6	0,06	0,6	200,76	130,65	20,45	0,1		
	Ужин																
205	Горошек зеленый консервированный	70	0,53	0,3	1,1	8		0,02	2,00	0,30	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70		
193	Запеканка картофельная с печенью говядины	90/180	11,76	11,2	12,38	221,62		0,14	0,39	0,01	1,20	24,32	143,67	22,00	1,67		
271	Сок фруктовый	200	0,75	0,8	20,57	85		0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20		
	Хлеб пшеничный I сорт	40	6,4	1,23	28,7	146		0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	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	600	19,44	13,53	62,75	460,62		0,21	4	0,34	2,16	73,84	292,01	60,44	18,5		
	2-й Ужин																
268	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	0,0		
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50		0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,0		
	Всего в 1 неделю понедельник	2790	72,68	65,99	353,64	2279,28		2,325	44,92	72,29	10,87	1334,64	1124,2	350,31	41		

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	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	9	10
1	2	3				7											
	Завтрак																
11	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20			
10	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			
144	Омлет натуральный	106/5	11,10	16,76	2,02	202	0,06	0,18	251,70	1,60	82,36	182,64	13,86	2,04			
	Икра кабачковая (консервированная)	100	1,00	9,52	52,00	287	0,04	0,39	0,03	0,90	325,76	78,12	28,56	3,30			
266	Какао с молоком	200	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	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60			
	Хлеб ржано-пшеничный	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	505	22,51	36,41	111,82	858	0,16	1,29	251,83	3,74	494,76	401,77	78,05	7,42			
	2-й Завтрак																
231	Фрукты свежие сезонные калиброванные конфеты шоколадные	200 30	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27			
	Всего во 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 соленые в нарезке	70	0,48	0,00	3,48	18	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54			
66	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2,00	0,03	0,80	37,82	45,76	1,50	0,01			
158	Рыба тушенная в томате с овощами	90/50	14,44	7,35	6,52	150	0,10	2,76	0,01	0,60	48,71	213,58	56,78	1,04			
114	Каша вязкая пшеничная	150	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99			
271	Сок фруктовый	200	0,75	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	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 ржано-пшеничный	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	920	29,03	17,28	104,71	684	0,42	23,64	0,09	3,06	179,61	506,19	116,49	4,4			
	Полдник																
289	Пицца школьная	100	5,13	0,93	24,93	128	0,1	0	0,03	2	22	100,3	18	0,7			
264	Напиток кофейный с молоком	200	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,1			
	Всего в полдник	300	0,86	0,19	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1			
	Ужин																
206	Фасоль отварная с луком	70	8,38	3,90	18,90	140	0,10	1,60	18,00	0,35	72,61	184,80	45,40	2,6			
222	Соус сметанный	50	0,70	2,30	3,45	35	0,13	0,63	16,50	0,13	14,60	14,60	0,87	0,2			
187	Тефтели (говядина)	90	12,23	13,64	5,45	206	0,04	0,70	0,01	2,00	14,60	108,00	17,21	1,2			
114	Каша вязкая гречневая	150	8,25	5,30	39,87	237	0,22	0,00	0,01	0,00	12,21	178,50	2,54	0,0			
244	Кисель 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	4,2			
	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	1,60			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,0			
	Всего в Ужин	620	39,6	27,73	141,23	1370	0,58	33,53	34,58	3,58	192,58	604,5	106,22	24			
	2-й Ужин																
268	Йогурт фруктовый -ягодный 2,5 % жирности (индивидуал)	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,0			
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,0			

	Всего в 1 неделю вторник	2775	95,66	84,3	382,78	3124	1,89	79,48	286,65	11,68	1235,56	1823,76	333,82	36,5
--	--------------------------	------	-------	------	--------	------	------	-------	--------	-------	---------	---------	--------	------

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	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	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01			
11	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00		51	0,00	0,02	0,05	0,02	102,00	60,00	100,00	0,02			
117	Каша молочная геркулес	200	0,30	4,23	14,97		119	0,01	0,51	0,15	0,12	102,11	109,49	2,30	0,03			
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	1,50	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 ржано-пшеничный	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	510	14,61	18,34	72,77		539	0,07	1,25	0,30	1,38	290,75	310,50	137,93	2,13			
	2-й Завтрак																	
231	Фрукты свежие сезонные калиброванные	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	200	3	1	42		192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20			
	Обед																	
212	Морковь припущенная	70	0,81	2,12	1,02		51	0,01	1,00	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,70			
84	Суп картофельный с сайрой консервированной	250/20	2,66	2,43	18,98		108	0,09	6,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86			
137	Макароны отварные	150																
176	Печень говяжья тушеная в соусе	80/50	22,18	27,19	34,20		509	0,09	1,53	0,01	0,60	28,87	245,00	44,42	1,13			
269	Напиток из плодов шиповника	200	0,75	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	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 ржано-пшеничный	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	920	34,93	34,11	114,5		960	0,24	10,84	0,1	2,8	113,71	417,31	94,7	18,91			
	Полдник																	
150	Залепокка из творога со стуженным 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			
385	молоко кипяченое	200	17,71	17,16	110,00		450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	674,13	0,10			
	Всего в полдник	370	17,71	17,16	110		450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	674,134	0,1			
	Ужин																	
53,54	Помидоры свежие или соленые в нарезке	70	0,48	0,00	3,48		11	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,50			
196	Птица отварная	90	23,40	25,60	0,40		320	0,02	2,30	98,00	102,00	54,00	165,00	20,25	1,90			
102	Рыбу из овощей	150	1,97	3,79	15,32		103	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,10	20,63	0,82			
271	Сок фруктовый	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	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 ржано-пшеничная	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	610	35,81	31,23	85,58		789	0,2	26,64	98,06	103,49	619,88	353,11	106,9	30,1			
	2-й Ужин																	
268	Ряженка 2,5 % жирности	200/1шт	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	2810	111,66	108,24	433,05		3042,8	0,75	59,36	98,58	109,27	1502,96	1509,93	1091,664	52,45			

Меню на 1 неделю четверг

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая				Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Ca	P	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	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01						
146	Омлет натуральный сеосской	135/6	9,42	12,25	1,80	142	0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,04						
11	Сыр Российский	15																		
205	Горошек зеленый консервированный	70	0,53	0,30	1,10	8	0,02	2,00	0,30	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70						
264	Напиток кофейный с молоком	200	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	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	1,60						
	Хлеб ржано-пшеничный	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	506	20,36	22,68	60,7	519	0,38	2,82	0,42	2,02	132,64	261,01	52,65	3,82						
	2-й Завтрак																			
231	Фрукты свежие сезонные калиброванные	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 во 2-й завтрак	250	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4						
	Обед																			
38	Салат из свеклы варенной	70	1,40	6,01	6,25	80	0,02	6,00	0,01	2,70	30,70	39,45	18,60	1,05						
80	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	1,82	3,23	8,43	74	0,06	13,11	0,01	0,50	37,68	42,76	18,27	0,74						
158	Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	14,44	7,35	6,52	150	0,10	2,76	0,01	0,60	48,71	213,58	56,78	1,04						
114	Каша вязкая ячневая	150	2,83	3,76	19,60	124	0,12	2,17	0,01	0,15	32,66	78,14	27,77	0,99						
271	Сок фруктовый	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 ржано-пшеничный	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	900	30,06	21,92	115,79	755	0,35	25,24	0,09	5,72	688,97	474,47	168,44	30,7						
	Полдник *																			
	Вафли вафельные	50	5,13	0,93	24,93	128	0,1	0	0,03	2	22	100,3	18	0,7						
	Молоко витаминизированное	200	0,16	0,75	29,00	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28						
	Всего в полдник	250	0,16	0,75	29	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28						
	Ужин																			
53,54	Огурцы свежие или соленые	70																		
295	Копченая птица	90	17,64	16,23	1,44	231	0,03	37,00	0,01	0,24	31,20	112,00	16,00	1,44						
97	Капуста тушеная	180	3,35	5,81	13,70	121	0,05	31,74	0,03	1,50	78,24	56,06	28,50	1,11						
263	Чай с молоком	200	4,80	3,54	0,54	118	0,06	1,58	24,40	0,00	152,20	124,50	21,30	0,48						
	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 ржано-пшеничный	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	600	35,67	27,42	60,24	705	0,18	70,92	24,47	2,64	309,24	391,36	89,8	19,05						
	2-й Ужин																			
268	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						
	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	2653	89,85	76,07	294,43	2655	1,32	149	25,06	11,68	1337,81	1313,64	343,09	60,26						

Меню на 1 неделю пятница

№ 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	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	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01			
11	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20			
150	Запеканка из творога запеченный со сгущенным молоком	180/20	5,20	8,87	26,58	218	0,06	0,52	0,04	0,64	110,00	103,49	17,07	0,15			
266	Какао с молоком	200	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	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60			
	Хлеб ржано-пшеничный	20															
	Всего в Завтрак	495	17,38	22,42	71,27	572	0,09	1,2	0,19	1,24	291,04	257,1	138,6	1,46			
	2-й Завтрак																
231	Фрукты свежие сезонные калиброванные конфета шоколадная	200/1шт 30	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27			
	Всего во 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	Помидоры свежие или соленые	70	0,92	3,25	9,91	49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,10	0,33			
64	Борщ фасолью и картофелем со сметаной	250/10	1,85	3,15	7,64	73	0,06	13,43	0,01	0,80	28,32	41,23	18,27	0,74			
171	Гуляш из говядины отварной	75/75	10,89	15,61	4,60	198	0,06	2,12	0,01	1,44	11,74	107,35	17,84	1,20			
91	Пюре картофельное	150	6,34	4,38	32,46	211	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	118,00	0,03	0,01			
241	Компот из сухофруктов	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 ржано-пшеничный	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	930	29,29	28,71	221,16	1255	0,36	48,39	0,11	5,29	122,15	390,63	76,44	22,58			
	Полдник																
287	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222,00	0,08	0,08	18,00	0,86	15,60	22,80	16,14	1,08			
385	Молоко кипяченое	200	17,71	17,16	110,00	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	674,13	0,10			
	Всего в полдник	275	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27			
	Ужин																
58	Икра морковная	70	1,90	0,10	20,50	90	0,01	4,20	0,00	0,01	46,50	60,88	30,20	1,03			
198	Птица тушеная в соусе	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			
114	Каша вязкая пшеничная	150	2,90	4,90	23,80	150,5	0,20	12,00	0,00	0,30	17,00	79,70	37,12	1,34			
271	Сок фруктовый	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 ржано-пшеничный	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	620	28,84	20,34	112,61	764,5	0,31	19,04	0,05	1,71	131,98	392,19	99,12	19,69			
	2 -й Ужин																
268	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 пятница	2750	80,03	74,35	423,38	2711,5	1,12	108,64	0,43	9,34	734,37	1241,32	338,56	44,28			

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	6	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15		
119	Каша молочная пшеница	200	4,31	4,31	10,30	120		0,01	0,52	0,15	0,12	108,11	109,49	3,40	0,03		
10	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		
262	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	1,41	1,43	15,00	83		0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,21		
11	Сыр Российский	15	3,90	3,98	2,30	51		0,04	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	9,50	0,82		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,40	0,64	14,80	79		0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	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 Завтрак	510	21,05	14,27	67,33	512		0,1	1,52	0,29	1,58	397,57	329,57	143,42	17,3		
231	2-й Завтрак																
	Фрукты свежие сезонные калиброван	200/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 во 2-й завтрак	200	3	1	42	192		0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2		
	Обед																
53,54	Помидоры свежие или соленные в нарезке	70	0,48	0,08	3,48	18		0,04	15,00	0,30	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54		
78	Суп картофельный с горохом	250	2,01	2,38	15,89	93		0,08	1,50	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77		
91	Пюре картофельное	180	2,95	3,99	19,60	126		0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99		
162	Шницель рыбный натуральный	90	13,00	6,62	5,87	217		0,01	0,19	0,02	1,90	42,77	171,49	40,00	1,01		
271	Сок фруктовый	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 I 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 ржано-пшеничный	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	860	28,01	15,42	119,83	781		0,3	20,06	0,43	3,94	639,39	423,69	128,51	30,19		
	Полдник																
	Вафли ванильные	50	13,71	5,56	86,84	452		0,18	2,04	0,01	0,60	27,16	121,90	24,11	1,71		
	Молоко витаминизированное	200	17,71	17,16	110,00	450		0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	674,13	0,10		
	Всего в полдник	250	31,42	22,72	196,84	902		0,34	2,64	0,08	1,2	366,78	422,11	698,244	1,81		
	Ужин																
99	Свекла тушеная в соусе	70	4,30	3,78	13,23	110		0,01	0,72	0,01	0,30	4,87	9,40	2,27	0,13		
285	Макаронник с мясом говядины	90/180	17,53	11,96	11,14	240		0,22	16,40	0,60	1,30	38,60	310,50	22,20	6,60		
244	Кисель из свежих яблок	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	0,60		
	Хлеб ржано-пшеничный	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	590	32,46	18,38	89,5	670		0,28	18,73	0,65	2,6	102,19	433,84	49,91	8,7		
	2-й Ужин																
268	Йогурт 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	2610	121,54	78,19	523,7	3169,8		1,1	62,98	1,5	10,32	1644,93	1738,01	1098,084	59,21		

Меню на 1 неделю воскресенье

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)				В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	8									9	10	11	12
1		3	4	5	6	7												
	Завтрак																	
10	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				
11	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20				
117	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200	3,64	4,10	10,67	101	0,07	0,52	0,02	1,00	100,78	110,27	25,29	0,11				
262	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,10				
	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 ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11		0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17				
	Всего в Завтрак	510	17,95	18,21	68,47	455	0,13	1,26	0,17	2,26	292,42	311,28	160,92	2,71				
	2-й Завтрак																	
338	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/1шт	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27	0,01				
	Конфета шоколадная	30																
	Всего в 2-й завтрак	230	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27	0,01				
	Обед																	
53,54	Огурцы свежие или соленные в нарезке	70	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	25,20	8,40	0,16				
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	1,82	3,23	8,43	74	0,06	13,11	0,01	0,50	37,68	42,76	18,27	0,74				
182	Котлета из мяса говядины	90	8,34	13,14	21,00	246	0,05	7,01	0,01	0,60	41,07	98,70	24,02	1,52				
90	Картофель отварной с луком	150/15	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01				
269	Напиток из плодов шиповника	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 ржано-пшеничный	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	895	26,74	23,49	140,33	869	0,31	27,47	0,09	3,93	632,88	387,2	97,74	29,51				
	Полдник																	
279	Оладьи с повидлом	150/20	16,60	11,47	92,63	540	0,09	0,37	0,01	3,60	113,40	125,76	20,25	0,74				
266	Какао с молоком	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 полдник	370	0,13	0,02	22,23	90,00	0,01	1,00	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08				
	Ужин																	
143	Яйца вареные 1 шт	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0,30	0,01	0,30	15,00	30,00	0,01	0,02				
158	Рыба тушеная в томате	90/50	10,30	3,40	3,80	170	0,12	9,40	6,10	1,96	50,10	148,80	29,70	0,61				
114	Каша вязкая перловая	150																
	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 ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17				
271	Сок фруктовый	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	590	25,60	9,49	69,21	541	0,19	11,31	6,15	3,26	123,82	292,74	55,15	2,6				
	2-й Ужин																	
268	Ряженка	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	2795	73,41	61,08	338,84	2005,03	20,94	41,08	6,83	30,35	1213,29	1185,37	316,66	34,95				

Меню на 2 недели 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		
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	Завтрак															
10	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		
11	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,70		
86	Суп молочный с вермишелью	200	3,26	3,98	13,41	106	0,04	0,34	0,02	0,07	102,06	92,23	5,36	0,07		
262	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,26	20,15	11,20	0,00		
	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	0,40		
	Хлеб ржано-пшеничный	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	512	17,57	18,09	71,21	526	0,1	1,08	0,17	1,43	293,9	293,24	150,69	2,6		
	2-й Завтрак															
231	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/1шт	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27	0,03		
	Всего во 2-й завтрак	200	0,19	7,37	35,00	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27	0,03		
	Обед															
53,54	Помидоры свежие или соленные в нарезке	70	1,60	4,90	11,00	412	0,01	12,00	0,30	0,38	30,60	20,40	10,20	0,78		
108	Суп картофельный с клецками	250/20	1,85	3,15	7,64	73	0,06	13,43	0,01	0,80	28,32	41,23	18,27	0,74		
199	Плов из мяса пышленка-бройлера	90/180	19,00	22,67	20,42	362	0,16	10,20	0,01	2,07	37,78	212,00	45,02	1,80		
271	Сок фруктовый	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	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 ржано-пшеничный	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	910	31,73	33,09	99,36	1139	0,37	37,34	0,36	4,72	147,02	423,7	91,93	19,24		
	Полдник															
296	Пирожки печенные с капустой	100	6,83	9,90	29,48	249,00	0,07	1,31	0,09	0,00	48,89	72,42	14,82	0,85		
385	Молоко кипяченое	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 в Полдник	300	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0,6	200,76	130,65	20,45	0,1		
	Ужин															
215	Морковь тушеная в соусе	70	1,20	2,40	6,00	60	2,60	17,10	16,70	4,23	28,23	52,60	34,10	6,50		
193	Запеканка картофельная с мясом говядины	90/180	24,26	23,18	46,21	500,20	21,87	1,91	6,43	14,34	12,00	83,63	348,91	5,27		
244	Кисель 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	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 ржано-пшеничный	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	600	36,10	28,17	223,59	1312,2	24,56	49,61	23,19	19,67	118,79	254,83	423,21	17,82		
	2-й Ужин															
268	Йогурт фруктово 2,5% жирности	200/1шт	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	2722	94,97	96,26	536,51	3478,23	45,83	88,68	24,2	47,32	919,17	1264,12	687,55	39,8		

Меню на 2 неделю вторник

Меню на 2 неделю вторник																		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)					
			У					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	K			
			Б	Ж	У	У												
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
10	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	0,10	0,01	0,01	
11	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,10	0,10	0,10	0,01	
144	Омлет натуральный	106/5	9,42	12,25	1,80	142	0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	
264	Икра кабачковая (консервирования)	100	0,91	3,01	4,69	49	0,03	7,19	0,00	0,50	17,43	18,25	7,97	0,10	0,10	0,10	0,01	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,10	0,10	0,10	0,01	
	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	0,90	0,90	0,01	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17	1,17	1,17	0,01	
	Всего в Завтрак	505	24,64	29,37	64,29	611	0,39	8,03	0,17	2,16	251,07	277,26	143,619	2,81	2,81	2,81	0,01	
231	2-й Завтрак																	
	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/1шт.	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,10	1,10	1,10	0,01	
	конфета шоколадная	30																
	Всего во 2-й завтрак	230	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,1	1,1	1,1	0,01	
	Обед																	
53,54	Огурцы свежие или соленые в нарезке	70	3,35	5,81	13,70	121	0,05	31,74	0,03	1,50	78,24	56,06	28,50	1,11	1,11	1,11	0,01	
62	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,88	3,46	14,75	96	0,02	2,00	0,03	0,80	36,72	42,75	1,20	0,01	0,01	0,01	0,01	
158	Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	13,00	6,62	5,87	150	0,01	0,19	0,02	1,90	48,77	179,93	43,21	1,01	1,01	1,01	0,01	
114	Каша вязкая ячневая	150	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01	0,01	0,01	0,01	
241	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,10	0,10	0,10	0,01	
	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	0,10	0,10	0,10	0,01	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,20	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,07	0,07	0,07	0,01	
	Всего в обед	920	34,04	23,03	128,97	872	0,26	35,79	0,13	6,67	215,16	548,81	91,38	18,16	18,16	18,16	0,07	
	Полдник																	
	Молоко витаминизированное в инд.уп	200/1шт	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1	0,1	0,1	0,01	
	Пряники медовые	50/1 шт	5,13	0,93	24,93	128	0,10	0,00	0,03	2,00	22,00	2,00	100,30	0,10	0,10	0,10	0,01	
	Всего в полдник	250	5,13	0,93	24,93	128	0,1	0	0,03	2	22	2	100,3	0,7	0,7	0,7	0,01	
	Ужин																	
53,54	Помидоры свежие или соленые в нарезке	70	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60	12,00	0,10	0,10	0,10	0,01	
187	Тефтели из мяса говядины	90	10,89	15,61	4,60	198	0,06	2,12	0,01	1,44	11,74	107,35	17,84	1,20	1,20	1,20	0,01	
223	Соус сметанный с томатом	50	0,78	2,50	3,51	40	0,02	0,67	16,90	0,15	14,62	14,69	0,89	0,10	0,10	0,10	0,01	
114	Каша вязкая пшеница	150	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,10	0,10	0,10	0,01	
271	Сок фруктовый	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	0,99	0,99	0,99	0,01	
	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	0,60	0,60	0,01	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17	1,17	1,17	0,01	
	Всего в Ужин	620	26,2	24,06	109,81	732	0,285	21,06	16,99	3,09	616,74	338,23	112,52	15,56	15,56	15,56	0,01	
	2-й Ужин																	
268	Ряженка 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	0,01	0,01	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	0,01	0,01	0,01	
	Всего в 2 неделю вторник	2725	98,61	84,79	378,2	2647,8	1,115	84,91	17,37	14,92	1243,97	1295,1	525,819	38,65	38,65	38,65	0,01	

Меню на 2 неделю среда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ые вещества (г)				Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Энергетическая	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
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	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
11	Сыр Российский	15	3,90	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	9,50	0,01
150	Запеканка с творогом запеченный со сгущенным молоком	180/20	5,30	9,34	28,67	226	0,04	0,43	0,03	0,63	11,76	101,42	16,02	0,21
266	Какао с молоком	200	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,10
	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	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,11
	Всего в завтрак	485	17,48	22,89	75,66	580	0,11	1,11	0,18	1,23	192,8	255,03	62,2	1,16
	2-й Завтрак													
231	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,21
	Всего во 2-й завтрак	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,21
	Обед													
38	Салат из свеклы отварной	70	1,40	6,00	6,20	80	0,04	5,90	0,00	2,70	30,70	39,40	18,60	1,01
84	Суп картофельный с сайрой консервированной	250/20	8,43	6,34	53,98	310	0,22	18,40	0,01	0,67	52,80	165,42	61,52	2,00
114	Каша вязкая гречневая	180												
295	Котлета из птицы	90	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01
271	Сок фруктовый	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,20	20,61	30,02	10,06
	Хлеб пшеничный I 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 ржано-пшеничный	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	910	18,44	13,91	139,43	717	0,4	25,5	0,06	5,14	622,9	360,36	127,14	13,93
	Полдник													
297	Сыснски запеченная в тесте	100	6,83	9,90	29,48	249	0,03	1,31	0,09	0,00	48,89	72,42	14,82	0,01
264	Кофейный напиток 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 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	Отурцы свежие или соленые в нарезке	70	0,62	0,04	1,30	8	0,02	2,00	0,03	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70
176	Печень говяжья тушеная в соусе	80/50	7,52	7,35	45,00	280	1,00	0,00	47,10	1,00	2,04	0,60	9,00	1,10
137	Макаронны отварные	150												
245	Кисель из сухофруктов	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	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,11
	Всего в Ужин	610	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 фруктов 2.5% жирности	200/1шт	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 среда	2705	86,66	83,54	447,31	2636	1,24	50,99	0,52	11,65	1399,47	1442,41	339,65	18,01

Меню на 2 неделю четверг

№ 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	К	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Завтрак															
10	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	0,00	0,00	0,00
11	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,10	0,10	0,10
117	Каша молочная геркулес	250	2,66	2,43	18,98	108	0,09	6,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,06	0,06	0,06
262	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,00	0,00	0,00
	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	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17	1,17	1,17
	Всего в Завтрак	512	16,97	16,54	76,78	528	0,15	7,34	0,16	1,93	207,6	256,93	156,56	3,44	3,44	3,44
	2-й Завтрак															
231	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/1шт.	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,70	1,70	1,70
	конфета шоколадная	30														
	Всего во 2-й завтрак	230	3	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,7	1,7	1,7
	Обед															
53,54	Помидоры свежие или соленные	70	1,00	2,93	4,51	48	0,05	5,50	0,02	0,48	19,52	23,84	11,39	0,13	0,13	0,13
64	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/10	1,88	3,46	14,75	96	0,02	2,00	0,03	0,80	36,72	42,75	1,20	0,01	0,01	0,01
174	Жаркое по домашнему из говядины	90/180	17,50	11,90	11,10	240	0,20	16,40	0,50	1,20	38,60	310,50	22,20	6,60	6,60	6,60
269	Напиток из плодов шиповника	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20	0,20	0,20
	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	16,00	16,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,07	0,07	0,07
	Всего в обед	900	29,66	19,94	90,66	676	0,32	25,61	0,59	3,95	145,16	472,16	53,23	23,26	23,26	23,26
	Полдник															
	Приписки медовые	50	1,03	8,18	13	130	0,01	0,00	0,02	0,60	2,50	7,00	0,50	0,15	0,15	0,15
	Молоко витаминизированное	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10	0,10	0,10
	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	0,1	0,1
58	Ужин															
114	Икра морковная	70	1,50	2,40	9,50	130	0,05	2,80	13,00	0,40	28,50	56,50	38,30	1,40	1,40	1,40
198	Каша вязкая пшеница	150														
	Птица тушеная в соусе	90/50	22,38	21,32	23,49	426,76	65,63	9,27	25,74	14,34	48,23	348,91	83,63	5,37	5,37	5,37
271	Сок фруктовый	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,20	20,61	30,02	10,86	10,86	10,86
	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	0,90	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,30	0,01	0,42	13,20	17,60	4,00	1,17	1,17	1,17
	Всего в Ужин	620	33,84	25,56	99,37	911,76	65,73	13,27	38,79	16,04	624,53	514,82	175,95	19,6	19,6	19,6
	2-й Ужин															
268	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	0,01	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	0,01	0,01
	Всего в 1 неделю четверг	2712	92,85	72,58	410,66	2787,76	67,08	66,83	39,67	23,62	1341,05	1590,56	471,19	07,64	07,64	07,64

Меню на 2 неделю пятница

№ реч.	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					
			4	5	6										8	9	10	11	12
1	Завтрак	3				7													
10	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				
11	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00		100,00	0,10				
146	Омлет натуральный с сосиской	130/5	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,50	0,05	0,08	14,64	54,88		1,72	0,77				
	Горошек зеленый консервированный	70																	
264	Кофейный напиток с молоком	200	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 ржано-пшеничный	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	506	16,32	16,49	73,69	513	0,14	2,24	0,2	1,34	206,28	255,89		137,35	3,34				
	2-й Завтрак																		
231	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/1шт	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36		64	1,2				
	Всего во 2-й завтрак	200	3	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36		64	1,2				
	Обед																		
58	Икра свекольная	70	1,40	6,20	6,20	80	5,90	0,00	2,70	30,70	39,40	18,60		10,20	1,50				
72	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	1,85	3,15	7,64	73	0,06	13,43	0,01	0,80	28,32	41,23		18,27	0,74				
175	Гуляш из говядины отварной	75/75	13,43	14,30	3,24	201	0,05	1,21	0,01	0,10	10,67	140,38		6,76	1,10				
114	Каша вязкая пшениная	150	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00		0,03	0,01				
271	Сок фруктовый	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	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 ржано-пшеничный	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	930	32,49	30,79	111,73	859	6,19	16,5	2,77	34,07	129,82	415,28		53,7	19,57				
	Полдник																		
150	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6		20,36	0,1				
	Молоко витаминизированное	200	10,57	7,57	8,65	145	0,02	0,13	0,03	2,00	94,42	128,66		13,56	0,11				
	Всего в полдник	370	10,57	7,57	8,65	145	0,02	0,13	0,03	2	94,42	128,66		13,56	0,11				
	Ужин																		
53,54	Огурцы свежие или соленые в нарезке	70	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60		12,00	0,54				
197	Рагу из птицы	90/180	26,64	24,32	30,01	492	0,09	40,12	0,01	0,00	12,38	185,21		3,56	0,01				
244	Кисель из свежих яблок	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61		30,02	10,46				
	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 ржано-пшеничный	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	600	38,22	26,28	112,11	860	0,17	56,32	0,08	1,35	568,4	310,22		69,58	13,46				
	2-й Ужин																		
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	2806	106,2	102,55	356,38	2681,8	6,6	95,22	3,13	39,76	1137,92	1238,85		352,19	37,91				

Меню на 2 неделю суббота

Меню на 2 неделю суббота																	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	количество	Пищевые вещества (г)				Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			3	4	5	6										7	8
1	Завтрак																
10	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					
125	Каша молочная манная	200	3,42	3,98	13,32	106	0,04	0,47	0,20	1,00	107,76	95,23				0,01	0,01
11	Сыр Российский	15	3,90	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00				5,37	0,01
262	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,26	20,15				9,30	0,01
	Хлеб пшеничный I сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20				52,10	11,30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40				20,00	0,90
	Всего в Завтрак	512	17,73	18,09	73,42	526	0,14	1,21	0,35	2,36	299,6	296,24				14,10	1,11
	2-й Завтрак																
	Конфеты шоколадные	30	6,44	4,61	43,33	241	0,08	0,08	0,01	2,60	64,22	84,22				13,76	0,58
231	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/1шт	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36				64	1,2
	Всего во 2-й завтрак	230	9,44	5,61	85,33	433	0,16	20,08	0,06	3,4	79,22	120,22				77,76	1,78
	Обед																
53,54	Помидоры свежие или соленные в нарезке	70	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32				7,10	0,33
78	Суп картофельный с горохом	250	1,82	3,23	8,43	74	0,06	13,11	0,01	0,50	37,68	42,76				18,27	0,74
223	Соус сметанный с томатом	50	0,78	2,50	3,51	40	0,02	0,67	16,90	0,15	14,62	14,69				0,89	0,20
91	Пюре картофельное	150	6,28	36,78	14,08	412	0,01	12,00	0,00	0,00	30,60	20,40				10,20	0,78
182	Котлета из говядины	90	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18				27,77	0,99
241	Компот из сухофруктов	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	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 ржано-пшеничный	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	810	35,03	58,02	115,7	1210	0,285	31,84	17	4,65	221,17	504,91				122,67	20,27
	Полдник																
276	Блины с повидлом	150/20	6,44	4,61	43,33	241	0,08	0,08	0,01	2,60	64,22	84,22				13,76	0,58
266	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 в полдник	370	24,15	21,77	153,33	691	0,24	0,68	0,08	3,2	403,84	384,43				87,89	0,68
	Ужин																
53,54	Огурцы свежие или соленные в нарезке	70	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32				7,10	0,33
114	Каша вязкая ячневая	150	6,28	36,78	14,08	412	0,01	12,00	0,00	0,00	30,60	20,40				10,20	0,78
158	Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	22,38	21,32	23,49	426,76	65,63	9,27	25,74	14,34	48,23	348,91				83,63	5,27
271	Сок фруктовый	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 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 ржано-пшеничный	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	620	39,3	60,69	208,95	1590,76	65,73	51,87	25,80	15,44	157,39	487,91				134,03	12,40
	2-й Ужин																
268	Ряженка фруктово 2,5% жирности	200/1 шт	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 суббота	2742	128,45	166,68	645,83	4521,76	66,855	105,7	43,31	29,35	1309,22	1943,71				524,65	49,37

