

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 ИЗДЕЛЕЙ

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

Возрастная категория 7-11 лет

г. Благодарный

Сезон : весна-лето 2023/2024 г.
Категории: Школьники 7-11 лет

Меню на 1 неделю понедельник

Меню на 1 неделю по понедельникам															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и 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	0,10	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	105,00	60,00	100,00	0,20	
173	Кана молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	5,26	4,68	18,7	152,36	0,05	0,80	0,01	0,50	76,66	80,60	25,88	0,60	
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	1,50	0,30	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	1,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17	
	Всего в Завтрак	490	19,57	18,79	76,5	572,36	0,11	1,54	0,16	1,76	268,3	281,61	161,51	3,88	
	2-й Завтрак														
338	Фрукты свежие сезонные калиброванными	200/1шт.	0,4	0,00	19,6	88	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40	
	Всего по 2-й завтрак	200	0,4	0	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4	
	Обед														
71	Помидоры свежие в нарезке	70	0,48	0,00	3,48	18	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54	
96	Рассольник Ленинградский с картофелем и со сметаной	250/10	1,30	1,70	8,80	53,3	0,05	2,00	0,03	0,06	11,00	37,10	2,40	0,01	
841	Рагу из мяса птицы	90/200	10,10	5,90	8,20	123,5	0,10	9,64	0,01	1,82	16,46	124,60	20,55	1,91	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,00	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	1,60	
	Всего в обед	920	20,49	9,17	82,03	521,8	0,33	27,64	0,09	3,69	575,08	332,84	81,97	14,94	
	Полдник														
224	Запеканка из творога со ступенным мол	150/20	10,6	6,1	8,4	131,8	0,02	1,01	0,02	0,6	81,93	109,48	25,58	1,07	
379	Кофейный напиток	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10	
	Всего в Полдник	370	0,4	0,00	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0,6	200,76	130,65	20,45	0,1	
	Ужин														
131	Горошек зеленый консервированный	70	0,53	0,3	1,1	8	0,02	2,00	0,30	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70	
285	Макаронник с мясом (говядина) со сметаной	90/200	11,76	11,2	12,38	221,62	0,14	0,39	0,01	1,20	24,32	143,67	22,00	1,67	
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,4	1,23	28,7	146	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02	
	Всего в Ужин	600	19,44	13,53	62,75	460,62	0,21	4	0,34	2,16	73,84	292,01	60,44	18,57	
	2-й Ужин														
386	Ряженка 2,5% жирности	200	2,8	2,5	3,6	50	0,30	0,01	0,02	0,30	148,00	180,00	1,00	0,01	
	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	2780	63,1	43,99	342,73	2122,78	1,51	53,79	0,7	9,31	1293,98	1234,11	340,37	39,9	

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	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	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01			
212	Омлет натуральный со сливочным маслом смешанной с соеиской	130/5	9,42	12,25	1,80		142	0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,04			
73	Икра кабачковая (консервированная)	70	3,26	9,52	52,00		287	0,04	0,39	0,03	0,90	325,76	78,12	28,56	1,40			
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	1,50	0,10			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60		158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11		66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17			
	Всего в Завтрак	460	23,09	31,9	111,6		798	0,4	1,21	0,15	2,54	454,4	277,13	64,21	5,42			
	2-й Завтрак																	
338	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200	0,86	0,19	7,37		35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27			
	Всего во 2-й завтрак	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 с яблоками	70	0,48	0,00	3,48		18	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54			
82	Борщ со свежей капустой с картофелем со сметаной	250/10	1,88	3,57	14,81		98	0,02	2,00	0,03	0,80	37,82	45,76	1,50	0,01			
229	Рыба-минтай тушенная в томате с овощами	90/90	14,44	7,35	6,52		150	0,10	2,76	0,01	0,60	48,71	213,58	56,78	1,04			
171	Каша ячневая рассыпчатая	150	2,95	3,99	19,60		126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99			
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,8	20,57		85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80		79	0,11	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	1,60			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,13	0,93	24,93		128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02			
	Всего в Обед	950	29,03	17,28	104,71		684	0,42	23,64	0,09	3,06	179,61	506,19	116,49	4,4			
422	Булочка слобная	60	5,13	0,93	24,93		128	0,1	0	0,03	2	22	100,3	18	0,7			
338	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55		106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10			
	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	70	0,92	3,25	9,91		49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,10	0,33			
290	Гартели (говядина) с соусом	90/50	12,23	13,64	5,45		206	0,04	0,70	0,01	2,00	14,60	108,00	17,21	1,24			
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150	8,25	5,30	39,87		237	0,22	0,00	0,01	0,00	12,21	178,50	2,54	0,01			
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,75	29,00		517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60		158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96		77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02			
	Всего в Ужин	620	31,44	24,78	128,79		1244	0,37	33,29	0,1	3,58	116,19	429,42	67,05	21,88			
	2-й Ужин																	
386	Йогурт фруктовый -ягодный 2,5 % жирности (индупак)	125/1шт	2,8	2,5	9,1		71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01			
	Всего в 2-й Ужин	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	2615	88,08	76,84	370,12		2938	1,92	79,16	0,49	10,48	1118,81	1524,04	280,81	32,08			

Меню на 1 неделю среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У				В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
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	0,10	1,58	2,26	0,01	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00		51		0,00	0,02	0,05	0,02	102,00	60,00	100,00	0,01
182	Каша жидкая молочная пшеница	200/5	0,30	4,23	14,97		119		0,01	0,51	0,15	0,12	102,11	109,49	2,30	0,01
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	1,50	0,10
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60		158		0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11		66		0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,11
	Всего в Завтрак	495	14,61	18,34	72,77		539		0,07	1,25	0,30	1,38	290,75	310,50	137,93	2,13
	2-й Завтрак															
338	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/1шт	3,00	1,00	42,00		192		0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20
	Всего во 2-й завтрак	200	3	1	42		192		0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20
	Салат															
75	Икра ескальская	70	0,81	2,12	1,02		51		0,01	1,00	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,70
220	Суп картофельный с сайрой консервированной	250/20	2,66	2,43	18,98		108		0,09	6,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
202	Миксированные отходы	150														
261	Печень тушеная в соусе	90/50	22,18	27,19	34,20		509		0,09	1,53	0,01	0,60	28,87	245,00	44,42	1,13
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,8	20,57		85		0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80		79		0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,13	0,93	24,93		128		0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	830	34,93	34,11	114,5		960		0,24	10,84	0,1	2,8	113,71	417,31	94,7	18,91
	Полдник															
219	Сырники из творога с медом	150/20	17,3	20,13	23,45		352		0,05	0,24	0,07	1,50	164,00	221,80	4,22	0,03
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110,00		450		0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	674,13	0,10
	Всего в полдник	370	17,71	17,16	110		450		0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	674,134	0,1
	Ужин															
71	Помидоры свежие в нарезке	70	0,48	0,00	3,48		11		0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,50
286	Шницель рыбный натуральный маслом сливочным	90/5	19,64	11,67	114,34		632		0,16	59,00	0,02	0,60	29,24	291,01	78,92	3,00
349	Пюре картофельная	150	1,97	3,79	15,32		103		0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,10	20,63	0,82
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82		120		0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60		158		0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржано-пшеничная	20	3,08	0,56	14,96		77		0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	Всего в Ужин	575	32,05	17,3	199,52		1101		0,34	83,34	0,08	2,09	595,12	479,12	165,57	31,2
	2-й Ужин															
386	Ряженка 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2		112,8		0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2		112,8		0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 1 неделю среда	2670	107,9	94,31	546,99		3354,8		0,89	116,06	0,6	7,87	1478,2	1635,94	1150,33	53,55

Меню на 1 неделю четверг

№ реп.	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	K				
															4	5	6	8
1	2	3					7											
	Завтрак																	
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09		62		0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,01	0,01		
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/5	9,42	12,25	1,80		142		0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,04		
15	Сыр Российский	15																
131	Горошек зеленый консервированный	70	0,53	0,30	1,10		8		0,02	2,00	0,30	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70		
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	1,50	0,40		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60		158		0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	1,60		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11		66		0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17		
	Всего в Завтрак	480	20,36	22,68	60,7		519		0,38	2,82	0,42	2,02	132,64	261,01	52,65	3,82		
	2-й Завтрак																	
338	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/1 шт	0,8	0,8	19,6		88		0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40		
	Всего во 2-й завтрак	250	0,8	0,8	19,6		88		0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4		
	Обед																	
71	Салаты свежие в нарезке	70	0,48	0,06	1,56		9		0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36		
102	Суп картофельный с горохом	250	1,82	3,23	8,43		74		0,06	13,11	0,01	0,50	37,68	42,76	18,27	0,74		
229	Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	90/90	14,44	7,35	6,52		150		0,10	2,76	0,01	0,60	48,71	213,58	56,78	1,04		
299	Пюре картофельное	150	2,83	3,76	19,60		124		0,12	2,17	0,01	0,15	32,66	78,14	27,77	0,99		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26		120		0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80		79		0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,13	0,93	24,93		128		0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02		
	Всего в обед	950	29,14	15,97	111,1		684		0,35	25,24	0,09	3,08	672,07	460,22	158,24	30,01		
	Полдник																	
	Зефир фруктовый	50	5,13	0,93	24,93		128		0,1	0	0,03	2	22	100,3	18	0,7		
	Молоко витаминизированное	200	0,16	0,75	29,00		517		0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28		
	Всего в полдник	250	0,16	0,75	29		517		0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28		
	Ужин																	
75	Морковь тушеная	70																
290	Птица тушеная в соусе сметанном	90/90	17,64	16,23	1,44		231		0,03	37,00	0,01	0,24	31,20	112,00	16,00	1,44		
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,35	5,81	13,70		121		0,05	31,74	0,03	1,50	78,24	56,06	28,50	1,11		
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,80	20,57		85		0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60		158		0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96		77		0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02		
	Всего в Ужин	560	31,62	24,68	80,27		672		0,13	70,35	0,08	2,74	168,16	282	69,94	18,77		
	2 -й Ужин																	
386	Йогурт фруктово- ягодный 2,5%жирности	125/1 шт	2,8	2,5	9,1		71		0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01		
	Всего в 2-й Ужин	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	2615	84,88	67,38	309,77		2551		1,27	148,43	0,67	9,14	1179,83	1190,03	313,03	59,29		

Меню на 1 неделю питания

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	К	Ф	Н
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62			0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03		0,01	
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51			0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00		0,20	
222	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	150/20	5,20	8,87	26,58	218			0,06	0,52	0,04	0,64	110,00	103,49	17,07		0,15	
342	Кофейный напиток с молоком	200	1,41	1,43	15	83			0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50		0,30	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158			0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00		0,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	20																
	Всего в Завтрак	465	17,38	22,42	71,27	572			0,09	1,2	0,19	1,24	291,04	257,1	138,6		1,46	
	2-й Завтрак																	
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 во 2-й завтрак	200	0,86	0,19	7,37	35			0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7		0,27	
	Обед																	
72	Икра свекольная с черносливом	70	0,92	3,25	9,91	49			0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,10		0,33	
88	Пши из свежей капусты со сметаной	250/10	1,85	3,15	7,64	73			0,06	13,43	0,01	0,80	28,32	41,23	18,27		0,74	
246	Гуляш из говядины	90/90	10,89	15,61	4,60	198			0,06	2,12	0,01	1,44	11,74	107,35	17,84		1,20	
171	Капша рассыпчатая перловая	150/5	6,34	4,38	32,46	211			0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	118,00	0,03		0,01	
342	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517			0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20		4,28	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79			0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00		16,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,13	0,93	24,93	128			0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00		0,02	
	Всего в обед	960	29,29	28,71	221,16	1255			0,36	48,39	0,11	5,29	122,15	390,63	76,44		22,58	
	Полдник																	
415	Пудинг "Ягодный"	100	2,95	5,00	58	0,02			0,00	0,02	0,90	6,00	20,00	4,00	0,53			
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110,00	450			0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	674,13		0,10	
	Всего в полдник	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	70	0,44	0,08	2,24	12			0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20		0,78	
295	Карлота рубленая из птицы с соусом	90/90	13,41	12,70	3,18	204			0,05	1,23	0,01	0,40	9,76	137,67	6,36		1,10	
310	Картофель отварной с маслом	150/7	2,90	4,90	23,80	150,5			0,20	12,00	0,00	0,30	17,00	79,70	37,12		1,34	
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,80	20,57	85			0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44		0,20	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158			0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00		16,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77			0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00		0,02	
	Всего в Ужин	620	27,38	20,32	94,35	686,5			0,31	15,8	0,35	2,08	86,48	351,71	79,12		19,44	
	2-й Ужин																	
386	Ряженка 2,5 % жирности	200	2,8	2,5	3,6	50			0,30	0,01	0,02	0,30	148,00	180,00	1,00		0,01	
	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 питания	2745	78,57	74,33	405,12	2633,5			1,12	105,4	0,73	9,71	688,87	1200,84	318,56		44,03	

Меню на 1 неделю суббота

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная пшеничная	200/10/10	4,31	4,31	10,30	120	0,01	0,52	0,15	0,12	108,11	109,49	3,40	0,01				
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	2,90	2,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,70				
379	Какао с молоком	200	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,71				
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	9,50	0,87				
	Хлеб пшеничный I сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02				
	Всего в Завтрак	525	21,05	14,27	67,33	512	0,1	1,52	0,29	1,58	397,57	329,57	143,42	17,3				
	2-й Завтрак																	
	Конфеты шоколадные	30	1,20	11,85	16,26	171	0,03	0,00	0,02	2,30	8,40	28,50	63,00	3,00				
338	Фрукты свежие сезонные калиброван	200/шт.	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20				
	Всего во 2-й завтрак	230	4,2	12,85	58,26	363	0,11	20	0,07	3,1	23,4	64,5	127	4,2				
	Обед																	
71	Помидоры свежие в нарезке	70	0,48	0,08	3,48	18	0,04	15,00	0,30	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54				
101	Рассольник "Петербургский	250	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,50	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77				
312	Горох картофельное	150	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99				
384	Рыба тушеная в томате с овощами	90/90	13,00	6,62	5,87	217	0,01	0,19	0,02	1,90	42,77	171,49	40,00	1,01				
349	Компот из плодов шиповника	200	1,04	0,78	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86				
	Хлеб пшеничный I сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02				
	Всего в обед	950	28,01	15,42	119,83	781	0,3	20,06	0,43	3,94	639,39	423,69	128,51	30,19				
	Полдник																	
	Вафли десертные	50	13,71	5,56	86,84	452	0,18	2,04	0,01	0,60	27,16	121,90	24,11	1,71				
	Молоко витаминизированное	200	17,71	17,16	110,00	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	674,13	0,10				
	Всего в полдник	250	31,42	22,72	196,84	902	0,34	2,64	0,08	1,2	366,78	422,11	698,244	1,81				
	Ужин																	
197	Фасоль отварная с луком	70	4,30	3,78	13,23	110	0,01	0,72	0,01	0,30	4,87	9,40	2,27	0,13				
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5																
261	Печень тушеная в соусе	90/90	11,80	26,00	21,00	365	0,24	3,80	0,01	0,20	48,00	282,00	66,00	3,00				
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20				
	Хлеб пшеничный I сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17				
	Всего в Ужин	620	26,73	32,42	99,36	795	0,3	6,13	0,06	1,5	111,59	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	0,20	124,00	92,80	14,00	0,01				
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01				
	Всего в 1 неделю суббота	2775	117,01	104,08	549,82	3465,8	1,15	50,38	0,93	11,52	1662,73	1738,01	1204,88	58,61				

Меню на 1 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		
			4	5	6	7										8	9
1	2	3															
	Завтрак																
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62		0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01		
15	Бутерброд с сыром	20/30	3,90	3,98	0,00	51		0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20		
182	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200/10/10	3,64	4,10	10,67	101		0,07	0,52	0,02	1,00	100,78	110,27	25,29	0,44		
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83		0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	6,80	1,28	29,60	158		0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11			0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17		
	Всего в Завтрак	500	17,95	18,21	68,47	455		0,13	1,26	0,17	2,26	292,42	311,28	160,92	2,72		
	2-й Завтрак																
338	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/1шт	0,19	7,37	35	0,03		20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27	0,01		
	Всего в 2-й завтрак	320	0,19	7,37	35	0,03		20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27	0,03		
	Обед																
71	Салатцы свежие нарезке	70	0,48	0,06	1,56	9		0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,82	3,23	8,43	74		0,06	13,11	0,01	0,50	37,68	42,76	18,27	0,74		
268	Котлета из мяса говядины с соусом	90/50	8,34	13,14	21,00	246		0,05	7,01	0,01	0,60	41,07	98,70	24,02	1,52		
202	Макаронны отварные	150	6,53	5,49	34,35	213		0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120		0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5,13	0,93	24,93	128		0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02		
	Хлеб ржанопшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79		0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00		
	Всего в обед	847	26,74	23,49	140,33	869		0,31	27,47	0,09	3,93	632,88	387,2	97,74	29,51		
	Полдник																
400	Оладьи со сгущ. молоком	150/20	16,60	11,47	92,63	540		0,09	0,37	0,01	3,60	113,40	125,76	20,25	0,74		
382	Какао с молоком	200	0,13	0,02	22,23	90		0,01	1,00	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08		
	Всего в полдник	370	0,13	0,02	22,23	90,00		0,01	1,00	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08		
	Ужин																
209	Яйца варенные 1 шт	40	4,67	3,45	0,28	51		0,02	0,30	0,01	0,30	15,00	30,00	0,01	0,02		
841	Рагу из птицы с овощами	90/200	8,70	7,23	5,74	134		0,08	0,34	0,01	0,16	46,00	157,02	36,04	1,01		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158		0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77		0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17		
361	Кисель из яблок свежих	200	0,75	0,80	20,57	85		0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20		
	Всего в Ужин	540	24,00	13,32	71,15	505		0,15	2,25	0,06	1,46	119,72	300,96	61,49	3		
	2-й Ужин																
386	Ряженка	200	2,8	2,5	3,6	50		0,30	0,01	0,02	0,30	148,00	180,00	1,00	0,01		
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50		0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01		
	Всего в 1 неделю воскресенье	2660	71,81	64,91	340,78	1969,03		20,9	32,02	0,74	28,55	1209,19	1193,59	323	35,35		

Меню на 2 недели понедельник

меню на 2 неделю понедельник																	
№ рец.	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	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	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01			
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20			
173	Каша жидкая молочная пшеничная	200/10/10	3,26	3,98	13,41	106	0,04	0,34	0,02	0,07	102,06	92,23	5,36	0,02			
375	Чай с молоком	200/50/15	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,26	20,15	11,20	0,90			
	Хлеб пшеничный I сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,30			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17			
	Всего в Завтрак	495	17,57	18,09	71,21	526	0,1	1,08	0,17	1,43	293,9	293,24	150,69	2,6			
	2-й Завтрак																
338	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/1шт	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27	0,03			
	Всего во 2-й завтрак	200	0,19	7,37	35,00	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27	0,03			
	Обед																
71	Домидоры свежие в нарезке	70	1,60	4,90	11,00	412	0,01	12,00	0,30	0,38	30,60	20,40	10,20	0,78			
88	Суп картофельный с клецками	250	1,85	3,15	7,64	73	0,06	13,43	0,01	0,80	28,32	41,23	18,27	0,74			
291	Плов из мяса пышенка-бройлера	90/200	19,00	22,67	20,42	362	0,16	10,20	0,01	2,07	37,78	212,00	45,02	1,50			
342	Компот из свежих яблок	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20			
	Хлеб пшеничный I сорт	60	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00			
	Всего в обед	870	31,73	33,09	99,36	1139	0,37	37,34	0,36	4,72	147,02	423,7	91,93	19,24			
	Полдник																
	Пряники	50	2,95	5,00	58	0,02	0,00	0,02	0,90	6,00	20,00	4,00	0,53				
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10			
	Всего в Полдник	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	70	0,81	3,21	1,02	51	0,01	1,00	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,70			
284	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	90/160	24,26	23,18	46,21	500,20	21,87	1,91	6,43	14,34	12,00	83,63	348,91	5,27			
389	Сок фруктовый	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28			
	Хлеб пшеничный I сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17			
	Всего в Ужин	580	35,71	28,98	218,61	1303,2	21,97	33,51	6,53	15,5	109,12	223,55	400,02	12,02			
	2-й Ужин																
386	Биойогурт фруктово 2,5% жирности	125/1шт	2,80	2,50	9,10	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01			
	Всего в 2-й Ужин	125	2,80	2,50	9,10	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01			
	Всего в 2 неделю понедельник	2520	94,58	97,07	531,53	3469,23	43,24	72,58	7,54	43,15	909,5	1232,84	664,36	34			

Меню на 2 неделю вторник

Меню на 2 неделю вторник																	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											8	9
1	2	3	4	5	6	7											
	Завтрак																
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62		0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01		
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51		0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20		
212	Омлет натуральный с маслом сливочным смешанной сосиской	130/5	9,42	12,25	1,80	142		0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,04		
73	Икра кабачковая (консервирования)	70	0,91	3,01	4,69	49		0,03	7,19	0,00	0,50	17,43	18,25	7,97	0,20		
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83		0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	6,80	1,28	29,60	158		0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11	66		0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17		
	Всего в Завтрак	470	24,64	29,37	64,29	611		0,39	8,03	0,17	2,16	251,07	277,26	143,619	2,82		
	2-й Завтрак																
338	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/1шт.	3,00	1,00	42,00	192		0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20		
	Всего во 2-й завтрак	200	3,00	1,00	42,00	192		0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2		
	Обед																
71	Огурцы свежие в нарезке	70	3,35	5,81	13,70	121		0,05	31,74	0,03	1,50	78,24	56,06	28,50	1,11		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,88	3,46	14,75	96		0,02	2,00	0,03	0,80	36,72	42,75	1,20	0,01		
229	Рыба-треска тушеная в томате с овощами	90/90	13,00	6,62	5,87	150		0,01	0,19	0,02	1,90	48,77	179,93	43,21	1,01		
171	Капша рассыпчатая пшеничная	150	6,53	5,49	34,35	213		0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,08	20,57	85		0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79		0,02	0,50	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,13	0,93	24,93	128		0,02	0,20	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02		
	Всего в обед	960	34,04	23,03	128,97	872		0,26	35,79	0,13	6,67	215,16	548,81	91,38	18,36		
	Полдник																
	Молоко витаминизированное в индуп	200/1шт	5,26	5,63	8,55	106		0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1		
239	Ватрушка с повидлом	75/1 шт	5,13	0,93	24,93	128		0,10	0,00	0,03	2,00	22,00	2,00	100,30	0,70		
	Всего в полдник	275	5,13	0,93	24,93	128		0,1	0	0,03	2	22	2	100,3	0,7		
	Ужин																
71	Помидоры свежие в нарезке	70	0,66	0,12	2,28	13		0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60	12,00	0,54		
268	Котлета из мяса говядины	90	10,89	15,61	4,60	198		0,06	2,12	0,01	1,44	11,74	107,35	17,84	1,20		
321	Капуста тушеная	150	2,95	3,99	19,60	126		0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99		
389	Сок фруктовый	200	1,04	0,00	35,26	120		0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158		0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77		0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17		
	Всего в Ужин	570	25,42	21,56	106,3	692		0,27	20,39	0,09	2,94	602,12	323,54	111,63	15,36		
	2-й Ужин																
386	Ряженка 2,5 % жирности	200	5,6	6,4	8,2	112,8		0,00	0,03	0,00	0,20	124,00	92,80	14,00	0,01		
	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 вторник	2675	97,83	82,29	374,69	2607,8		1,1	84,24	0,47	14,77	1229,35	1280,41	524,929	38,45		

Меню на 2 неделю среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность					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	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01			
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	9,50	0,82			
222	Пудинг с творогом запеченный со стухнутым молоком	150/20	5,30	9,34	28,67	226	0,04	0,43	0,03	0,63	11,76	101,42	16,02	0,23			
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17			
	Всего в Завтрак	455	17,48	22,89	75,66	580	0,11	1,11	0,18	1,23	192,8	255,03	62,2	2,26			
	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 во 2-й завтрак	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27			
	Обед																
75	Икра свекольная	70	0,48	0,00	3,48	11	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54			
101	Суп картофельный с крупой(рис)	250	8,43	6,34	53,98	310	0,22	18,40	0,01	0,67	52,80	165,42	61,52	2,00			
289	Рагу из птицы	90/160	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,20	20,61	30,02	10,86			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	0,02			
	Всего в обед	870	17,52	7,91	139,43	648	0,4	34,6	0,06	2,48	600,6	336,56	120,54	13,44			
	Полдник																
	Зафир фруктовый	50	1,20	11,85	16,26	171	0,03	0,00	0,02	2,30	8,40	28,50	63,00	3,00			
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10			
	Всего в полдник	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	Овощи свежие в нарезке	70	0,62	0,04	1,30	8	0,02	2,00	0,03	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70			
285	Макароник с мясом говяжьим	90/160	14,44	7,35	6,52	150	0,10	2,76	0,01	0,60	48,71	213,58	56,78	1,04			
	Всего в ужин	580	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	Бийгурт фруктово 2,5% жирности	125/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01			
	Всего в 2-й Ужин	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	2480	85,74	77,54	447,31	2567	1,24	60,09	0,52	8,99	1377,17	1418,61	333,05	18,32			

Меню на 2 недели четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Меню на 2 недели четверг					Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	5	6										7
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	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01			
15	Бутерброд с сыром	20/30	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,66	2,43	18,98	108	0,09	6,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86			
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17			
	Всего в Завтрак	550	16,97	16,54	76,78	528	0,15	7,34	0,16	1,93	207,6	256,93	156,56	3,44			
	2-й Завтрак																
338	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/1шт.	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20			
	Всего во 2-й завтрак	200	3	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2			
	Обед																
74	Икра морковная	70	1,00	2,93	4,51	48	0,05	5,50	0,02	0,48	19,52	23,84	11,39	0,43			
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,88	3,46	14,75	96	0,02	2,00	0,03	0,80	36,72	42,75	1,20	0,01			
295	Котлета рубленые из цыпленка-бройлера с соусом красным	90/50	5,10	13,20	0,80	142,4	0,05	21,50	0,03	1,28	8,15	80,15	10,65	0,45			
171	Каша рассыпчатая ячневая	150	8,45	5,49	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	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02			
	Всего в обед	920	25,71	26,73	120,53	822,4	0,39	30,71	0,13	4,03	128	427,02	45,24	17,12			
	Полдник																
	Вафли ванильные	50	1,03	8,18	13	130	0,01	0,00	0,02	0,60	2,50	7,00	0,50	0,15			
	Молоко витаминизированное	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10			
	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																
71	Помидоры свежие в нарезке	70	0,48	0,00	3,48	11	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54			
259	Жаркое по-домашнему из говядины	90/200	22,38	21,32	23,49	426,76	65,63	9,27	25,74	14,34	48,23	348,91	83,63	5,27			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,20	20,61	30,02	10,86			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,30	0,01	0,42	13,20	17,60	4,00	1,17			
	Всего в Ужин	600	32,82	23,16	93,35	792,76	65,72	25,47	25,79	15,68	604,43	473,92	149,65	18,74			
	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 четверг	2720	87,88	76,97	434,51	2815,16	67,14	84,13	26,21	23,34	1303,79	1504,52	436,9	40,61			

Меню на 2 неделю пятница

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			У						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	8	9										10	11
1	2	3	4	5	6	7												
	Завтрак																	
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62		0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01			
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51		0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20			
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/5	2,01	2,38	15,89	93		0,08	1,50	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77			
375	Горошек зеленый консервированный	70																
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83		0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158		0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11	66		0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17			
	Всего в Завтрак	476	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	3,00	1	42	192		0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2			
	Всего во 2-й завтрак	200	3	1	42	192		0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2			
	Обед																	
71	Огурцы свежие в нарезке	70	0,44	0,08	2,24	12		0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,85	3,15	7,64	73		0,06	13,43	0,01	0,80	28,32	41,23	18,27	0,74			
235	Шницель рыбный с соусом	90/50	13,43	14,30	3,24	201		0,05	1,21	0,01	0,10	10,67	140,38	6,76	1,10			
171	Каша рассыпчатая пшениная	150	6,53	5,49	34,35	213		0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01			
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,08	20,57	85		0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79		0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,13	0,93	24,93	128		0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02			
	Всего в обед	910	31,53	24,67	107,77	791		0,3	17,46	0,37	3,75	91,42	417,08	53,7	18,85			
	Полдник																	
223	Запеканка из творога со сгущенным	150/20	5,26	5,63	8,55	106		0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1			
385	Молоко кипяченое	200	10,57	7,57	8,65	145		0,02	0,13	0,03	2,00	94,42	128,66	13,56	0,31			
	Всего в полдник	370	10,57	7,57	8,65	145		0,02	0,13	0,03	2	94,42	128,66	13,56	0,31			
	Ужин																	
71	Огурцы свежие в нарезке	70	0,66	0,12	2,28	13		0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60	12,00	0,54			
291	Плов из мяса цыпленка бройлерный	90/160	26,64	24,32	30,01	492		0,09	40,12	0,01	0,00	12,38	185,21	3,56	0,01			
389	Сок фруктовый	200	1,04	0,00	35,26	120		0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158		0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77		0,01	0,30	0,01	0,42	13,20	17,60	4,00	1,17			
	Всего в Ужин	580	38,22	26,28	112,11	860		0,17	56,32	0,08	1,35	568,4	310,22	69,58	13,48			
	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	2736	105,24	102,55	352,42	2613,8		0,71	96,18	0,73	9,44	1099,52	1240,65	352,19	37,2			

Меню на 2 недели суббота

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	
15	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01	
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10/10	3,42	3,98	13,32	106	0,04	0,47	0,20	1,00	107,76	95,23	5,57	0,03	
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	9,50	0,82	
375	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,26	20,15	52,10	11,20	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17	
	Всего в завтрак	495	17,73	18,09	73,42	526	0,14	1,21	0,35	2,36	299,6	296,24	101,3	14,13	
	2-й завтрак														
	Конфеты шоколадные	30	6,44	4,61	43,33	241	0,08	0,08	0,01	2,60	64,22	84,22	13,76	0,58	
338	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/1шт	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2	
	Всего во 2-й завтрак	250	9,44	5,61	85,33	433	0,16	20,08	0,06	3,4	79,22	120,22	77,76	1,78	
	Обед														
72	Нкра морковная	70	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,10	0,33	
102	Суп картофельный с горохом	250	1,82	3,23	8,43	74	0,06	13,11	0,01	0,50	37,68	42,76	18,27	0,74	
259	Жирное по-домашнему	150	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99	
342	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20	
	Хлеб пшеничный I сорт	200	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02	
	Всего в обед	870	27,97	18,74	98,11	758	0,26	19,17	0,1	4,5	175,95	469,82	111,58	19,29	
	Полдник														
396	Ваниль с повидлом	150/20	6,44	4,61	43,33	241	0,08	0,08	0,01	2,60	64,22	84,22	13,76	0,58	
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10	
	Всего в полдник	370	24,15	21,77	153,33	691	0,24	0,68	0,08	3,2	403,84	384,43	87,89	0,68	
	Ужин														
71	Помидоры свежие в нарезке	70													
171	Каша рассыпчатая пшеница	150	6,28	36,78	14,08	412	0,01	12,00	0,00	0,00	30,60	20,40	10,20	0,78	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90/90	22,38	21,32	23,49	426,76	65,63	9,27	25,74	14,34	48,23	348,91	83,63	5,27	
389	Сок фруктовый	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28	
	Хлеб пшеничный I сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17	
	Всего в Ужин	690	39,3	60,69	208,95	1590,76	65,73	51,87	25,80	15,44	157,39	487,91	134,03	12,40	
	2-й Ужин														
386	Бюйгурт фруктово 2,5% жирности	125 / 1 шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01	
	Всего в 2-й Ужин	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	2800	121,39	127,4	628,24	4069,76	66,83	93,03	26,41	29,2	1264	1908,62	513,56	48,29	

Меню на 2 неделю воскресенье

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	Завтрак	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
14	Масло с повышенной 11,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09		62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01	
15	Булгур с маслом	20/30	3,90	3,98	0,00		51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20	
182	Каши ячменными хлопьями с крушой (пшеничной)	200/10/10	4,23	3,23	10,30		120	0,01	0,51	0,15	0,12	108,11	109,49	3,40	0,03	
375	Чай с молоком	200/15/7	1,41	1,43	15,00		83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,06	20,15	11,20	0,90	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	6,80	1,28	29,60		158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90	
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11		66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17	
	Всего в завтрак	500	18,54	17,34	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	3,00	1	42		192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2	
	Всего во 2-й завтрак	200	3	1	42		192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2	
	Обед															
71	Огурцы свежие в нарезке	70	0,44	0,08	2,24		12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78	
178	Уссул картофельный с фрикадельками	250/20	1,85	3,15	7,64		73	0,06	13,43	0,01	0,80	28,32	41,23	18,27	0,74	
171	Каша рисовая с мясной	150	6,53	5,49	34,35		213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01	
239	Гарели с рыбы мятая в соусе	90/50	10,55	11,60	12,46		196	0,04	1,46	0,00	0,60	15,06	113,53	19,18	1,58	
349	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,02	22,23		90	0,01	1,00	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08	
	Хлеб ржаной	60	3,40	0,64	14,80		79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	5,13	0,93	24,93		128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02	
	Всего в обед	930	27,59	21,83	116,41		779	0,28	16,74	0,05	3,77	89,16	412,14	56,06	18,43	
	Полдник															
406	Выпечка с творогом	75/1	13,71	4,9	86,84		446	0,18	2,04	0,01	0,60	27,16	121,90	24,11	1,71	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,7	17,7		83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,60	20,15	13,50	0,20	
	Всего в полдник	275	3,60	2,70	17,70		83,00	0,01	0,26	0,01	0,10	40,60	20,15	13,50	0,20	
	Ужин															
209	Яйцо вареное	40	4,67	3,45	0,28		51	0,02	100,00	0,01	0,30	15,00	30,00	0,01	0,02	
284	Запеканка картофельная с печенью со сметаной	90/180/20	24,26	23,18	46,21		500,20	21,87	1,91	6,43	14,34	12,00	83,63	348,91	5,27	
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,08	20,57		85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60		158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90	
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96		77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17	
	Всего в ужин	590	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	2,80	2,50	3,60		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	2695	66,10	49,06	393,93		2556	1,19	33,48	0,46	6,36	1209,73	1143,14	149,98	15,45	
	Итого	45605	1270,11	1259	6231		4281	85,68	1037,6	37,35	173,79	1853	2164	5502	494,56	
	Среднее за период	3257,5	90,72	89,93	445,07		305,79	6,12	74,11	2,67	1,22	132,36	192,15	393,00	35,33	

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