

**СОГЛАСОВАНО**

И.о. начальника Межрайонного  
Территориального отдела  
Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия

челювска по Ставропольскому краю №1  
А.Н. Нестеров



**УТВЕРЖДЕНО**

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

И.Н. Белкина



## **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная**

**школа-интернат № 6»**

**(ПУНКТ ВРЕМЕННОГО РАЗМЕЩЕНИЯ)**

**весна-лето 2023/24 учебного года**

**СОГЛАСНО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛЕЙ**

**для питания школьников/под редакцией М.П. Могильного-2005г.**

**Возрастная категория 12 лет и старше**

**г. Благодарный**

С 1 июля 2023-го по 30 июня 2024-го

Категория: Школьники 12 лет и старше

Меню на 1 неделю поподельник

| № п/п | 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    | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |  |
| 1     | 2                                                 | 3            | 4                    | 5     | 6      |   | 7                              | 8            | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13      | 14     | 15    |  |
|       | Завтрак                                           |              |                      |       |        |   |                                |              |       |      |      |                           |         |        |       |  |
| 14    | 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  |  |
| 15    | Сыр Российский                                    | 15           | 3,9                  | 3,98  | 0,00   |   | 51                             | 0,00         | 0,02  | 0,05 | 0,02 | 105                       | 60      | 100    | 0,2   |  |
| 171   | Книа молочная гречневая                           | 250/10       | 8,2                  | 4,18  | 38,1   |   | 223                            | 0,17         | 0,52  | 0,01 | 1    | 114,01                    | 200,15  | 0,96   | 0,01  |  |
| 175   | Чай с сахаром и лимоном                           | 200/15/7     | 1,41                 | 1,43  | 15     |   | 83                             | 0,01         | 0,26  | 0,01 |      | 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     | 1,6   |  |
|       | 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                                   | 614          | 22,51                | 18,29 | 95,9   |   | 643                            | 0,23         | 1,26  | 0,16 | 2,26 | 305,65                    | 401,16  | 136,59 | 3,29  |  |
|       | 2-й Завтрак                                       |              |                      |       |        |   |                                |              |       |      |      |                           |         |        |       |  |
| 338   | 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   | 0,27  |  |
|       | 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                                              |              |                      |       |        |   |                                |              |       |      |      |                           |         |        |       |  |
| 71    | Помидоры свежие в нарезке                         | 100          | 1,6                  | 4,9   | 11     |   | 412                            | 0,01         | 12    | 0,02 | 0,04 | 30,6                      | 20,4    | 10,2   | 0,78  |  |
| 96    | Рассольник Ленинградский с картофелем со сметаной | 300/10       | 2,15                 | 4,74  | 15,45  |   | 113                            | 0,06         | 2     | 0,03 | 0,00 | 15,66                     | 59,34   | 2,4    | 0,01  |  |
| 841   | Рагу из мяса птицы                                | 100/200      | 9,32                 | 12,23 | 18,01  |   | 219                            | 0,12         | 9,64  | 0,01 | 1,82 | 16,46                     | 129,4   | 31,98  | 1,91  |  |
| 349   | Компот из смеси сухофруктов                       | 200          | 0,08                 | 0,00  | 21,82  |   | 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                             | 0,11         | 0,00  | 0,01 | 0,67 | 17,2                      | 105,6   | 10     | 1,6   |  |
|       | Всего в обед                                      | 995          | 21,68                | 23,44 | 106,01 |   | 1071                           | 0,33         | 24,64 | 0,11 | 3,63 | 601,94                    | 364,68  | 91,6   | 15,18 |  |
|       | Полдник                                           |              |                      |       |        |   |                                |              |       |      |      |                           |         |        |       |  |
| 224   | Запеканка из творога со стуженым                  | 200/20       | 6,52                 | 6,24  | 19,93  |   | 162                            | 0,02         | 0,37  | 0,02 | 1,7  | 111,43                    | 109,48  | 16,21  | 0,24  |  |
| 379   | Кофейный напиток                                  | 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                                   | 420          | 0,4                  | 0,00  | 98,25  |   | 430                            | 0,5          | 0,6   | 0,06 | 0,6  | 200,76                    | 130,65  | 20,45  | 0,1   |  |
|       | Ужин                                              |              |                      |       |        |   |                                |              |       |      |      |                           |         |        |       |  |
| 14    | 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  |  |
| 171   | Горошек зеленый консервированный                  | 100          | 0,62                 | 0,4   | 1,3    |   | 8                              | 0,02         | 2     | 0,3  | 0,38 | 4                         | 62,00   | 17,00  | 0,70  |  |
| 185   | Макароник с мясом (говядина)                      | 100/180      | 20,36                | 13,29 | 75,78  |   | 504                            | 0,16         | 0,42  | 0,01 | 1,2  | 29,22                     | 179,05  | 27,06  | 2,91  |  |
| 189   | Сок фруктовый                                     | 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 ржано-пшеничный                              | 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                                      | 650          | 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                                          |              |                      |       |        |   |                                |              |       |      |      |                           |         |        |       |  |
|       | 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  |  |
| 186   | Ряженка 2,5% жирности                             | 200          | 2,8                  | 2,5   | 3,6    |   | 50                             | 0,3          | 0,01  | 0,02 | 0,3  | 148                       | 180     | 1      | 0,01  |  |
|       | Всего в 2-й Ужин                                  | 200          | 2,8                  | 2,5   | 3,6    |   | 50                             | 0,3          | 0,01  | 0,02 | 0,3  | 148                       | 180     | 1      | 0,01  |  |
|       | Всего в 1 неделю поподельник                      | 2879         | 79,93                | 67,61 | 453,43 |   | 3123                           | 1,62         | 50,54 | 0,8  | 9,87 | 1370,47                   | 1444,44 | 330,87 | 22,67 |  |

| Меню на 1 неделю вторник                                    |              |                      |       |        |                                |              |       |      |       |         |                           |        |       |  |  |
|-------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------|------|-------|---------|---------------------------|--------|-------|--|--|
| 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    |  |  |
| 2                                                           | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8            | 9     | 10   | 11    | 12      | 13                        | 14     | 15    |  |  |
| Завтрак                                                     |              |                      |       |        |                                |              |       |      |       |         |                           |        |       |  |  |
| 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  |  |  |
| Омлет натуральный со сливочным маслом, сметанный с сосиской | 130/5        | 10,38                | 12,37 | 1,84   | 160                            | 0,3          | 0,1   | 0,02 | 0,4   | 45      | 60                        | 0,02   | 0,04  |  |  |
| Пюре кабачковая (консервированная)                          | 100          | 3,38                 | 10,64 | 55,03  | 329                            | 0,04         | 0,39  | 0,03 | 0,9   | 337,37  | 81,37                     | 39,99  | 3,9   |  |  |
| Каша с молоком                                              | 200          | 3,70                 | 3,94  | 17,7   | 83                             | 0,01         | 0,26  | 0,01 | 0,05  | 40,26   | 20,15                     | 13,52  | 0,23  |  |  |
| 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 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                                             | 555          | 26,46                | 35,65 | 117,37 | 858                            | 0,4          | 1,21  | 0,15 | 2,59  | 469,21  | 282,38                    | 87,66  | 5,95  |  |  |
| 2-й Завтрак                                                 |              |                      |       |        |                                |              |       |      |       |         |                           |        |       |  |  |
| 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   | 0,27  |  |  |
| 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                                                        |              |                      |       |        |                                |              |       |      |       |         |                           |        |       |  |  |
| Пюре морковная                                              | 100          | 0,48                 | 0,00  | 3,48   | 18                             | 0,04         | 1,5   | 0,00 | 0,04  | 8,4     | 15,6                      | 12     | 0,54  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем                                | 300          | 1,88                 | 3,57  | 14,81  | 98                             | 0,02         | 2     | 0,03 | 0,8   | 37,82   | 45,76                     | 1,5    | 0,01  |  |  |
| Рыба-минтай тушеная в томате с овощами                      | 100/100      | 14,44                | 7,35  | 6,52   | 150                            | 0,1          | 2,76  | 0,01 | 0,6   | 48,71   | 213,58                    | 56,78  | 1,04  |  |  |
| Каша рассыпчатая ячневая                                    | 180          | 2,95                 | 3,99  | 19,6   | 126                            | 0,12         | 2,17  | 0,01 | 0,15  | 34,36   | 81,18                     | 27,77  | 0,99  |  |  |
| Компот из сухофруктов                                       | 200          | 0,16                 | 0,75  | 29     | 517                            | 0,05         | 30    | 0,03 | 0,2   | 30,96   | 19,8                      | 16,2   | 4,28  |  |  |
| 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     | 1,6   |  |  |
| 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                                                | 1130         | 28,44                | 17,23 | 113,14 | 1116                           | 0,46         | 52,63 | 0,11 | 3,16  | 199,45  | 510,85                    | 131,25 | 8,48  |  |  |
| Полдник                                                     |              |                      |       |        |                                |              |       |      |       |         |                           |        |       |  |  |
| Булочка сдобная                                             | 60/1шт       | 5,13                 | 0,93  | 24,93  | 128                            | 0,1          | 0,00  | 0,03 | 2     | 22      | 100,3                     | 18     | 0,7   |  |  |
| 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 полдник                                             | 260          | 0,86                 | 0,19  | 8,55   | 106                            | 0,4          | 1     | 0,1  | 0,6   | 200,01  | 150,6                     | 20,36  | 0,1   |  |  |
| Ужин                                                        |              |                      |       |        |                                |              |       |      |       |         |                           |        |       |  |  |
| 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  |  |  |
| Огурцы свежие в нарезке                                     | 100          | 0,8                  | 0,1   | 2,6    | 11                             | 0,03         | 10    | 0,02 | 0,1   | 23      | 42                        | 14     | 6     |  |  |
| Тифтели из говядины в соусе                                 | 100/80       | 13,61                | 15,61 | 5,77   | 218                            | 0,04         | 0,7   | 0,01 | 2     | 16,55   | 118,62                    | 17,21  | 1,24  |  |  |
| Каша рассыпчатая пшеничная с маслом                         | 180/7        | 8,45                 | 5,9   | 40,17  | 244                            | 0,22         | 0,00  | 0,01 | 0,00  | 13,29   | 185,21                    | 3,56   | 0,01  |  |  |
| Сок фруктовый                                               | 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 ржано-пшеничный                                        | 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                                                | 720          | 33,56                | 31,11 | 113,76 | 855                            | 0,34         | 12,31 | 0,15 | 3,2   | 113,14  | 462,03                    | 60,24  | 23,48 |  |  |
| 2-й Ужин                                                    |              |                      |       |        |                                |              |       |      |       |         |                           |        |       |  |  |
| Пирожки медовые                                             | 50           | 13,68                | 10,87 | 20     | 233                            | 0,04         | 0,17  | 0,05 | 1,5   | 129,56  | 176,51                    | 1,35   | 0,05  |  |  |
| Бюфет фруктовый 2,5% жирности                               | 125/1шт      | 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                                            | 125          | 2,8                  | 2,5   | 9,1    | 71                             | 0,3          | 0,02  | 0,02 | 0,3   | 148     | 150                       | 1      | 0,01  |  |  |
| Всего в 1 неделю вторник                                    | 3150         | 92,98                | 86,87 | 369,29 | 3041                           | 1,93         | 87,17 | 0,56 | 10,25 | 1150,41 | 1566,56                   | 312,21 | 38,29 |  |  |

Меню на 1 неделю среда

| № рецепта | 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       | Са                        | Р      | Mg    | Fe |  |
| 1         | 2                                            | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7      | 8                              | 9            | 10   | 11   | 12      | 13                        | 14     | 15    |    |  |
| 14        | 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  |    |  |
| 15        | Масло сливочное 72,5% жирности               | 15           | 3,9                  | 3,98   | 0,00   | 51     | 0,00                           | 0,02         | 0,05 | 0,02 | 102     | 60                        | 100,00 | 0,02  |    |  |
| 16        | Сыр Российский                               | 250/10/10    | 0,3                  | 4,31   | 15,92  | 120    | 0,01                           | 0,51         | 0,15 | 0,12 | 108,11  | 109,49                    | 3,4    | 0,03  |    |  |
| 162       | Каши жидкая молочная пшеница                 | 200/15/7     | 1,41                 | 1,43   | 15     | 83     | 0,01                           | 0,26         | 0,01 | 0,48 | 40,06   | 20,15                     | 1,5    | 0,3   |    |  |
| 75/176    | Чай с сахаром и лимоном                      | 60           | 6,8                  | 1,28   | 29,6   | 158    | 0,02                           | 0,4          | 0,02 | 0,66 | 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                         | 585          | 14,61                | 18,42  | 73,72  | 540    | 0,07                           | 1,25         | 0,3  | 1,38 | 296,75  | 310,5                     | 139,03 | 2,13  |    |  |
|           | Всего в завтрак                              |              |                      |        |        |        |                                |              |      |      |         |                           |        |       |    |  |
| 138       | 2-й завтрак                                  |              |                      |        |        |        |                                |              |      |      |         |                           |        |       |    |  |
|           | 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   | 0,27  |    |  |
|           | 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  |    |  |
| 75        | Обед                                         | 100          | 0,81                 | 3,21   | 1,02   | 51     | 0,01                           | 1            | 0,04 | 0,06 | 18,56   | 21,32                     | 10,91  | 0,7   |    |  |
| 220       | Пирог слоеный                                | 300/20       | 2,66                 | 2,43   | 18,98  | 108    | 0,09                           | 6,6          | 0,01 | 0,67 | 15,96   | 55,92                     | 20,93  | 0,86  |    |  |
|           | Суп картофельный с сайрой                    |              |                      |        |        |        |                                |              |      |      |         |                           |        |       |    |  |
|           | Макаронные отварные                          | 180          |                      |        |        |        |                                |              |      |      |         |                           |        |       |    |  |
| 261       | Печень тушенная в соусе                      | 100/100      | 23,28                | 29,19  | 38,3   | 509    | 0,09                           | 1,53         | 0,01 | 0,6  | 29,74   | 247,45                    | 46,42  | 2,31  |    |  |
| 309       | Сок фруктовый                                | 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 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     | 0,11                           | 0,4          | 0,01 | 0,67 | 17,2    | 105,6                     | 10     | 16,00 |    |  |
|           | Всего в обед                                 | 1110         | 36,03                | 37,2   | 118,6  | 960    | 0,33                           | 11,04        | 0,1  | 2,8  | 114,58  | 474,76                    | 96,7   | 20,09 |    |  |
|           | Полдник                                      |              |                      |        |        |        |                                |              |      |      |         |                           |        |       |    |  |
| 219       | Сырники из творога с медом                   | 200/30       | 18,1                 | 21,54  | 24,47  | 364    | 0,05                           | 0,24         | 0,07 | 1,5  | 170,8   | 221,8                     | 4,22   | 0,03  |    |  |
| 182       | Какао 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                              | 450          | 17,71                | 17,16  | 110    | 450    | 0,16                           | 0,6          | 0,07 | 0,6  | 339,62  | 300,21                    | 74,13  | 0,1   |    |  |
| 14        | Ужин                                         |              |                      |        |        |        |                                |              |      |      |         |                           |        |       |    |  |
| 71        | 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  |    |  |
| 286       | Помидоры свежие в нарезке                    | 100          | 0,48                 | 0,00   | 3,48   | 11     | 0,04                           | 15           | 0,00 | 0,04 | 8,4     | 15,6                      | 12     | 0,5   |    |  |
| 299       | Шинель рыбный натуральный с маслом сливочным | 100/5        | 20,67                | 12,58  | 116,46 | 662    | 0,16                           | 61,91        | 0,02 | 0,6  | 29,24   | 310,69                    | 89,89  | 3     |    |  |
| 349       | Пюре картофельный                            | 180/7        | 1,97                 | 3,79   | 15,32  | 103    | 0,09                           | 8,24         | 0,01 | 0,15 | 9,86    | 53,1                      | 20,63  | 0,82  |    |  |
|           | Компот из смеси сухофруктов                  | 200          | 0,08                 | 0,00   | 21,82  | 120    | 0,01                           | 0,5          | 0,02 | 0,4  | 500,02  | 20,61                     | 30,02  | 10,86 |    |  |
|           | 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 ржано-пшеничный                         | 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                                 | 670          | 33,15                | 25,07  | 201,73 | 1193   | 0,34                           | 86,25        | 0,15 | 2,19 | 596,7   | 501,06                    | 176,57 | 31,21 |    |  |
|           | 2-й ужин                                     |              |                      |        |        |        |                                |              |      |      |         |                           |        |       |    |  |
|           | Запир                                        | 50           | 0,86                 | 0,19   | 7,37   | 35     | 0,03                           | 20           | 0,03 | 0,4  | 20,6    | 10,7                      | 11,7   | 0,27  |    |  |
| 386       | Ряженка 2,5 % жирности                       | 200          | 5,6                  | 6,4    | 8,2    | 112,8  | 0,00                           | 0,03         | 0,00 | 0,2  | 124,00  | 92,8                      | 14,00  | 0,01  |    |  |
|           | Всего в 2-й ужин                             | 200          | 5,6                  | 6,4    | 8,2    | 112,8  | 0                              | 0,03         | 0    | 0,2  | 124     | 92,8                      | 14     | 0,01  |    |  |
|           | Всего в 1 неделю среда                       | 2995         | 107,96               | 104,44 | 519,62 | 3290,8 | 0,93                           | 119,17       | 0,65 | 7,57 | 1492,25 | 1690,03                   | 512,13 | 53,81 |    |  |

Меню на 1 неделю четверг

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | Витамины(мг) |        |      |      |  | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |  |
|-------|----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|--------------|--------|------|------|--|---------------------------|---------|--------|-------|--|
|       |                                        |              | Б                    | Ж     | У      |                | В1           | С      | А    | Е    |  | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |  |
| 1     | 2                                      | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7              | 8            | 9      | 10   | 11   |  | 12                        | 13      | 14     | 15    |  |
| 14    | Завтрак                                |              |                      |       |        |                |              |        |      |      |  |                           |         |        |       |  |
| 14    | 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  |  |
| 212   | Омлет натуральный с маслом сливочным   | 106/10       | 10,38                | 12,37 | 1,84   | 160            | 0,3          | 0,1    | 0,02 | 0,4  |  | 45                        | 60      | 0,02   | 0,04  |  |
| 15    | Сыр Российский                         | 15           |                      |       |        |                |              |        |      |      |  |                           |         |        |       |  |
| 104   | Икра кабачковая консервированная       | 100          | 8,31                 | 8,45  | 22,25  | 198            | 0,01         | 0,22   | 0,04 | 0,8  |  | 185,59                    | 95,09   | 0,02   | 0,01  |  |
| 179   | Кофейный напиток                       | 200          | 1,41                 | 1,43  | 15     | 83             | 0,01         | 0,26   | 0,01 | 0,00 |  | 40,26                     | 20,15   | 17,00  | 0,09  |  |
|       | 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     | 1,60  |  |
|       | 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                        | 536          | 29,1                 | 30,95 | 81,89  | 727            | 0,37         | 1,04   | 0,16 | 2,44 |  | 317,43                    | 296,1   | 51,17  | 2,92  |  |
| 118   | 2-й. Завтрак                           |              |                      |       |        |                |              |        |      |      |  |                           |         |        |       |  |
|       | Фрукты свежие сезонные калиброванные   | 200          | 1,88                 | 2,95  | 5      | 58             | 0,02         | 0,00   | 0,02 | 0,9  |  | 6                         | 20      | 4      | 0,53  |  |
|       | Всего в 2-й завтрак                    | 200          | 1,88                 | 2,95  | 5      | 58             | 0,02         | 0      | 0,02 | 0,9  |  | 6                         | 20      | 4      | 0,53  |  |
| 71    | Обед                                   |              |                      |       |        |                |              |        |      |      |  |                           |         |        |       |  |
| 102   | Огурцы свежий нарезке                  | 100          | 0,48                 | 0,06  | 1,56   | 9              | 0,02         | 6      | 0,01 | 0,06 |  | 13,8                      | 25,2    | 8,4    | 0,36  |  |
|       | Суп картофельный с горохом             | 300          | 5,23                 | 3,99  | 17,72  | 128            | 0,13         | 2      | 0,03 | 0,1  |  | 45,28                     | 122,19  | 4,69   | 0,01  |  |
| 229   | Рыба-минтай тушеная в томате с овощами | 100/100      | 14,44                | 7,35  | 6,52   | 150            | 0,1          | 2,76   | 0,01 | 0,6  |  | 48,71                     | 213,58  | 56,78  | 1,04  |  |
| 299   | 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  |  |
| 149   | Компот из смеси сухофруктов            | 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 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 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                           | 1110         | 32,67                | 16,96 | 120,39 | 740            | 0,42         | 14,13  | 0,11 | 2,68 |  | 681,37                    | 542,69  | 144,66 | 29,28 |  |
|       | Полдник                                |              |                      |       |        |                |              |        |      |      |  |                           |         |        |       |  |
|       | Молоко витаминизированное              | 200          |                      |       |        |                |              |        |      |      |  |                           |         |        |       |  |
|       | Зефир                                  | 50           | 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                        | 250          | 0,86                 | 0,19  | 7,37   | 35             | 0,03         | 20     | 0,03 | 0,4  |  | 20,6                      | 10,7    | 11,7   | 0,27  |  |
| 14    | Ужин                                   |              |                      |       |        |                |              |        |      |      |  |                           |         |        |       |  |
| 75    | 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  |  |
| 290   | Морковь тушеная с зеленым горошком     | 100          | 0,62                 | 0,4   | 1,3    | 8              | 0,02         | 2      | 0,3  | 0,38 |  | 4                         | 62,00   | 17,00  | 0,7   |  |
| 111   | Птица тушеная в соусе сметанном        | 100/100      | 18,72                | 18,24 | 1,44   | 245            | 0,03         | 40,2   | 0,01 | 0,24 |  | 31,2                      | 114,4   | 16     | 1,44  |  |
| 149   | Каша гречневая рассыпчатая             | 200          | 3,35                 | 5,81  | 13,7   | 121            | 0,05         | 31,74  | 0,03 | 1,5  |  | 78,24                     | 56,06   | 28,5   | 1,11  |  |
|       | Сок фруктовый                          | 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 ржано-пшеничный                   | 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          | 33,39                | 33,95 | 81,66  | 756            | 0,15         | 75,55  | 0,45 | 3,22 |  | 173,74                    | 348,66  | 86,97  | 19,48 |  |
| 146   | 2-й Ужин                               |              |                      |       |        |                |              |        |      |      |  |                           |         |        |       |  |
|       | Булочка сложенная                      | 60/1шт       | 5,13                 | 0,93  | 24,93  | 128            | 0,1          | 0,00   | 0,03 | 2    |  | 22                        | 100,3   | 18     | 0,7   |  |
|       | Блины с фруктовым 2,5% жирности        | 125/1шт      | 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                       | 125          | 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               | 2901         | 100,7                | 87,5  | 305,41 | 2387           | 1,29         | 110,74 | 0,79 | 9,94 |  | 1347,14                   | 1368,15 | 299,5  | 52,49 |  |

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               |               | Энергетическая ценность (ккал) |   |    |    | Витаминный (мг) |             |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |                |               |              |
|-----------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|---|----|----|-----------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
|           |                                                   |              | Б                    | Ж            | У             | Б             | Ж                              | У | 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          | 16                        | 17            | 18             | 19            | 20           |
|           | <b>Завтрак</b>                                    |              |                      |              |               |               |                                |   |    |    |                 |             |               |             |                           |               |                |               |              |
| 14        | 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         |
| 15        | Сыр Российский                                    | 15           | 3,9                  | 3,98         | 0,00          | 51            |                                |   |    |    |                 | 0,00        | 0,02          | 0,05        | 0,02                      | 105           | 60             | 100,00        | 0,2          |
| 222       | Пудинг с творогом запеченный 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         |
| 142       | Кофейный напиток с молоком                        | 200          | 0,16                 | 0,00         | 29            | 517           |                                |   |    |    |                 | 0,05        | 30            | 0,03        | 0,2                       | 30,96         | 19,8           | 16,2          | 4,28         |
|           | 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 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         |
|           | <b>Всего в Завтрак</b>                            | <b>555</b>   | <b>18,76</b>         | <b>22,63</b> | <b>100,69</b> | <b>1082</b>   |                                |   |    |    |                 | <b>0,16</b> | <b>31</b>     | <b>0,21</b> | <b>2,1</b>                | <b>295,29</b> | <b>304,15</b>  | <b>167,4</b>  | <b>6,61</b>  |
|           | <b>2-й Завтрак</b>                                |              |                      |              |               |               |                                |   |    |    |                 |             |               |             |                           |               |                |               |              |
| 118       | 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          | 0,27         |
|           | <b>Всего в 2-й завтрак</b>                        | <b>480</b>   | <b>0,86</b>          | <b>0,19</b>  | <b>7,37</b>   | <b>35</b>     |                                |   |    |    |                 | <b>0,03</b> | <b>20</b>     | <b>0,03</b> | <b>0,4</b>                | <b>20,6</b>   | <b>10,7</b>    | <b>11,7</b>   | <b>0,27</b>  |
|           | <b>Обед</b>                                       |              |                      |              |               |               |                                |   |    |    |                 |             |               |             |                           |               |                |               |              |
| 75        | Икра сикольная                                    | 100          | 0,92                 | 3,25         | 9,91          | 49            |                                |   |    |    |                 | 0,02        | 1,99          | 0,02        | 0,48                      | 10,82         | 24,32          | 7,1           | 0,33         |
|           | Щи из свежей капусты с 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         |
| 246       | Гуляш из говядины                                 | 100/100      | 14,51                | 14,6         | 3,58          | 204           |                                |   |    |    |                 | 0,05        | 1,23          | 0,01        | 0,4                       | 10,87         | 141,38         | 6,76          | 1,1          |
| 171       | Каша рассыпчатая перловая                         | 180/5        | 6,53                 | 5,49         | 34,35         | 213           |                                |   |    |    |                 | 0,13        | 0,15          | 0,01        | 1                         | 1,11          | 120            | 0,03          | 0,01         |
| 184       | Компот из свежих яблок                            | 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 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        |
|           | <b>Всего в обед</b>                               | <b>1120</b>  | <b>33,1</b>          | <b>29,27</b> | <b>223,12</b> | <b>1265</b>   |                                |   |    |    |                 | <b>0,35</b> | <b>48,18</b>  | <b>0,11</b> | <b>4,25</b>               | <b>131,72</b> | <b>429,32</b>  | <b>66,81</b>  | <b>22,48</b> |
|           | <b>Полдник</b>                                    |              |                      |              |               |               |                                |   |    |    |                 |             |               |             |                           |               |                |               |              |
| 420       | Пшеница "школьная"                                | 100          | 7,81                 | 5,6          | 6,4           | 107           |                                |   |    |    |                 | 0,01        | 0,1           | 0,02        | 0                         | 69,78         | 95,1           | 10,03         | 0,23         |
| 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          |
|           | <b>Всего в полдник</b>                            | <b>300</b>   | <b>0,86</b>          | <b>0,19</b>  | <b>7,37</b>   | <b>35</b>     |                                |   |    |    |                 | <b>0,03</b> | <b>20</b>     | <b>0,03</b> | <b>0,4</b>                | <b>20,6</b>   | <b>10,7</b>    | <b>11,7</b>   | <b>0,27</b>  |
|           | <b>Ужин</b>                                       |              |                      |              |               |               |                                |   |    |    |                 |             |               |             |                           |               |                |               |              |
| 11        | Помидоры свежие в нарезке                         | 100          | 0,44                 | 0,08         | 2,24          | 12            |                                |   |    |    |                 | 0,01        | 0,96          | 0,3         | 0,38                      | 1             | 20,4           | 10,2          | 0,78         |
| 14        | 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         |
| 204       | Котлеты рубленые из птицы с соусом                | 100/50       | 13,61                | 18,83        | 5,75          | 247           |                                |   |    |    |                 | 0,07        | 21,5          | 0,02        | 1,8                       | 14,68         | 134,19         | 22,29         | 1,5          |
| 110       | Картофель отварной с маслом                       | 180/5        | 2,9                  | 4,9          | 23,8          | 150,5         |                                |   |    |    |                 | 0,2         | 12            | 0           | 0,3                       | 17            | 79,7           | 37,12         | 1,34         |
| 100       | Сок фруктовый                                     | 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 ржано-пшеничный                              | 20           | 3,08                 | 0,56         | 14,96         | 77            |                                |   |    |    |                 | 0,02        | 0,2           | 0,01        | 0,42                      | 13,2          | 27,6           | 4             | 0,02         |
|           | <b>Всего в Ужин</b>                               | <b>720</b>   | <b>27,65</b>         | <b>33,31</b> | <b>97,01</b>  | <b>791,5</b>  |                                |   |    |    |                 | <b>0,33</b> | <b>36,07</b>  | <b>0,43</b> | <b>3,58</b>               | <b>92,98</b>  | <b>350,49</b>  | <b>95,08</b>  | <b>19,85</b> |
|           | <b>2-й Ужин</b>                                   |              |                      |              |               |               |                                |   |    |    |                 |             |               |             |                           |               |                |               |              |
| 100       | 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         |
|           | 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         |
|           | <b>Всего в 2-й Ужин</b>                           | <b>200</b>   | <b>2,8</b>           | <b>2,5</b>   | <b>3,6</b>    | <b>50</b>     |                                |   |    |    |                 | <b>0,3</b>  | <b>0,01</b>   | <b>0,02</b> | <b>0,3</b>                | <b>148</b>    | <b>180</b>     | <b>1</b>      | <b>0,01</b>  |
|           | <b>Всего в 1 неделю пятница</b>                   | <b>3170</b>  | <b>84,03</b>         | <b>88,09</b> | <b>439,16</b> | <b>3258,5</b> |                                |   |    |    |                 | <b>1,2</b>  | <b>155,26</b> | <b>0,83</b> | <b>11,03</b>              | <b>709,19</b> | <b>1285,36</b> | <b>353,69</b> | <b>49,49</b> |

| Меню на 1 неделю суббота             |              |                      |        |        |                                |              |       |      |       |         |                      |        |       |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|--------------|-------|------|-------|---------|----------------------|--------|-------|
| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины(мг) |       |      |       |         | Другие вещества (мг) |        |       |
|                                      |              | Б                    | Ж      | У      |                                | В1           | С     | А    | Е     | Са      | Р                    | Mg     | Fe    |
| 2                                    | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7                              | 8            | 9     | 10   | 11    | 12      | 13                   | 14     | 15    |
| Завтрак                              |              |                      |        |        |                                |              |       |      |       |         |                      |        |       |
| Каша жидкая молочная пшеница         | 250/10/10    | 4,11                 | 4,31   | 10,3   | 120                            | 0,01         | 0,52  | 0,15 | 0,12  | 108,11  | 109,49               | 3,4    | 0,03  |
| 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   |
| Сыр Российский                       | 15           |                      |        |        |                                |              |       |      |       |         |                      |        |       |
| Какао с молоком                      | 200          | 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         | 0,4   | 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                      | 585          | 17,53                | 10,56  | 68,01  | 478                            | 0,07         | 1,26  | 0,23 | 1,33  | 298,37  | 308,24               | 151,02 | 2,23  |
| 2-й Завтрак                          |              |                      |        |        |                                |              |       |      |       |         |                      |        |       |
| Конфеты шоколадные                   | 30           | 1,2                  | 11,85  | 16,26  | 171                            | 0,03         | 0,00  | 0,02 | 2,3   | 8,4     | 28,5                 | 63,00  | 3,00  |
| 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   | 0,27  |
| Всего в 2-й завтрак                  | 230          | 2,06                 | 12,04  | 23,63  | 206                            | 0,06         | 20    | 0,05 | 2,7   | 29      | 39,2                 | 74,7   | 3,27  |
| Обед                                 |              |                      |        |        |                                |              |       |      |       |         |                      |        |       |
| Помидоры свежие в нарезке            | 100          | 0,48                 | 0,08   | 3,48   | 18                             | 0,04         | 15    | 0,3  | 0,04  | 8,4     | 15,6                 | 12     | 0,54  |
| Суп рассольник Ленинградский         | 300          | 2,01                 | 2,38   | 15,89  | 93                             | 0,08         | 1,5   | 0,05 | 0,08  | 14,64   | 54,88                | 1,72   | 0,77  |
| 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  |
| Полдник                              |              |                      |        |        |                                |              |       |      |       |         |                      |        |       |
| Рыба тушеная в томате с овощами      | 100/100      | 14                   | 17,67  | 0,47   | 217                            | 0,01         | 0,19  | 0,02 | 1,9   | 48,77   | 179,93               | 43,21  | 1,01  |
| Компот из плодов шиповника           | 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                         | 910          | 29,01                | 26,47  | 114,43 | 781                            | 0,3          | 20,06 | 0,43 | 3,94  | 645,39  | 432,13               | 131,72 | 30,19 |
| Ужин                                 |              |                      |        |        |                                |              |       |      |       |         |                      |        |       |
| 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                                 |              |                      |        |        |                                |              |       |      |       |         |                      |        |       |
| 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   |
| Фасоль отварная с луком              | 80           | 4,6                  | 3,81   | 14,44  | 110                            | 0,01         | 0,72  | 0,01 | 0,3   | 5,02    | 9,4                  | 2,27   | 0,13  |
| Печень в тушеном соусе               | 100/50       | 11,8                 | 26     | 21     | 365                            | 0,24         | 3,8   | 0,01 | 0,2   | 48      | 282                  | 66     | 3     |
| Сок фруктовый                        | 200          | 0,75                 | 0,8    | 20,57  | 85                             | 0,01         | 1,01  | 0,01 | 0,1   | 11,12   | 15,14                | 1,44   | 0,2   |
| Каша рассыпчатая пшеничная           | 180          |                      |        |        |                                |              |       |      |       |         |                      |        |       |
| 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                         | 710          | 29,93                | 35,43  | 100,57 | 846                            | 0,3          | 6,15  | 0,11 | 1,52  | 216,74  | 465,34               | 193,71 | 5,3   |
| 2-й Ужин                             |              |                      |        |        |                                |              |       |      |       |         |                      |        |       |
| Булочка слоеная                      | 60/1шт       | 5,13                 | 0,93   | 24,93  | 128                            | 0,1          | 0,00  | 0,03 | 2     | 22      | 100,3                | 18     | 0,7   |
| Ряженка 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             | 2905         | 115,57               | 113,62 | 511,68 | 3325,8                         | 1,07         | 50,14 | 0,9  | 10,89 | 1680,28 | 1759,82              | 663,39 | 42,81 |

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Меню на 1 неделю воскресенье |       |        |                                |      |       | Витамины(мг) |       |         |        | Минеральные вещества (мг) |       |   |   |    |    |    |
|-------|---------------------------------------|--------------|------------------------------|-------|--------|--------------------------------|------|-------|--------------|-------|---------|--------|---------------------------|-------|---|---|----|----|----|
|       |                                       |              | Пищевые вещества (г)         |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | B1   | C     | A            | E     | Ca      | P      | Mg                        | Fe    |   |   |    |    |    |
|       |                                       |              | Б                            | Ж     | У      |                                |      |       |              |       |         |        |                           |       | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1     | 2                                     | 3            | 4                            | 5     | 6      | 7                              |      |       |              |       |         |        |                           |       |   |   |    |    |    |
| 14    | 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  |   |   |    |    |    |
|       | Масло сливочное 72,5 % жирности       | 20/30        | 3,9                          | 3,98  | 0,00   | 51                             | 0,00 | 0,02  | 0,05         | 0,02  | 105     | 60     | 100,00                    | 0,2   |   |   |    |    |    |
|       | Бутерброд с сыром                     | 250/10/10    | 3,83                         | 4,5   | 11,78  | 103                            | 0,07 | 0,52  | 0,02         | 1     | 109,78  | 111,27 | 25,29                     | 0,44  |   |   |    |    |    |
|       | Каша вязкая молочная "Геркулес"       | 200/15/7     | 1,41                         | 1,43  | 1,5    | 83                             | 0,01 | 0,26  | 0,01         | 0,00  | 40,06   | 20,15  | 1,5                       | 0,3   |   |   |    |    |    |
|       | Чай с сахаром и лимоном               | 30           | 6,8                          | 1,28  | 29,6   | 158                            | 0,02 | 0,4   | 0,02         | 0,48  | 34,4    | 71,2   | 20                        | 0,6   |   |   |    |    |    |
|       | Хлеб пшеничный I 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                  | 590          | 18,14                        | 18,61 | 69,58  | 523                            | 0,13 | 1,26  | 0,17         | 2,26  | 301,42  | 312,28 | 160,92                    | 2,72  |   |   |    |    |    |
|       | Всего в Завтрак                       |              |                              |       |        |                                |      |       |              |       |         |        |                           |       |   |   |    |    |    |
|       | 2-й Завтрак                           |              |                              |       |        |                                |      |       |              |       |         |        |                           |       |   |   |    |    |    |
| 118   | фрукты свежие сезонные калиброванные  | 200          | 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  |   |   |    |    |    |
| 70    | Обед                                  |              |                              |       |        |                                |      |       |              |       |         |        |                           |       |   |   |    |    |    |
|       | Огурцы свежие в нарезке               | 100          | 0,48                         | 0,08  | 2,24   | 12                             | 0,01 | 0,96  | 0,3          | 0,38  | 1       | 20,4   | 10,2                      | 0,78  |   |   |    |    |    |
| 88    | Щи из свежей капусты                  | 300          | 2,01                         | 2,38  | 15,89  | 93                             | 0,02 | 1,6   | 0,03         | 0,6   | 12,64   | 51,88  | 1,58                      | 0,02  |   |   |    |    |    |
|       | Котлета из говядины с томатным соусом | 100/50       | 9,23                         | 15,14 | 23,31  | 266                            | 0,05 | 9     | 0,01         | 0,6   | 42,58   | 104,78 | 26,02                     | 1,52  |   |   |    |    |    |
| 202   | Макароны отварные                     | 180/5        | 6,53                         | 5,49  | 34,35  | 213                            | 0,13 | 0,15  | 0,01         | 1     | 1,11    | 120    | 0,03                      | 0,01  |   |   |    |    |    |
|       | 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 пшеничный I 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                             | 0,02 | 0,2   | 0,01         | 0,67  | 17,2    | 50,6   | 10                        | 16,00 |   |   |    |    |    |
|       | Всего в обед                          | 1060         | 27,82                        | 24,66 | 150,78 | 911                            | 0,26 | 12,91 | 0,4          | 4,35  | 596,55  | 397,6  | 84,85                     | 29,21 |   |   |    |    |    |
|       | Полдник                               |              |                              |       |        |                                |      |       |              |       |         |        |                           |       |   |   |    |    |    |
|       | Оладьи со смет., молоком              | 150/20       | 16,60                        | 11,47 | 92,63  | 540                            | 0,09 | 0,37  | 0,01         | 3,6   | 113,4   | 125,76 | 20,25                     | 0,74  |   |   |    |    |    |
|       | Какао с молоком                       | 200          | 0,13                         | 0,02  | 22,23  | 90                             | 0,01 | 1     | 0,00         | 0,00  | 5,47    | 2,45   | 1,58                      | 0,08  |   |   |    |    |    |
|       | Всего в полдник                       | 370          | 16,73                        | 11,49 | 114,86 | 630,00                         | 0,10 | 1,37  | 0,01         | 3,60  | 118,87  | 128,21 | 21,83                     | 0,82  |   |   |    |    |    |
| 209   | Ужин                                  |              |                              |       |        |                                |      |       |              |       |         |        |                           |       |   |   |    |    |    |
|       | Яйца вареные 1 шт                     | 40           | 4,67                         | 3,45  | 0,28   | 51                             | 0,02 | 0,30  | 0,01         | 0,3   | 15      | 30     | 0,01                      | 0,02  |   |   |    |    |    |
|       | Рагу из птицы                         | 100/200      | 9,6                          | 8,25  | 5,74   | 136                            | 0,08 | 0,48  | 0,01         | 0,16  | 46      | 159,61 | 37,44                     | 1,01  |   |   |    |    |    |
|       | 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  |   |   |    |    |    |
|       | 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  |   |   |    |    |    |
|       | 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   |   |   |    |    |    |
|       | Всего в Ужин                          | 630          | 24,97                        | 21,2  | 71,24  | 569                            | 0,15 | 2,39  | 0,13         | 1,56  | 121,3   | 305,81 | 62,92                     | 3,01  |   |   |    |    |    |
|       | 2-й Ужин                              |              |                              |       |        |                                |      |       |              |       |         |        |                           |       |   |   |    |    |    |
| 186   | Зефир                                 | 50           | 0,86                         | 0,19  | 7,37   | 35                             | 0,03 | 20    | 0,03         | 0,4   | 20,6    | 10,7   | 11,7                      | 0,27  |   |   |    |    |    |
|       | Ряженка 2,5 % жирности                | 200          | 2,8                          | 2,5   | 3,6    | 50                             | 0,3  | 0,01  | 0,02         | 0,3   | 148     | 180    | 1                         | 0,01  |   |   |    |    |    |
|       | Всего в 2-й Ужин                      | 200          | 2,8                          | 2,5   | 3,6    | 50                             | 0,3  | 0,01  | 0,02         | 0,3   | 148     | 180    | 1                         | 0,01  |   |   |    |    |    |
|       | Всего в 1 неделю воскресенье          | 2980         | 91,32                        | 78,65 | 417,43 | 2718                           | 0,97 | 37,94 | 0,76         | 12,47 | 1306,74 | 1334,6 | 343,22                    | 36,04 |   |   |    |    |    |

Меню на 2 недели попельник

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |      |      | Энергетическая ценность (ккал) |      | таминны(мг) |        |         | Минеральные вещества (мг) |       |    |  |  |  |  |
|-----------|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|------|------|--------------------------------|------|-------------|--------|---------|---------------------------|-------|----|--|--|--|--|
|           |                                          |              | Б                    |       | Ж      | У    | 7    | В1                             | С    | А           | Е      | Са      | Р                         | Mg    | Fe |  |  |  |  |
|           |                                          |              | 4                    | 5     |        |      |      |                                |      |             |        |         |                           |       |    |  |  |  |  |
| 1         | 2                                        | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7    | 8    | 9                              | 10   | 11          | 12     | 13      | 14                        | 15    |    |  |  |  |  |
| 14        | Завтрак                                  |              |                      |       |        |      |      |                                |      |             |        |         |                           |       |    |  |  |  |  |
|           | 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  |    |  |  |  |  |
|           | Сыр Российский                           | 15           | 3,9                  | 3,98  | 0,00   | 51   | 0,00 | 0,02                           | 0,05 | 0,02        | 105    | 60      | 100,00                    | 0,2   |    |  |  |  |  |
|           | Капша жидкая молочная с крупой (пшениая) | 250/10/10    | 3,47                 | 4,06  | 14,41  | 108  | 0,04 | 0,52                           | 0,02 | 1           | 107,76 | 95,23   | 5,57                      | 0,03  |    |  |  |  |  |
|           | Чай с молоком                            | 150/50/15    | 1,41                 | 1,43  | 15     | 83   | 0,01 | 0,26                           | 0,01 | 0,1         | 40,26  | 20,15   | 11,2                      | 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                        | 0,3   |    |  |  |  |  |
|           | Хлеб ржаной-пшеничный                    | 50           | 2,13                 | 0,56  | 13,11  | 66   | 0,03 | 0,06                           | 0    | 0,66        | 10,6   | 47,4    | 14,1                      | 1,17  |    |  |  |  |  |
| 118       | Всего в Завтрак                          | 585          | 17,78                | 18,17 | 72,21  | 528  | 0,1  | 1,26                           | 0,17 | 2,36        | 299,6  | 296,24  | 150,9                     | 2,61  |    |  |  |  |  |
|           | 2-й Завтрак                              |              |                      |       |        |      |      |                                |      |             |        |         |                           |       |    |  |  |  |  |
|           | Фрукты свежие сезонные калиброванные     | 200          | 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                                     |              |                      |       |        |      |      |                                |      |             |        |         |                           |       |    |  |  |  |  |
|           | Помидоры свежие в нарезке                | 100          | 1,6                  | 4,9   | 11     | 412  | 0,01 | 12                             | 0,3  | 0,38        | 30,6   | 20,4    | 10,2                      | 0,78  |    |  |  |  |  |
|           | Суп картофельный с клецками              | 300          | 5,23                 | 3,99  | 17,72  | 128  | 0,13 | 2                              | 0,03 | 1           | 45,28  | 122,19  | 4,69                      | 0,01  |    |  |  |  |  |
| 119       | Плов из мяса птицы                       | 100/200      | 9,32                 | 12,23 | 18,01  | 219  | 0,12 | 9,64                           | 0,01 | 1,82        | 16,49  | 129,4   | 31,98                     | 1,91  |    |  |  |  |  |
|           | Компот из свежих яблок                   | 200          | 0,76                 | 0,75  | 126,82 | 517  | 0,05 | 30                             | 0,03 | 0,2         | 30,96  | 19,8    | 16,2                      | 4,28  |    |  |  |  |  |
|           | 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                        | 16,00 |    |  |  |  |  |
|           | Всего в обед                             | 1030         | 25,44                | 23,44 | 213,28 | 1483 | 0,44 | 54,34                          | 0,4  | 4,77        | 162,53 | 426,72  | 80,07                     | 23    |    |  |  |  |  |
|           | Полдник                                  |              |                      |       |        |      |      |                                |      |             |        |         |                           |       |    |  |  |  |  |
|           | Прилики медовые                          | 50           | 13,68                | 10,87 | 20     | 233  | 0,04 | 0,17                           | 0,05 | 1,5         | 129,56 | 176,51  | 1,35                      | 0,05  |    |  |  |  |  |
| 179       | 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 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                                     |              |                      |       |        |      |      |                                |      |             |        |         |                           |       |    |  |  |  |  |
|           | Морковь тушеная                          | 100          | 0,81                 | 3,21  | 1,02   | 51   | 0,01 | 1                              | 0,04 | 0,06        | 18,56  | 21,32   | 10,91                     | 0,7   |    |  |  |  |  |
|           | Запеканка картофельная с печенью         | 100/200      | 17,53                | 11,96 | 11,14  | 241  | 0,22 | 16,49                          | 0,6  | 1,3         | 38,63  | 310,51  | 22,29                     | 6,69  |    |  |  |  |  |
|           | говядины                                 | 10           | 0,07                 | 6,86  | 0,09   | 62   | 0,00 | 0,00                           | 0,07 | 0,1         | 1,58   | 2,26    | 0,03                      | 0,01  |    |  |  |  |  |
|           | Масло сливочное 72,5 % жирности          | 200          | 0,75                 | 0,08  | 20,57  | 85   | 0,01 | 1,01                           | 0,01 | 0,1         | 11,12  | 15,14   | 1,44                      | 0,2   |    |  |  |  |  |
| 180       | Сок фруктовый                            | 60           | 6,8                  | 1,28  | 29,6   | 158  | 0,02 | 0,4                            | 0,02 | 0,48        | 34,4   | 71,2    | 20                        | 0,6   |    |  |  |  |  |
|           | 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                         | 1,17  |    |  |  |  |  |
|           | Хлеб ржано-пшеничный                     | 670          | 29,04                | 23,95 | 77,38  | 674  | 0,28 | 19,1                           | 0,75 | 2,46        | 117,49 | 448,03  | 58,67                     | 9,37  |    |  |  |  |  |
|           | Всего в Ужин                             |              |                      |       |        |      |      |                                |      |             |        |         |                           |       |    |  |  |  |  |
|           | 2-й Ужин                                 |              |                      |       |        |      |      |                                |      |             |        |         |                           |       |    |  |  |  |  |
|           | Конфеты шоколадные                       | 30           | 1,2                  | 11,85 | 16,26  | 171  | 0,00 | 0,00                           | 0,02 | 0,00        | 0,00   | 28,5    | 2,50                      | 0,08  |    |  |  |  |  |
|           | Бойфурт фруктовый 2,5% жирности          | 125/1шт      | 2,8                  | 2,5   | 9,1    | 71   | 0,3  | 0,02                           | 0,02 | 0,3         | 148    | 150     | 1                         | 0,01  |    |  |  |  |  |
| 186       | Всего в 2-й Ужин                         | 125          | 2,8                  | 2,5   | 9,1    | 71   | 0,3  | 0,02                           | 0,02 | 0,3         | 148    | 150     | 1                         | 0,01  |    |  |  |  |  |
|           | Всего в 2 неделю понедельник             | 2860         | 82,5                 | 75,29 | 477,59 | 3221 | 1,65 | 95,32                          | 1,43 | 10,89       | 948,98 | 1462,34 | 322,79                    | 35,36 |    |  |  |  |  |

| № рецепта | 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    |  |
| 14        | 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  |  |
| 15        | Сыр Российский                                          | 15           |                      |       |        |                                |              |        |      |      |  |                           |         |         |       |  |
| 112       | Омлет натуральный с маслом сливочным сменитной сосиской | 130/5        | 10,38                | 12,37 | 1,84   | 160                            | 0,3          | 0,1    | 0,02 | 0,4  |  | 45                        | 60      | 0,02    | 0,04  |  |
| 71        | Нарш кабачковая (консервированная)                      | 100          | 0,91                 | 3,01  | 4,69   | 49                             | 0,03         | 7,19   | 0,00 | 0,5  |  | 17,43                     | 18,25   | 7,969   | 0,2   |  |
| 115       | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200/15/7     | 1,41                 | 1,43  | 15     | 83                             | 0,01         | 0,26   | 0,01 | 0,00 |  | 40,06                     | 20,15   | 1,5     | 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                                         | 491          | 21,7                 | 25,51 | 64,33  | 578                            | 0,39         | 8,01   | 0,12 | 2,14 |  | 149,07                    | 219,26  | 43,619  | 2,62  |  |
|           | 2-й Завтрак                                             |              |                      |       |        |                                |              |        |      |      |  |                           |         |         |       |  |
| 118       | 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    | 0,27  |  |
|           | 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                                                    |              |                      |       |        |                                |              |        |      |      |  |                           |         |         |       |  |
| 71        | Огурцы свежие в нарезке                                 | 100          | 0,66                 | 0,12  | 2,28   | 13                             | 0,04         | 15     | 0,02 | 0,05 |  | 8,4                       | 15,6    | 12      | 0,54  |  |
| 82        | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                | 300/10       | 1,88                 | 3,57  | 14,81  | 98                             | 0,02         | 2      | 0,03 | 0,8  |  | 37,82                     | 45,76   | 1,5     | 0,01  |  |
| 229       | Рыб-пресска тушеная в томате с овощами                  | 100/100      | 14,44                | 7,35  | 6,52   | 150                            | 0,01         | 0,19   | 0,02 | 1,9  |  | 48,77                     | 179,93  | 43,21   | 1,01  |  |
| 171       | Капша рассольная пшеница                                | 180/5        | 2,95                 | 3,99  | 19,6   | 126                            | 0,12         | 2,17   | 0,01 | 0,15 |  | 34,36                     | 81,18   | 27,77   | 0,99  |  |
| 349       | Компот из смеси сухофруктов                             | 200          | 1,04                 | 0,00  | 35,26  | 120                            | 0,01         | 0,5    | 0,02 | 0,4  |  | 500,02                    | 20,61   | 30,02   | 10,86 |  |
|           | 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 ржано-пшеничный                                    | 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                                            | 920          | 29,5                 | 16,6  | 118,2  | 714                            | 0,24         | 20,56  | 0,13 | 4,67 |  | 668,57                    | 478,01  | 131,5   | 29,43 |  |
|           | Полдник                                                 |              |                      |       |        |                                |              |        |      |      |  |                           |         |         |       |  |
| 239       | Ватрушка с повидлом                                     | 75/1шт       | 5,13                 | 0,93  | 24,93  | 128                            | 0,1          | 0,00   | 0,03 | 2    |  | 22                        | 100,3   | 18      | 0,7   |  |
|           | Молоко витаминизированное                               | 200/1шт.     | 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                                         | 275          | 5,26                 | 5,63  | 8,55   | 106                            | 0,4          | 1      | 0,1  | 0,6  |  | 200,01                    | 150,6   | 20,36   | 0,1   |  |
|           | Ужин                                                    |              |                      |       |        |                                |              |        |      |      |  |                           |         |         |       |  |
| 14        | 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  |  |
| 71        | Помидоры свежие в нарезке                               | 100          | 0,66                 | 0,12  | 2,28   | 13                             | 0,04         | 15     | 0,02 | 0,05 |  | 8,4                       | 15,6    | 12      | 0,54  |  |
| 268       | Котлета из мяса говядины                                | 100          | 10,89                | 15,61 | 4,6    | 198                            | 0,06         | 2,12   | 0,01 | 1,44 |  | 11,74                     | 107,35  | 17,84   | 1,2   |  |
| 171       | Кнуста тушеная                                          | 200          | 3,35                 | 5,81  | 13,7   | 121                            | 0,05         | 31,74  | 0,03 | 1,5  |  | 78,24                     | 56,06   | 28,5    | 1,11  |  |
| 189       | Сок фруктовый                                           | 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 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                                            | 690          | 25,6                 | 30,32 | 85,8   | 714                            | 0,2          | 50,47  | 0,17 | 4,09 |  | 158,68                    | 295,21  | 83,81   | 4,83  |  |
|           | 2-й Ужин                                                |              |                      |       |        |                                |              |        |      |      |  |                           |         |         |       |  |
| 186       | Пирожки медовые                                         | 50           | 13,68                | 10,87 | 20     | 233                            | 0,04         | 0,17   | 0,05 | 1,5  |  | 129,56                    | 176,51  | 1,35    | 0,05  |  |
|           | Ряженка 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 недели вторник                                | 2806         | 88,52                | 84,65 | 292,45 | 2259,8                         | 1,26         | 100,07 | 0,55 | 12,1 |  | 1320,93                   | 1246,58 | 304,989 | 37,26 |  |

Меню на 2 неделю среда

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Б/в вещества (г) |        |        |        | Энергетическая |       |      |       | Витамины(мг) |         |        |       | Минеральные вещества (мг) |      |      |      |      |      |
|-------|----------------------------------------------|--------------|------------------|--------|--------|--------|----------------|-------|------|-------|--------------|---------|--------|-------|---------------------------|------|------|------|------|------|
|       |                                              |              | Б                | Ж      | У      | Y      | 7              | 8     | 9    | 10    | 11           | 12      | 13     | 14    | 15                        | 16   | 17   | 18   | 19   | 20   |
|       |                                              |              |                  |        |        |        |                |       |      |       |              |         |        |       |                           |      |      |      |      |      |
| 1     | Завтрак                                      | 3            | 4                | 5      | 6      | 7      | 8              | 9     | 10   | 11    | 12           | 13      | 14     | 15    | 16                        | 17   | 18   | 19   | 20   | 21   |
| 14    | 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  | 0,01                      | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 15    | Сыр Российский                               | 15           | 3,9              | 3,98   | 2,30   | 51     | 0,04           | 0,02  | 0,05 | 0,02  | 0,48         | 71,2    | 20     | 0,9   | 0,82                      | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| 112   | Пудинг с творогом запеченный с сухим 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  | 0,35                      | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,06 |
| 176   | Чай с сахаром и лимоном                      | 200/15/7     | 1,41             | 1,43   | 15     | 83     | 0,01           | 0,26  | 0,01 | 0,00  | 40,06        | 20,15   | 1,5    | 0,3   | 0,3                       | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 149   | 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     | 0,9   | 0,9                       | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| 149   | Хлеб ржаной                                  | 50           | 2,13             | 0,56   | 13,11  | 66     | 0,03           | 0,06  | 0    | 0,66  | 47,4         | 14,1    | 1,17   | 1,17  | 1,17                      | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 |
| 149   | Всего в Завтрак                              | 565          | 17,88            | 23,5   | 75,88  | 582    | 0,13           | 1,2   | 0,19 | 1,24  | 293,79       | 257,1   | 62,2   | 2,38  | 2,38                      | 0,13 | 0,13 | 0,13 | 0,13 | 0,13 |
| 149   | 2-й Завтрак                                  |              |                  |        |        |        |                |       |      |       |              |         |        |       |                           |      |      |      |      |      |
| 149   | 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   | 0,27  | 0,27                      | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 |
| 149   | 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  | 0,27                      | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 |
| 149   | Обед                                         |              |                  |        |        |        |                |       |      |       |              |         |        |       |                           |      |      |      |      |      |
| 74    | Нера свеклольная                             | 100          | 0,48             | 0,00   | 3,48   | 11     | 0,04           | 15    | 0,00 | 0,04  | 8,4          | 15,6    | 12     | 0,54  | 0,54                      | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 |
| 101   | Суп картофельный с рисом                     | 300          | 8,82             | 6,53   | 54,16  | 311    | 0,22           | 18,4  | 0,01 | 0,67  | 52,8         | 165,42  | 61,52  | 2     | 2                         | 0,22 | 0,22 | 0,22 | 0,22 | 0,22 |
| 149   | Рагу из птицы                                | 100/300      | 19               | 22,67  | 20,42  | 362    | 0,16           | 10,2  | 0,01 | 2,07  | 37,78        | 212     | 45,02  | 1,5   | 1,5                       | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,16 |
| 149   | Компот из смеси сухофруктов                  | 200          | 0,08             | 0,00   | 21,82  | 120    | 0,01           | 0,5   | 0,02 | 0,4   | 500,2        | 20,61   | 30,02  | 10,86 | 10,86                     | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 149   | Хлеб пшеничный I сорт                        | 80           | 5,13             | 0,93   | 24,93  | 128    | 0,02           | 0,5   | 0,02 | 0,7   | 22           | 29,33   | 7      | 0,02  | 0,02                      | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| 149   | 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  | 0,02                      | 0,11 | 0,11 | 0,11 | 0,11 | 0,11 |
| 149   | Всего в обед                                 | 1030         | 36,91            | 30,77  | 139,61 | 1011   | 0,56           | 44,8  | 0,07 | 4,55  | 638,38       | 548,56  | 165,56 | 14,94 | 14,94                     | 0,56 | 0,56 | 0,56 | 0,56 | 0,56 |
| 149   | Полдник                                      |              |                  |        |        |        |                |       |      |       |              |         |        |       |                           |      |      |      |      |      |
| 149   | Зефир фруктовый                              | 50           | 0,86             | 0,19   | 7,37   | 35     | 0,03           | 20    | 0,03 | 0,4   | 20,6         | 10,7    | 11,7   | 0,27  | 0,27                      | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 | 0,03 |
| 149   | Какао 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   | 0,1                       | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,16 |
| 149   | Всего в полдник                              | 250          | 17,71            | 17,16  | 110,00 | 450,00 | 0,16           | 0,60  | 0,07 | 0,60  | 339,62       | 300,21  | 74,13  | 0,10  | 0,10                      | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,16 |
| 149   | Ужин                                         |              |                  |        |        |        |                |       |      |       |              |         |        |       |                           |      |      |      |      |      |
| 71    | Огурцы свежие в нарезке                      | 100          | 0,62             | 0,04   | 1,3    | 8      | 0,02           | 2     | 0,03 | 0,38  | 4            | 62,00   | 17,00  | 0,7   | 0,7                       | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| 149   | Макaronик с мясом говядины                   | 100/200      | 11,52            | 12,66  | 4,88   | 180    | 0,04           | 0,00  | 0,01 | 1,5   | 10,14        | 129,91  | 20,98  | 2,02  | 2,02                      | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 | 0,04 |
| 14    | 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  | 0,01                      | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 149   | Сок фруктовый                                | 200/1шт      | 0,75             | 0,08   | 20,57  | 85     | 0,01           | 1,01  | 0,01 | 0,1   | 11,12        | 15,14   | 1,44   | 0,2   | 0,2                       | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| 149   | 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     | 0,9   | 0,9                       | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| 149   | 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  | 1,17                      | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| 149   | Всего в Ужин                                 | 690          | 29,37            | 26,89  | 105,75 | 783    | 0,24           | 3,76  | 0,16 | 3,98  | 75,55        | 366,11  | 63,48  | 2,24  | 2,24                      | 0,24 | 0,24 | 0,24 | 0,24 | 0,24 |
| 149   | 2-й Ужин                                     |              |                  |        |        |        |                |       |      |       |              |         |        |       |                           |      |      |      |      |      |
| 149   | Булочка сдобная                              | 60/1шт       | 5,13             | 0,93   | 24,93  | 128    | 0,1            | 0,00  | 0,03 | 2     | 22           | 100,3   | 18     | 0,7   | 0,7                       | 0,1  | 0,1  | 0,1  | 0,1  | 0,1  |
| 149   | Блины с фруктовым 2,5% жирности              | 125/1шт      | 2,8              | 2,5    | 9,1    | 71     | 0,3            | 0,02  | 0,02 | 0,3   | 148          | 150     | 1      | 0,01  | 0,01                      | 0,3  | 0,3  | 0,3  | 0,3  | 0,3  |
| 149   | Всего в 2-й Ужин                             | 125          | 2,8              | 2,5    | 9,1    | 71     | 0,3            | 0,02  | 0,02 | 0,3   | 148          | 150     | 1      | 0,01  | 0,01                      | 0,3  | 0,3  | 0,3  | 0,3  | 0,3  |
| 149   | Всего в 1 неделю среда                       | 2860         | 105,53           | 101,01 | 447,71 | 2932   | 1,42           | 70,38 | 0,54 | 11,07 | 1515,94      | 1632,68 | 378,07 | 19,94 | 19,94                     | 1,42 | 1,42 | 1,42 | 1,42 | 1,42 |

Меню на 2 неделю четверг

| 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                         | Mg      | Fe    |  |  |
| 1                        | Завтрак                                                | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8                              | 9            | 10   | 11    | 12      | 13                        | 14      | 15    |  |  |
| 14                       | Масло сливочное 72,5 % жирности                        | 10           | 0,07                 | 6,86  | 0,09   | 62      | 0,00                           | 0,00         | 0,07 | 0,1   | 1,58    | 2,26                      | 0,03    | 0,01  |  |  |
| 15                       | Бутерброд с сыром                                      | 20/30        | 3,9                  | 3,98  | 0,00   | 51      | 0,00                           | 0,02         | 0,05 | 0,02  | 105     | 60                        | 100     | 0,2   |  |  |
| 120                      | Суп молочный с макаронными изделиями                   | 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   |  |  |
| 176                      | Чай с сахаром и лимоном                                | 200/15/7     | 1,41                 | 1,43  | 15     | 83      | 0,01                           | 0,26         | 0,01 | 0,00  | 40,06   | 20,45                     | 1,5     | 0,3   |  |  |
|                          | Хлеб пшеничный 1 сорт                                  | 30           | 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                                        | 590          | 18,36                | 17,62 | 73,01  | 814,91  | 0,08                           | 1,04         | 0,17 | 16,06 | 191,94  | 201,31                    | 145,73  | 2,78  |  |  |
|                          | 2-й Завтрак                                            |              |                      |       |        |         |                                |              |      |       |         |                           |         |       |  |  |
| 138                      | 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    | 0,27  |  |  |
|                          | 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                                                   |              |                      |       |        |         |                                |              |      |       |         |                           |         |       |  |  |
| 73                       | Икра морковная                                         | 100          | 0,91                 | 3,01  | 4,69   | 49      | 0,03                           | 7,19         | 0,00 | 0,5   | 17,43   | 18,25                     | 7,969   | 0,2   |  |  |
| 82                       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной               | 300/10       | 1,88                 | 3,57  | 14,81  | 98      | 0,02                           | 2            | 0,03 | 0,8   | 37,82   | 45,76                     | 1,5     | 0,01  |  |  |
| 295                      | Котлета рубленые из цыпленка-бройлера с соусом красным | 100/50       | 5,10                 | 13,20 | 0,8    | 142,4   | 0,05                           | 21,50        | 0,03 | 1,28  | 8,15    | 80,15                     | 10,65   | 0,45  |  |  |
| 171                      | Каша рассыпчатая перловая                              | 200/5        | 6,53                 | 5,49  | 34,35  | 213     | 0,13                           | 0,15         | 0,01 | 1     | 1,11    | 120                       | 0,03    | 0,01  |  |  |
| 189                      | Сок фруктовый                                          | 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    | 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                                           | 1170         | 23,7                 | 26,92 | 114,95 | 794,4   | 0,28                           | 32,55        | 0,11 | 5,05  | 114,83  | 359,23                    | 38,589  | 16,89 |  |  |
|                          | Поднак                                                 |              |                      |       |        |         |                                |              |      |       |         |                           |         |       |  |  |
|                          | Вафли ванильные                                        | 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                                                   |              |                      |       |        |         |                                |              |      |       |         |                           |         |       |  |  |
| 14                       | 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  |  |  |
| 74                       | Помидоры свежие в нарезке                              | 100          | 1                    | 2,93  | 4,51   | 48      | 0,05                           | 5,5          | 0,02 | 0,48  | 19,52   | 23,84                     | 11,39   | 0,43  |  |  |
| 250                      | Жаркое по-домашнему из говядины                        | 200/200      | 11,8                 | 26    | 21     | 365     | 0,24                           | 3,8          | 0,01 | 0,2   | 48      | 282                       | 66      | 3     |  |  |
| 149                      | Компот из смеси сухофруктов                            | 200          | 0,08                 | 0,00  | 21,82  | 120     | 0,01                           | 0,5          | 0,02 | 0,4   | 500,2   | 20,61                     | 30,02   | 10,86 |  |  |
|                          | 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                                           | 690          | 22,83                | 37,63 | 91,98  | 830     | 0,34                           | 10,5         | 0,15 | 2,08  | 616,9   | 417,51                    | 131,44  | 16,37 |  |  |
|                          | 2-й Ужин                                               |              |                      |       |        |         |                                |              |      |       |         |                           |         |       |  |  |
|                          | Конфеты шоколадные                                     | 30           | 1,2                  | 11,85 | 16,26  | 171     | 0,00                           | 0,00         | 0,02 | 0,00  | 0,00    | 28,5                      | 2,50    | 0,08  |  |  |
| 186                      | Биойогурт фруктовый 2,5% жирности                      | 125/1шт      | 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                               | 3025         | 75,13                | 91,9  | 394,66 | 2975,31 | 1,53                           | 64,71        | 0,54 | 24,49 | 1293,03 | 1269,4                    | 348,909 | 36,42 |  |  |

Меню на 2 неделю питания

| 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           |  |
| 2                                      | 3            | 4                    | 5             | 6             | 7                              | 8            | 9            | 10          | 11          |  | 12                        | 13             | 14            | 15           |  |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                      |               |               |                                |              |              |             |             |  |                           |                |               |              |  |
| 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         |  |
| Сыр Российский                         | 15           | 3,9                  | 3,98          | 0,00          | 51                             | 0,00         | 0,02         | 0,05        | 0,02        |  | 105                       | 60             | 100,00        | 0,2          |  |
| Горошек зеленый консервированный       | 100          |                      |               |               |                                |              |              |             |             |  |                           |                |               |              |  |
| Омлет натуральный с маслом сливочным   | 106/5        | 2,01                 | 2,38          | 15,89         | 93                             | 0,08         | 1,5          | 0,05        | 0,08        |  | 14,64                     | 54,88          | 1,72          | 0,77         |  |
| Чай с сахаром и лимоном                | 200/15/7     | 1,41                 | 1,43          | 15            | 83                             | 0,01         | 0,26         | 0,01        | 0,00        |  | 40,06                     | 20,15          | 1,5           | 0,3          |  |
| 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            | 0,9          |  |
| 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         |  |
| <b>Всего в Завтрак</b>                 | <b>546</b>   | <b>16,32</b>         | <b>16,49</b>  | <b>73,69</b>  | <b>513</b>                     | <b>0,14</b>  | <b>2,24</b>  | <b>0,2</b>  | <b>1,34</b> |  | <b>206,28</b>             | <b>255,89</b>  | <b>137,35</b> | <b>3,35</b>  |  |
| <b>2-й Завтрак</b>                     |              |                      |               |               |                                |              |              |             |             |  |                           |                |               |              |  |
| 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          | 0,27         |  |
| <b>Всего в 2-й завтрак</b>             | <b>200</b>   | <b>0,86</b>          | <b>0,19</b>   | <b>7,37</b>   | <b>35</b>                      | <b>0,03</b>  | <b>20</b>    | <b>0,03</b> | <b>0,4</b>  |  | <b>20,6</b>               | <b>10,7</b>    | <b>11,7</b>   | <b>0,27</b>  |  |
| <b>Обед</b>                            |              |                      |               |               |                                |              |              |             |             |  |                           |                |               |              |  |
| Огурцы свежие в нарезке                | 100          | 0,44                 | 0,08          | 2,24          | 12                             | 0,01         | 0,96         | 0,3         | 0,38        |  | 1                         | 20,4           | 10,2          | 0,78         |  |
| Шницель из свежей капусты с картофелем | 300          | 1,85                 | 3,61          | 8,73          | 75                             | 0,06         | 14,11        | 0,01        | 0,8         |  | 38,76                     | 43,89          | 19,72         | 0,74         |  |
| Шницель рыбный с соусом                | 100/50       | 14,51                | 14,6          | 3,58          | 204                            | 0,05         | 1,23         | 0,01        | 0,4         |  | 10,87                     | 141,38         | 6,76          | 1,1          |  |
| Каша рассыпчатая пшеница               | 200          | 6,53                 | 5,49          | 34,35         | 213                            | 0,13         | 0,15         | 0,01        | 1           |  | 1,11                      | 120            | 0,03          | 0,01         |  |
| Компот из смеси сухофруктов            | 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 I сорт                  | 80           | 3,4                  | 0,64          | 14,8          | 79                             | 0,2          | 0,2          | 0,01        | 0,67        |  | 17,2                      | 50,6           | 10            | 16,00        |  |
| <b>Всего в обед</b>                    | <b>1090</b>  | <b>32,9</b>          | <b>25,35</b>  | <b>123,89</b> | <b>831</b>                     | <b>0,48</b>  | <b>17,65</b> | <b>0,38</b> | <b>4,35</b> |  | <b>590,96</b>             | <b>426,21</b>  | <b>83,73</b>  | <b>29,51</b> |  |
| <b>Полдник</b>                         |              |                      |               |               |                                |              |              |             |             |  |                           |                |               |              |  |
| Запеканка из творога со сгущенным      | 200/30       | 10,57                | 7,57          | 8,65          | 145                            | 0,02         | 0,13         | 0,03        | 2           |  | 94,42                     | 128,66         | 13,56         | 0,31         |  |
| 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          |  |
| <b>Всего в полдник</b>                 | <b>430</b>   | <b>5,26</b>          | <b>5,63</b>   | <b>8,55</b>   | <b>106</b>                     | <b>0,4</b>   | <b>1</b>     | <b>0,1</b>  | <b>0,6</b>  |  | <b>200,01</b>             | <b>150,6</b>   | <b>20,36</b>  | <b>0,1</b>   |  |
| <b>Ужин</b>                            |              |                      |               |               |                                |              |              |             |             |  |                           |                |               |              |  |
| 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         |  |
| Помидоры свежие в нарезке              | 100          | 0,66                 | 0,12          | 2,28          | 13                             | 0,04         | 15           | 0,02        | 0,05        |  | 8,4                       | 15,6           | 12            | 0,54         |  |
| Плов 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         |  |
| Сок фруктовый                          | 200/1шт      | 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 I 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         |  |
| <b>Всего в Ужин</b>                    | <b>690</b>   | <b>39,02</b>         | <b>34,22</b>  | <b>98,03</b>  | <b>890,72</b>                  | <b>0,17</b>  | <b>56,91</b> | <b>0,14</b> | <b>1,15</b> |  | <b>81,99</b>              | <b>307,01</b>  | <b>41,03</b>  | <b>2,83</b>  |  |
| <b>2-й Ужин</b>                        |              |                      |               |               |                                |              |              |             |             |  |                           |                |               |              |  |
| Пряники медовые                        | 50           | 13,68                | 10,87         | 20            | 233                            | 0,04         | 0,17         | 0,05        | 1,5         |  | 129,56                    | 176,51         | 1,35          | 0,05         |  |
| Ряженка 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         |  |
| <b>Всего в 2-й Ужин</b>                | <b>200</b>   | <b>5,6</b>           | <b>6,4</b>    | <b>8,2</b>    | <b>112,8</b>                   | <b>0</b>     | <b>0,03</b>  | <b>0</b>    | <b>0,2</b>  |  | <b>124</b>                | <b>92,8</b>    | <b>14</b>     | <b>0,01</b>  |  |
| <b>Всего в 2 неделю питания</b>        | <b>3156</b>  | <b>99,96</b>         | <b>102,55</b> | <b>319,73</b> | <b>2488,52</b>                 | <b>1,22</b>  | <b>97,83</b> | <b>0,85</b> | <b>8,04</b> |  | <b>1223,84</b>            | <b>1243,21</b> | <b>308,17</b> | <b>36,07</b> |  |

### Меню на 2 недели суббота

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда  | Масса     | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Тяжелые металлы (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |       |  |  |
|-------|---------------------------------|-----------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|----------------------|-------|-------|---------------------------|---------|---------|--------|-------|--|--|
|       |                                 |           | Б Ж У                |        |        |                                   | В                    | С     | А     | Е                         | Са      | Р       | Mg     | Fe    |  |  |
|       |                                 |           | Б                    | Ж      | У      |                                   |                      |       |       |                           |         |         |        |       |  |  |
| 1     | 2                               | 3         | 4                    | 5      | 6      | 7                                 | 8                    | 9     | 10    | 11                        | 12      | 13      | 14     | 15    |  |  |
| 14    | 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  |  |  |
| 14    | Масло сливочное 72,5 % жирности | 250/10/10 | 3,47                 | 4,06   | 14,41  | 108                               | 0,04                 | 0,53  | 0,2   | 1                         | 107,76  | 95,23   | 5,57   | 0,03  |  |  |
| 14    | Каша жидкая молочная рисовая    | 15        | 3,9                  | 3,98   | 2,30   | 51                                | 0,04                 | 0,02  | 0,05  | 0,02                      | 105     | 60      | 9,5    | 0,82  |  |  |
| 14    | Сыр Российский                  | 150/50/15 | 1,41                 | 1,43   | 15     | 83                                | 0,01                 | 0,26  | 0,01  | 0,1                       | 40,26   | 20,15   | 52,1   | 11,2  |  |  |
| 14    | Чай с молоком                   | 60        | 6,8                  | 1,28   | 29,6   | 158                               | 0,02                 | 0,4   | 0,02  | 0,48                      | 34,4    | 71,2    | 20     | 0,9   |  |  |
|       | 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            | 585       | 17,78                | 18,17  | 74,51  | 528                               | 0,14                 | 1,27  | 0,35  | 2,36                      | 299,6   | 296,24  | 101,3  | 14,13 |  |  |
| 138   | Всего в Завтрак                 | 30        | 1,2                  | 11,85  | 16,26  | 171                               | 0,00                 | 0,00  | 0,02  | 0,00                      | 0,00    | 28,5    | 2,50   | 0,08  |  |  |
|       | 2-й завтрак                     | 30        | 0,86                 | 0,19   | 7,37   | 35                                | 0,03                 | 20    | 0,03  | 0,4                       | 20,6    | 10,7    | 11,7   | 0,27  |  |  |
|       | Конфеты шоколадные              | 200/шт    | 2,06                 | 12,04  | 23,63  | 206                               | 0,03                 | 20    | 0,05  | 0,4                       | 20,6    | 39,2    | 14,2   | 0,35  |  |  |
|       | Фрукты свежие сезонные яблоки   | 230       |                      |        |        |                                   |                      |       |       |                           |         |         |        |       |  |  |
|       | Всего в 2-й завтрак             | 100       | 0,92                 | 3,25   | 3,91   | 49                                | 0,02                 | 1,99  | 0,02  | 0,48                      | 10,82   | 24,32   | 7,1    | 0,33  |  |  |
| 14    | Икра морская                    | 300       | 8,75                 | 6,42   | 33,95  | 228,58                            | 0,32                 | 21,35 | 1,53  | 4,28                      | 61,38   | 153,19  | 56,04  | 2,83  |  |  |
| 140   | Суп картофельный с овощами      | 100/200   | 23,58                | 22,32  | 23,49  | 427,58                            | 65,63                | 9,27  | 25,74 | 14,34                     | 48,23   | 348,91  | 83,63  | 5,27  |  |  |
| 141   | Жаркое по-домашнему             | 200       | 0,16                 | 0,00   | 29     | 517                               | 0,05                 | 30    | 0,03  | 0,2                       | 30,96   | 19,8    | 16,2   | 4,28  |  |  |
| 142   | Компот из сухофруктов           | 80        | 3,4                  | 0,64   | 14,8   | 79                                | 0,02                 | 0,2   | 0,01  | 0,67                      | 17,2    | 105,6   | 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  |  |  |
|       | Хлеб ржано-пшеничный            | 1130      | 41,94                | 33,56  | 130,08 | 1429,16                           | 66,06                | 63,31 | 27,35 | 20,67                     | 190,59  | 681,15  | 179,97 | 28,73 |  |  |
|       | Всего в обед                    | 150/30    | 6,44                 | 4,61   | 43,33  | 241                               | 0,08                 | 0,08  | 0,01  | 2,6                       | 64,22   | 84,22   | 13,76  | 0,58  |  |  |
| 196   | Ваниль с повидлом               | 200       | 17,71                | 17,16  | 110    | 450                               | 0,16                 | 0,6   | 0,07  | 0,6                       | 339,62  | 300,21  | 74,13  | 0,1   |  |  |
| 182   | Каша с молоком                  | 380       | 24,15                | 21,77  | 153,33 | 691                               | 0,24                 | 0,68  | 0,08  | 3,2                       | 403,84  | 384,43  | 87,89  | 0,68  |  |  |
|       | Всего в полдник                 | 100       | 6,28                 | 36,78  | 14,08  | 412                               | 0,01                 | 12    | 0,00  | 0,00                      | 30,6    | 20,4    | 10,2   | 0,78  |  |  |
| 71    | Ужин                            | 10        | 0,07                 | 6,86   | 0,09   | 62                                | 0,00                 | 0,00  | 0,07  | 0,1                       | 1,58    | 2,26    | 0,03   | 0,01  |  |  |
| 14    | Помидоры свежие в нарезке       | 180/5     | 20,36                | 13,29  | 75,78  | 504                               | 0,16                 | 0,42  | 0,01  | 1,2                       | 29,22   | 179,05  | 27,06  | 2,91  |  |  |
| 171   | Масло сливочное 72,5 % жирности | 100/100   | 0,75                 | 0,08   | 20,57  | 85                                | 0,01                 | 1,01  | 0,01  | 0,1                       | 11,12   | 15,14   | 1,44   | 0,2   |  |  |
| 220   | Каша распичетая пшениая         | 200       | 6,8                  | 1,28   | 29,6   | 158                               | 0,02                 | 0,4   | 0,02  | 0,48                      | 34,4    | 71,2    | 20     | 0,9   |  |  |
| 189   | Рыба тушеная в томате с овощами | 60        | 3,08                 | 0,56   | 14,96  | 77                                | 0,02                 | 0,2   | 0,01  | 0,42                      | 13,2    | 27,6    | 4      | 1,17  |  |  |
|       | Сок (фруктовый)                 | 20        | 37,34                | 58,85  | 155,08 | 1298                              | 0,22                 | 14,03 | 0,12  | 2,3                       | 120,12  | 315,65  | 62,73  | 5,97  |  |  |
|       | Хлеб пшеничный 1 сорт           | 770       |                      |        |        |                                   |                      |       |       |                           |         |         |        |       |  |  |
|       | Хлеб ржано-пшеничный            |           |                      |        |        |                                   |                      |       |       |                           |         |         |        |       |  |  |
|       | Всего в Ужин                    | 50        | 13,71                | 5,56   | 86,84  | 452                               | 0,18                 | 2,04  | 0,01  | 0,6                       | 27,16   | 121,9   | 24,11  | 1,71  |  |  |
|       | 2-й Ужин                        | 125/1шт   | 2,8                  | 2,5    | 9,1    | 71                                | 0,3                  | 0,02  | 0,02  | 0,3                       | 148     | 150     | 1      | 0,01  |  |  |
| 186   | Ваниль ванильные                | 125       | 2,8                  | 2,5    | 9,1    | 71                                | 0,3                  | 0,02  | 0,02  | 0,3                       | 148     | 150     | 1      | 0,01  |  |  |
|       | Йогурт фруктовый 2,5% жирности  | 3120      | 126,07               | 146,89 | 545,73 | 4223,16                           | 66,99                | 99,31 | 27,97 | 29,23                     | 1182,75 | 1866,67 | 447,09 | 49,87 |  |  |
|       | Всего в 2-й Ужин                |           |                      |        |        |                                   |                      |       |       |                           |         |         |        |       |  |  |
|       | Всего в 2 неделю суббота        |           |                      |        |        |                                   |                      |       |       |                           |         |         |        |       |  |  |

Меню на 2 неделю воскресенье

| 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     |  |
| 2                                          | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8            | 9      | 10    | 11     |  | 12                        | 13      | 14     | 15     |  |
| Завтрак                                    |              |                      |       |        |                                |              |        |       |        |  |                           |         |        |        |  |
| Молоко 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   |  |
| Творог с сыром                             | 20/30        | 3,9                  | 3,98  | 0,00   | 51                             | 0,00         | 0,02   | 0,05  | 0,02   |  | 105                       | 60      | 100,00 | 0,2    |  |
| Мини-ягодная молочная с крупой             | 250/10/10    | 4,31                 | 4,31  | 10,3   | 120                            | 0,01         | 0,51   | 0,15  | 0,12   |  | 108,11                    | 109,49  | 3,4    | 0,03   |  |
| Мини-ягодная                               | 150/50/15    | 1,41                 | 1,43  | 15     | 83                             | 0,01         | 0,26   | 0,01  | 0,1    |  | 40,06                     | 20,15   | 11,2   | 0,9    |  |
| Мини-ягодная с молоком                     | 30           | 6,8                  | 1,28  | 29,6   | 158                            | 0,02         | 0,4    | 0,02  | 0,48   |  | 34,4                      | 71,2    | 20     | 0,9    |  |
| 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 ржаной                                | 620          | 18,62                | 18,42 | 68,1   | 540                            | 0,07         | 1,25   | 0,3   | 1,48   |  | 299,75                    | 310,5   | 148,73 | 3,21   |  |
| Всего в завтрак                            |              |                      |       |        |                                |              |        |       |        |  |                           |         |        |        |  |
| В. Завтрак                                 | 200/1шт      | 0,86                 | 0,19  | 7,37   | 35                             | 0,03         | 20     | 0,03  | 0,4    |  | 20,6                      | 10,7    | 11,7   | 0,27   |  |
| Ланч                                       | 200          | 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                        |              |                      |       |        |                                |              |        |       |        |  |                           |         |        |        |  |
| Обед                                       | 100          | 0,44                 | 0,08  | 2,24   | 12                             | 0,01         | 0,96   | 0,3   | 0,38   |  | 1                         | 20,4    | 10,2   | 0,78   |  |
| Супы свежие в нарезке                      | 300/20       | 2,66                 | 2,43  | 18,98  | 108                            | 0,09         | 6,6    | 0,01  | 0,67   |  | 15,96                     | 55,92   | 20,93  | 0,86   |  |
| Суп картофельный с фрикадельками           | 200          | 6,53                 | 5,49  | 34,35  | 213                            | 0,13         | 0,15   | 0,01  | 1      |  | 1,11                      | 120     | 0,03   | 0,01   |  |
| Ланч рассыпчатая пшеничная                 | 100/50       | 10,55                | 11,6  | 12,46  | 196                            | 0,04         | 1,46   | 0,00  | 0,6    |  | 15,06                     | 113,53  | 19,18  | 1,58   |  |
| Салат с рыбой мятая в соусе                | 200          | 0,13                 | 0,02  | 22,23  | 90                             | 0,01         | 1      | 0,00  | 0,00   |  | 5,47                      | 2,45    | 1,58   | 0,08   |  |
| Омлет из сухофруктов                       | 50           | 5,13                 | 0,93  | 24,93  | 128                            | 0,02         | 0,5    | 0,02  | 0,7    |  | 22                        | 29,33   | 7      | 0,02   |  |
| Салат ржаной                               | 80           | 3,4                  | 0,64  | 14,8   | 79                             | 0,11         | 0,2    | 0,01  | 0,67   |  | 17,2                      | 105,6   | 10     | 16,00  |  |
| Салат пшеничный 1 сорт                     | 1080         | 28,4                 | 21,11 | 127,75 | 814                            | 0,4          | 9,91   | 0,05  | 3,64   |  | 76,8                      | 426,83  | 58,72  | 18,55  |  |
| Всего в обед                               |              |                      |       |        |                                |              |        |       |        |  |                           |         |        |        |  |
| Полдник                                    | 75/1 шт      | 13,71                | 4,9   | 86,84  | 446                            | 0,18         | 2,04   | 0,01  | 0,6    |  | 27,16                     | 121,9   | 24,11  | 1,71   |  |
| Закуска с творогом                         | 200          | 3,60                 | 2,7   | 17,7   | 83                             | 0,01         | 0,26   | 0,01  | 0,1    |  | 40,6                      | 20,15   | 13,5   | 0,2    |  |
| Софийный напиток с молоком                 | 275          | 17,31                | 7,60  | 104,54 | 529,00                         | 0,19         | 2,30   | 0,02  | 0,70   |  | 67,76                     | 142,05  | 37,61  | 1,91   |  |
| Всего в полдник                            |              |                      |       |        |                                |              |        |       |        |  |                           |         |        |        |  |
| Ужин                                       | 10           | 0,07                 | 6,86  | 0,09   | 62                             | 0,00         | 0,00   | 0,07  | 0,1    |  | 1,58                      | 2,26    | 0,03   | 0,01   |  |
| Масло сливочное 72,5 % жирности            | 40/1шт       | 4,67                 | 3,45  | 0,28   | 51                             | 0,02         | 100,00 | 0,01  | 0,3    |  | 15                        | 30      | 0,01   | 0,02   |  |
| Ужин вареное                               | 100/200      | 25,35                | 23,18 | 46,21  | 500,20                         | 65,63        | 5,75   | 25,74 | 14,34  |  | 48,23                     | 83,63   | 348,91 | 5,27   |  |
| Закуска картофельная с печенью со сметаной | 200          | 0,75                 | 0,08  | 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     | 0,9    |  |
| 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      | 1,17   |  |
| Хлеб ржаной                                | 630          | 17,42                | 14,65 | 54,03  | 419                            | 0,09         | 0,08   | 0,13  | 0,3    |  | 212,18                    | 281,06  | 25,04  | 0,04   |  |
| Всего в Ужин                               |              |                      |       |        |                                |              |        |       |        |  |                           |         |        |        |  |
| 2-й Ужин                                   | 50           | 0,86                 | 0,19  | 7,37   | 35                             | 0,03         | 20     | 0,03  | 0,4    |  | 20,6                      | 10,7    | 11,7   | 0,27   |  |
| Закуска                                    | 200/1шт      | 2,8                  | 2,5   | 3,6    | 50                             | 0,3          | 0,01   | 0,02  | 0,3    |  | 148                       | 180     | 1      | 0,01   |  |
| Закуска 2,5% жирности                      | 200          | 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                           | 3290         | 66,10                | 49,06 | 393,93 | 2556                           | 1,19         | 33,48  | 0,46  | 6,36   |  | 1209,73                   | 1143,14 | 149,98 | 15,45  |  |
| Всего в 2 неделю воскресенье               | 45705        | 1316,30              | 1387  | 6443   | 4554                           | 2,15         | 1115,6 | 38,28 | 195,85 |  | 1906,5                    | 2230,85 | 5558,5 | 546,05 |  |
| Итого                                      | 2790         | 94,02                | 99,07 | 460,21 | 325,29                         | 0,15         | 79,69  | 2,73  | 1,22   |  | 136,18                    | 192,15  | 397,04 | 39,00  |  |
| Среднее за период                          |              |                      |       |        |                                |              |        |       |        |  |                           |         |        |        |  |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного, Москва: Дели Принт, 2005 г.

~~Прошито пронумеровано~~

и скреплено печатью на

15

листах

Директор  
И.Н.

Белкина И.Н.

