

СОГЛАСОВАНО

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

весна-лето 2023/24 учебного года

СОГЛАСНО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

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

Возрастная категория 12 лет и старше

г. Благодарный

Сезон : весна-лето 2023/2024 г.
Категории: Школьники 12 лет и старше

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
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	
173	Кипа 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	
375	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 ступенным	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															
131	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	
285	Макаронник 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	
389	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	31,61	16,33	142,21	832		0,23	4,03	0,35	2,58	91,94	354,99	69,5	3,81	
	2-й Ужин															
386	Ряженка 2,5% жирности	200	2,8	2,5	3,6	50		0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01	
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50		0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01	
	Всего в 1 неделю понедельник	2879	79,86	60,75	453,34	3061		1,62	50,54	0,73	9,77	1368,89	1442,18	330,84	22,66	

Меню на 1 неделю вторник

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1		1,58	2,26	0,03	0,01	
212	Омлет натуральный со сливочным маслом, смешанный 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	
119	Икра 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	
382	Какао 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															
338	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4		20,6	10,7	11,7	0,27	
	Всего в 2-й завтрак	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4		20,6	10,7	11,7	0,27	
	Обед															
75	Икра морковная	100	0,48	0,00	3,48	18	0,04	15	0,00	0,04		8,4	15,6	12	0,54	
82	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	
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	
384	Капа 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	
349	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 сложенная	60/шт	5,13	0,93	24,93	128	0,1	0,00	0,03	2		22	100,3	18	0,7	
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6		200,01	150,6	20,36	0,1	
	Всего в 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															
71	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,1	2,6	11	0,03	10	0,02	0,1		23	42	14	6	
290	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	
171	Капа 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	
389	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	33,49	24,25	113,67	793	0,34	12,31	0,08	3,1		111,56	459,77	60,21	23,47	
	2-й Ужин															
386	Бюйгурт фруктовый 2,5% жирности	125/шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3		148	150	1	0,01	
	Всего в 2-й Ужин	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	92,91	80,01	369,2	2979	1,93	87,17	0,49	10,15		1148,83	1564,3	312,18	38,28	

Меню на 1 неделю среда

№ рп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
14	Масло 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	102	60	100,00	0,02		
182	Каши жидкая молочная пшеничная	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		
375/376	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	0,60		
	Хлеб ржанопшеничный	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	14,61	18,42	73,72	540	0,07	1,25	0,3	1,38	296,75	310,5	139,03	2,13		
	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															
75	Икра свекольная	100	0,81	3,21	1,02	51	0,01	1	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,7		
220	Суп картофельный с сайрой	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		
	Макароны 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 ржанопшеничный	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		
382	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		
	Ужин															
71	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		
286	Шницель 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		
299	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		
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 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 ржанопшеничный	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	33,08	18,21	201,64	1131	0,34	86,25	0,08	2,09	595,12	498,8	176,54	31,2		
	2-й Ужин															
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	107,89	97,58	519,53	3228,8	0,93	119,17	0,58	7,47	1490,67	1687,77	512,1	53,8		

Меню на 1 неделю четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
14	Масло 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														
204	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	
379	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	
	2-й Завтрак															
338	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	
	Обед															
71	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	
102	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	Щоре 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	
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	0,2	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	
	Ужин															
75	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	
290	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	
171	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	
389	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	33,32	27,09	81,57	694		0,15	75,55	0,38	3,12	172,16	346,4	86,94	19,47	
	2-й Ужин															
386	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	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	100,63	80,64	305,32	2325		1,29	110,74	0,72	9,84	1345,56	1365,89	299,47	52,48	

Меню на 1 неделю пятница

№ ред.	Прiem пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак																
14	Масло 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 стухнутым 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		
342	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 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	18,76	22,63	100,69	1082		0,16	31	0,21	2,1	295,29	304,15	167,4	66,1		
	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	480	0,86	0,19	7,37	35		0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27		
	Обед																
75	Икра свекольная	100	0,92	3,25	9,91	49		0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,1	0,33		
88	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		
384	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 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79		0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00		
	Всего в обед	1120	33,1	29,27	223,12	1265		0,35	48,18	0,11	4,25	131,72	429,32	66,81	22,48		
	Полдник																
420	Пицца "школьная"	100	7,81	5,6	6,4	107		0,01	0,1	0,02	0	69,78	95,1	10,03	0,23		
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106		0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1		
	Всего в полдник	300	0,86	0,19	7,37	35		0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27		
	Ужин																
71	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		
295	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		
310	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		
389	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	27,58	26,45	96,92	729,5		0,33	36,07	0,36	3,48	91,4	348,23	95,05	19,84		
	2-й Ужин																
386	Ряженка 2,5 % жирности	200	2,8	2,5	3,6	50		0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01		
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50		0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01		
	Всего в 1 неделю пятница	3170	83,96	81,23	439,07	3196,5		1,2	155,26	0,76	10,93	707,61	1283,1	353,66	49,48		

Меню на 1 неделю суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины(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		
	Завтрак																
182	Капша жидкая молочная пшеничная	250/10/10	4,31	4,31	10,3	120		0,01	0,52	0,15	0,12	108,11	109,49	3,4	0,03		
14	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		
15	Сыр Российский	15															
379	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 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	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	17,55	10,56	68,01	478		0,07	1,26	0,23	1,33	298,37	308,24	151,02	2,23		
	2-й Завтрак																
	Конфеты шоколадные	30	1,2	11,85	16,26	171		0,03	0,00	0,02	2,3	8,4	28,5	63,00	3,00		
338	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/шт	0,86	0,19	7,37	35		0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27		
	Всего в 2-й завтрак	230	2,06	12,04	23,63	206		0,06	20	0,05	2,7	29	39,2	74,7	3,27		
	Обед																
71	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		
101	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		
229	Щоре 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		
384	Рыба тушенная 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		
349	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 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	910	29,01	26,47	114,43	781		0,3	20,06	0,43	3,94	645,39	432,13	131,72	30,19		
	Полдник																
	Вафли ванильные	50	13,71	5,56	86,84	452		0,18	2,04	0,01	0,6	27,16	121,9	24,11	1,71		
	Молоко витаминизированное	200	17,71	17,16	110	450		0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13	0,1		
	Всего в полдник	250	31,42	22,72	196,84	902		0,34	2,64	0,08	1,2	366,78	422,11	98,24	1,81		
	Ужин																
307	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		
261	Печень в тушенном соусе	100/50	11,8	26	21	365		0,24	3,8	0,01	0,2	48	282	66	3		
389	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		
171	Капша рассыпчатая пшеничная	180															
	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	710	27,03	32,45	100,57	795		0,3	6,13	0,06	1,5	111,74	405,34	93,71	5,1		
	2-й Ужин																
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 суббота	2905	112,67	110,64	511,68	3274,8		1,07	50,12	0,85	10,87	1575,28	1699,82	563,39	42,61		

Меню на 1 неделю воскресенье

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергитическа я ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)					
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	У											
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	Бутерброд 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			
182	Каша вязкая молочная "Геркулес"	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			
375	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	30	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	590	18,14	18,61	69,58	523	0,13	1,26	0,17	2,26	301,42	312,28	160,92	2,72			
	2-й Завтрак																
338	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																
70	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			
268	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			
389	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 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	0,02	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																
400	Оладьи со стущ. 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			
382	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			
	Ужин																
209	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			
841	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			
	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			
361	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	24,9	14,34	71,15	507	0,15	2,39	0,06	1,46	119,72	303,55	62,89	3			
	2-й Ужин																
386	Ряженка 2,5 % жирности	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01			
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01			
	Всего в 1 неделю воскресенье	2980	91,25	71,79	417,34	2656	0,97	37,94	0,69	12,37	1305,16	1332,34	343,19	36,03			

Меню на 2 недели понедельник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
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	
173	Каша жидкая молочная с крупой (пшеница)	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	
375	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	
	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															
338	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															
71	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	
108	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	
291	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	
342	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 ржаной-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															
	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	
379	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															
75	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	
284	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	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	
389	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 ржаной-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77		0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17	
	Всего в Ужин	670	28,97	17,09	77,29	612		0,28	19,1	0,68	2,36	115,91	445,77	58,64	9,36	
	2-й Ужин															
386	Бюйгерт фруктовый 2,5% жирности	125/шт	2,8	2,5	9,1	71		0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01	
	Всего в 2-й Ужин	125	2,8	2,5	9,1	71		0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01	
	Всего в 2 недели понедельник	2860	82,43	68,43	477,5	3159		1,65	95,32	1,36	10,79	947,4	1460,08	322,76	35,35	

Меню на 2 недели вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
14	Масло 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 смешанной сосиской	130/5	10,38	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0,4	45	60	0,02	0,04			
73	Икра кабачковая (консервирования)	100	0,91	3,01	4,69	49	0,03	7,19	0,00	0,5	17,43	18,25	7,969	0,2			
375	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	4,9			
	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																
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	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	Рыба-треска тушенная 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	Каша рассыпчатая пшениная	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																
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			
321	Капуста 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			
389	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	25,53	23,46	85,71	652	0,2	50,47	0,1	3,99	157,1	292,95	83,78	4,82			
	2-й Ужин																
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 2 недели вторник	2806	88,45	77,79	292,36	2197,8	1,26	100,07	0,48	12	1319,35	1244,32	304,959	37,25			

Меню на 2 неделю среда
Экспериментальная

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Масса вещества (г)			Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
14	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,07	0,1		1,58	2,26	0,03	0,01	
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105	60	9,5	0,82	
222	Пудинг с творогом запеченный с ступенным 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	
376	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 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	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-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														
75	Икра свекольная	100	0,48	0,00	3,48	11	0,04	15	0,00	0,04	8,4	15,6	12	0,54	
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	
289	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	
349	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	80	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	0,02	
	Всего в обед	1030	36,91	30,77	139,61	1011	0,56	44,8	0,07	4,55	638,38	548,56	165,56	14,94	
	Полдник														
338	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	
382	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	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	
	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	
285	Макаронник 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	
389	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 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17	
	Всего в Ужин	690	29,37	26,89	105,75	783	0,24	3,76	0,16	3,98	75,55	366,11	63,48	2,24	
	2-й Ужин														
386	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	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 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	

Меню на 2 неделю четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак																
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		
376	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	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	2478		
	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																
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 пылленка-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		
389	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		
	Полдник																
	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																
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		
259	Жаркое по-домашнему из говядины	100/200	11,8	26	21		365	0,24	3,8	0,01	0,2	48	282	66	3		
349	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	22,76	30,77	91,89		768	0,34	10,5	0,08	1,98	615,32	415,25	131,41	16,36		
	2-й Ужин																
386	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	75,06	85,04	394,57		2913,31	1,53	64,71	0,47	24,39	1291,45	1267,14	348,879	36,41		

Меню на 2 неделю пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				В1	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		
	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	100,00	0,2		
	Горошек зеленый консервированный	100														
212	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		
375	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	546	16,32	16,49	73,69	513	0,14	2,24	0,2	1,34	206,28	255,89	137,35	3,35		
	2-й Завтрак															
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	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		
88	Шчи 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		
235	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		
171	Каша рассыпчатая пшениная	200	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03	0,01		
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 ржано-пшеничный	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,2	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00		
	Всего в обед	1090	32,9	25,35	123,89	831	0,48	17,65	0,38	4,35	590,96	426,21	83,73	29,51		
	Полдник															
223	Запеканка из творога со ступенным	200/30	10,57	7,57	8,65	145	0,02	0,13	0,03	2	94,42	128,66	13,56	0,31		
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1		
	Всего в полдик	430	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1		
	Ужин															
	2-й Ужин															
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		
291	Плов из мяса пыленка 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		
389	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 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4	1,17		
	Всего в Ужин	690	38,95	27,36	97,94	828,72	0,17	56,91	0,07	1,05	80,41	304,75	41	2,82		
	2-й Ужин															
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 2 неделю пятница	3156	99,89	102,55	319,64	2426,52	1,22	97,83	0,78	7,94	1222,26	1240,95	308,14	36,06		

Меню на 2 неделю суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Питательность	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	А		В1	С	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		
182	Каша жидкая молочная рисовая	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		
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105	60	9,5	0,82		
375	Чай с молоком	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		
	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	585	17,78	18,17	74,51	528	0,14	1,27	0,35	2,36	299,6	296,24	101,3	14,13		
2-й Завтрак																
	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		
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	230	2,06	12,04	23,63	206	0,03	20	0,05	0,4	20,6	39,2	14,2	0,35		
Обед																
75	Икра морковная	100	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,1	0,33		
102	Суп картофельный с горохом	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		
259	Жаркое по-домашнему	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		
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	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	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02		
	Всего в обед	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		
Полдник																
396	Блины с повидлом	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		
382	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	380	24,15	21,77	153,33	691	0,24	0,68	0,08	3,2	403,84	384,43	87,89	0,68		
Ужин																
71	Помидоры свежие в нарезке	100	6,28	36,78	14,08	412	0,01	12	0,00	0,00	30,6	20,4	10,2	0,78		
2-й Ужин																
171	Каша распычтая пшенная	180/5														
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	20,36	13,29	75,78	504	0,16	0,42	0,01	1,2	29,22	179,05	27,06	2,91		
389	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	0,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17		
	Всего в Ужин	770	37,27	51,99	154,99	1236	0,22	14,03	0,05	2,2	118,54	313,39	62,7	5,96		
2-й Ужин																
386	Бюйгурт 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 2 неделю суббота	3120	126	140,03	545,64	4161,16	66,99	99,31	27,9	29,13	1181,17	1864,41	447,06	49,86		

Меню на 2 неделю воскресенье

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
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	Бутерброд 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			
182	Каша жидкая молочная с крупой (пшеничная)	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			
375	Чай с молоком	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			
	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 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	620	18,62	18,42	68,1	540	0,07	1,25	0,3	1,48	299,75	310,5	148,73	3,21			
	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	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			
178	Усуп картофельный с фрикадельками	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			
171	Каша рассыпчатая пшеничная	200	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03	0,01			
239	Гедтели с рыбы минтая в соусе	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			
349	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08			
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00			
	Всего в обед	1080	28,4	21,11	127,75	814	0,4	9,91	0,05	3,64	76,8	426,83	58,72	18,55			
	Полдник																
406	Ватрушка с творогом	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			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,7	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,1	40,6	20,15	13,5	0,2			
	Всего в полдник	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			
	Ужин																
209	Яйцо вареное	40/1шт	4,67	3,45	0,28	51	0,02	100,00	0,01	0,3	15	30	0,01	0,02			
284	Запеканка картофельная с печенью со сметаной	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			
389	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	0,9			
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17			
	Всего в Ужин	630	17,42	14,65	54,03	419	0,09	0,08	0,13	0,3	212,18	281,06	25,04	0,04			
	2-й Ужин																
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	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	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01			
	Всего в 2 неделю воскресенье	3290	66,10	49,06	393,93	2556	1,19	33,48	0,46	6,36	1209,73	1143,14	149,98	15,45			
	Итого	45705	1312,63	1387	6443	4554	2,15	1115,6	38,28	195,85	1906,5	2230,85	5558,5	546,05			
	Среднее за период	2790	93,76	99,07	460,21	325,29	0,15	79,69	2,73	1,22	136,18	192,15	397,04	39,00			

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