

Согласованно:

Начальник ГОУ Роспотребнадзора
в Благодарненском районе

А.Н. Нестеров



Утверждаю:

Директор ГКОУ
Школа-интернат №6

И.Н. Белкина



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГКОУ

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

Осень-зима 2022-2023 года.

СОГЛАСНО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

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

Возрастная категория 7-11 лет

г.Благодарный.

Сезон : осенне-зимний 2022 г.
 Категории: Школьники 7-11 лет

Меню на 1 неделю понедельник

№ рецеп.	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	0,10	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
171	Каша рассыпчатая гречневая с молоком и сахаром	200/10	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	527	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 калиброванные	200/1шт.	0,4	0,00	19,6	88	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40
	Всего во 2-й завтрак	200	0,4	0	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Обед													
71	Овощи свежие или соленые	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	250	1,30	1,70	8,80	53,3	0,05	2,00	0,03	0,06	11,00	37,10	2,40	0,01
284	Запеканка картофельная с печенью	100/200	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	900	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 сгущенным молоком	150/20	10,6	6,1	8,4	131,8	0,02	1,01	0,02	0,6	81,93	109,48	25,58	1,07
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	350	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)	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	580	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

Меню на 1 неделю 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	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
212	Омлет натуральный со сливочным маслом	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
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	3,30
382	Какао с молоком	200	3,70	3,94	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,23
	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	610	25,38	34,41	114,3	798	0,4	1,21	0,15	2,59	454,6	277,13	76,23	5,35
	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													
71	Помидоры свежие или соленые	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 с капустой и картофелем	250	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 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
312	Пюре 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
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,75	29,00	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	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	1110	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	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 или соленые	70	0,80	0,10	2,60	11	0,03	10,00	0,02	0,10	23,00	42,00	14,00	6,00
290	Птица тушеная в соусе сметанном	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 гречневая с маслом	150/5	8,25	5,30	39,87	237	0,22	0,00	0,01	0,00	12,21	178,50	2,54	0,01
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	747	31,91	21,68	113,05	774	0,34	12,31	0,08	3,1	108,53	442,44	59,19	23,47
	2-й Ужин													
386	Йогурт фруктовый -ягодный 2,5 % жирности (инд.упак)	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	3052	90,25	76,2	365,51	2900	1,93	87,17	0,49	10,15	1131,19	1541,72	299,73	37,68

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		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	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	102,00	60,00	100,00	0,02
182	Каша жидкая молочная пшениная	200/10/10	0,30	4,23	14,97	119	0,01	0,51	0,15	0,12	102,11	109,49	2,30	0,03
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	6,80	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	605	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
	Обед													
52	Свекла тушеная	70	0,81	2,12	1,02	51	0,01	1,00	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,70
103	Суп картофельный с макаронами 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
291	Плов из птицы	90/200	22,18	27,19	34,20	509	0,09	1,53	0,01	0,60	28,87	245,00	44,42	1,13
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 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	1170	34,26	33,31	115,75	995	0,24	10,33	0,11	3,1	602,61	422,78	123,28	29,57
	Полдник													
219	Сырники из творога со сгущенным	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	Огурцы свежие или соленые	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	100/10	19,64	11,67	114,34	632	0,16	59,00	0,02	0,60	29,24	291,01	78,92	3,00
310	Картофель отварной	150	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,10	20,63	0,82
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-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	737	32,72	18,1	198,27	1066	0,34	83,85	0,07	1,79	106,22	473,65	136,99	20,54
	2-й Ужин													
386	Молоко витаминизированная (в инд.упак)	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	3282	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62								
210	Омлет натуральный	106/10	9,42	12,25	1,80	142	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
204	Макароны отварные с сыром	200/20	9,00	8,00	22,25	198	0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,04
379	Кофейный напиток	200	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,22	0,04	0,80	185,59	95,09	0,02	0,01
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,01	0,26	0,01	0,00	40,26	20,15	17,00	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11	66	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	1,60
	Всего в Завтрак	716	28,83	30,38	81,85	709	0,37	1,04	0,16	2,44	314,43	294,1	51,17	2,92
	2-й Завтрак													
	Печенье (песочное)	50	1,88	2,95	5,00	58	0,02	0,00	0,02	0,90	6,00	20,00	4,00	0,53
342	Компот из свежих плодов	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 во 2-й завтрак	250	8,46	9,99	103,25	488	0,52	0,6	0,08	1,5	206,76	150,65	24,45	0,63
	Обед													
71	Огурцы свежие или соленые	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	4,23	3,76	17,72	123	0,13	2,00	0,03	0,10	42,58	120,43	4,69	0,01
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
312	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	1110	31,55	16,5	120,39	733	0,42	14,13	0,11	2,68	676,97	537,89	144,66	29,28
	Подник													
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 в поддик	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Ужин													
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
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
321	Капуста тушеная	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	780	32,15	24,98	81,37	680	0,15	72,35	0,38	3,12	172,16	344	86,94	19,47
	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	3181	104,59	85,15	415,56	2769	1,82	108,14	0,78	10,84	1546,32	1493,64	323,22	54,71

Меню на 1 неделю пятница

№ 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	Ca	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
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	5,20	8,87	26,58	218	0,06	0,52	0,04	0,64	110,00	103,49	17,07	0,35
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	6,80	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	605	19,51	22,98	84,38	638	0,12	1,26	0,19	1,9	301,64	304,5	152,7	2,63
	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	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	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
260	Гуляш из говядины	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
171	Каша 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	1075	31,81	25,8	219,74	1261	0,35	47,5	0,11	4,25	120,17	420,95	64,96	22,48
	Полдник													
	Вафли десертные	50	2,95	5,00	58	0,02	0,00	0,02	0,90	6,00	20,00	4,00	0,53	
385	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	250	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Ужин													
71	Овощи свежие или соленые	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	Котлеты рубленые из птицы	90	12,62	16,78	5,76	245	0,07	21,50	0,02	1,80	12,65	133,48	21,29	1,50
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	697	26,59	24,4	96,93	727,5	0,33	36,07	0,36	3,48	89,37	347,52	94,05	19,84
	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 пятница	3027	82,43	76,06	419,39	2746,5	1,16	124,84	0,74	10,73	700,38	1274,37	336,11	45,5

Меню на 1 неделю суббота

№ 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													
182	Каша жидкая молочная пшениная	200/10/10	4,31	4,31	10,30	120	0,01	0,52	0,15	0,12	108,11	109,49	3,40	0,03
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	0,20
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	0,23
	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	590	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	50	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 калиб	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	250	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 или соленые	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	Суп картофельный с крупой перловой	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	Пюре 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
227	Филе сельди слабосоленой с луком	60/30	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 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	1000	28,01	15,42	119,83	781	0,3	20,06	0,43	3,94	639,39	423,69	128,51	30,19
	Полдник													
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60/1шт	13,71	5,56	86,84	452	0,18	2,04	0,01	0,60	27,16	121,90	24,11	1,71
343	Компот из смеси свежих плодов	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	260	31,42	22,72	196,84	902	0,34	2,64	0,08	1,2	366,78	422,11	98,24	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
259	Жаркое по-домашнему из говядины	100/250	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 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	790	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	3090	113,51	100,37	550,5	3431,8	1,12	50,12	0,87	11,27	1563,53	1716,68	612,48	43,54

Меню на 1 неделю воскресенье

№ 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								
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
182	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200/10/10	3,64	4,10	10,67	101	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,07	0,52	0,02	1,00	100,78	110,27	25,29	0,44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11	66	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Всего в Завтрак	627	17,95	18,21	68,47	521	0,13	1,26	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	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 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													
70	Помидоры свежие или соленые	70	0,48	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,01	2,38	15,89	93	0,02	1,60	0,03	0,60	12,64	51,88	1,58	0,02
287	Голубцы ленивые из мяса говядины и соусом томатным	100/50	8,34	13,14	21,00	246	0,05	7,01	0,01	0,60	41,07	98,70	24,02	1,52
171	Каша 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	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Всего в обед	1088	26,93	22,66	148,47	891	0,26	10,92	0,4	4,35	595,04	391,52	82,85	29,21
	Полдник													
400	Оладьи со сгущ. молоком	100/20	16,60	11,47	92,63	540	0,09	0,37	0,01	3,60	113,40	125,76	20,25	0,74
1008	Напиток лимонный	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	480	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 вареные 1 шт	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0,30	0,01	0,30	15,00	30,00	0,01	0,02
234	Биточки рыбные (из минтая)	90	8,70	7,23	5,74	134	0,08	0,34	0,01	0,16	46,00	157,02	36,04	1,01
143	Рагу из овощей	150	3,25	7,01	21,03	174	0,09	3,72	0,03	1,80	42,67	79,60	36,58	1,26
	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
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
	Всего в Ужин	630	27,25	20,33	92,18	679	0,24	5,97	0,09	3,26	162,39	380,56	98,07	4,26
	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 воскресенье	3345	75,25	71,09	369,95	2231,03	20,94	19,19	1,08	30,77	1214,02	1277,51	344,69	36,31

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	тамины(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
182	Каша жидкая молочная с крупой (рис)	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	150/50/15	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 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,30
	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	620	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	Овощи свежие или соленые	70	1,60	4,90	11,00	412	0,01	12,00	0,30	0,38	30,60	20,40	10,20	0,78
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,01	3,68	17,67	126	0,13	1,24	0,03	1,00	45,01	122,19	4,69	0,01
284	Картофельная запеканка с мясом	90/180	9,32	12,23	18,01	219	0,12	9,64	0,01	1,82	16,49	129,40	31,98	1,91
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	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	1120	25,22	23,13	213,23	1481	0,44	53,58	0,4	4,77	162,26	426,72	80,07	23
	Полдник													
	Пряники медовые	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													
52	Свекла 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
261	Печень (говяжья) тушеная в соусе сметанном	90/90	17,53	11,96	11,14	241	0,22	16,49	0,60	1,30	38,63	310,51	22,29	6,69
171	Каша рассыпчатая гречневая	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	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	820	37,42	22,58	117,46	856	0,5	19,1	0,69	2,36	129,2	630,98	62,2	9,37
	2-й Ужин													
386	Йогурт фруктово-ягодный 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	3135	89,78	80,71	544,25	3364,03	21,84	74,41	1,74	30,06	944,82	1643,29	314,68	35,11

Меню на 2 неделю 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	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
210	Омлет натуральный	106/10	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	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	491	20,74	25,39	64,29	560	0,39	8,01	0,12	2,14	146,07	217,26	43,619	2,62
	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	Помидоры свежие или соленые	70	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60	12,00	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем	250	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
312	Пюре 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
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	0,50	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	1130	28,06	15,76	117,49	712	0,24	20,56	0,13	4,67	667,47	475	131,2	29,43
	Полдник													
385	Молоко витаминизированное в инд.уп.	200/1шт	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1
430	Булочка "Сахарный крендель"	60/1 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	260	5,13	0,93	24,93	128	0,1	0	0,03	2	22	2	100,3	0,7
	Ужин													
71	Помидоры свежие или соленые	70	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60	12,00	0,54
295	Котлета рубл из бройл цыпленка	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	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	0,08	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	0,40	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	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	0,20	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	2971	88,06	72,94	342,62	2356,8	1,01	99,07	0,43	13,8	1131,64	1116,01	436,899	38,78

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ые 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
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72.5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62								
6	Бутерброд с сыром "Российским"	20/30	3,90	3,98	2,30	51	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
181	Каша жидкая молочная на манной крупе	200/10/10	5,30	9,34	28,67	226	0,04	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	9,50	0,82
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	11,76	101,42	16,02	0,23
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	34,40	71,20	20,00	0,90
	Всего в Завтрак	647	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													
71	Огурцы свежие или соленые	70	0,48	0,00	3,48	11								
108	Суп картофельный с клецками	250	8,43	6,34	53,98	310	0,22	18,40	0,01	0,67	8,40	15,60	12,00	0,54
289	Рагу из птицы	90/200	19,00	22,67	20,42	362	0,16	10,20	0,01	2,07	52,80	165,42	61,52	2,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	37,78	212,00	45,02	1,50
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	500,20	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,20	0,01	0,67	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1130	36,52	30,58	139,43	1010	0,56	44,8	0,07	4,55	638,38	548,56	165,56	14,94
	Полдник													
	Зефир фруктовый	50	1,20	11,85	16,26	171								
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,03	0,00	0,02	2,30	8,40	28,50	63,00	3,00
	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													
133	Горошек зеленый консервированный	70	0,62	0,04	1,30	8	0,02	2,00	0,03	0,38				
268	Котлета из говядины	90	11,43	12,64	24,53	178	0,04	0,00	0,01	1,50	4,00	62,00	17,00	0,70
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	9,16	128,01	19,78	2,02
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Всего в Ужин	690	29,37	26,89	105,75	783	0,24	3,76	0,16	3,98	13,20	27,60	4,00	1,17
	2-й Ужин													
386	Йогурт фруктово -ягодный 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	3042	104,74	100,21	447,31	2929	1,4	70,29	0,53	11,06	1414,95	1630,61	378,07	19,82

Меню на 2 неделю четверг

№ 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	0,10	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
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,70	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,60	20,15	135,00	2,00
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	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	635	19,16	17,81	79,48	528	0,15	7,34	0,16	2,03	208,14	256,93	290,06	5,14
	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													
73	Икра кабачковая (консервированная)	70	0,91	3,01	4,69	49	0,03	7,19	0,00	0,50	17,43	18,25	7,97	0,20
102	Суп картофельный с горохом	250	5,21	3,78	17,64	127	0,13	1,09	0,03	1,00	45,18	121,16	4,34	0,01
295	Котлета рубленые из цыпленка-бройлера	90	5,10	13,20	0,80	142,4	0,05	21,50	0,03	1,28	8,15	80,15	10,65	0,45
312	Пюре картофельное	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 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	1035	22,76	25,35	113,44	748,4	0,35	39,22	0,12	4,7	619,84	373,2	90,609	28,36
	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
338	Напиток лимонный	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													
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
244	Плов из мяса говядины	90/200	12,69	12,36	17,65	233	0,04	0,28	0,02	0,69	10,56	140,45	25,72	1,76
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	0,40	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	840	24,32	17,21	87,29	601	0,14	7,49	0,08	2,17	88,8	268,23	62,55	4,46
	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	3160	78,62	70,91	424,06	2549,4	1,52	74,66	0,49	10,6	1280,54	1245,01	528,669	39,27

Меню на 2 неделю пятница

№ реп.	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								
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
173	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200/10/10	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,50	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11	66	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Всего в Завтрак	627	16,32	16,49	73,69	513	0,14	2,24	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	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	Помидоры свежие или соленые	70	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,82	3,23	8,43	74	0,06	13,11	0,01	0,50	1,00	20,40	10,20	0,78
259	Гуляш из говядины	90/90	13,43	14,30	3,24	201	0,05	1,21	0,01	0,10	37,68	42,76	18,27	0,74
171	Каша рассыпчатая пшениная	150	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	10,67	140,38	6,76	1,10
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	1,11	120,00	0,03	0,01
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	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	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Всего в обед	1130	31,79	24,67	123,25	827	0,3	16,63	0,38	3,75	589,68	424,08	82,28	29,51
	Полдник													
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6				
223	Запеканка из творога со сгущенным	150/20	10,57	7,57	8,65	145	0,02	0,13	0,03	2,00	200,01	150,6	20,36	0,1
	Всего в полдик	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	Овощи свежие или соленые	70	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60	12,00	0,54
289	Рагу из мяса кур	90/250	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	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	0,40	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	1015	37,93	26,36	97,42	825	0,17	56,83	0,07	1,05	79,5	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	3542	105,21	102,55	353,21	2614,8	0,71	95,86	0,73	9,14	1108,88	1242,18	352,19	37,2

Меню на 2 неделю суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса	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													
15	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62								
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10/10	3,42	3,98	13,32	106	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
6	Бутерброд с колбасой докторской	20/30	3,90	3,98	2,30	51	0,04	0,47	0,20	1,00	107,76	95,23	5,57	0,03
375	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,00	83	0,04	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	9,50	0,82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,01	0,26	0,01	0,10	40,26	20,15	52,10	11,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,13	0,56	13,11	66	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Всего в Завтрак	655	17,73	18,09	73,42	526	0,14	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	2-й Завтрак													
	Конфеты шоколадные	150/20	6,44	4,61	43,33	241								
338	Фрукты свежие сезонные калиброванные	200/1шт	3,00	1	42	192	0,08	0,08	0,01	2,60	64,22	84,22	13,76	0,58
	Всего во 2-й завтрак	370	9,44	5,61	85,33	433	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Обед													
	Икра морковная	70	0,92	3,25	3,91	49								
72	Икра 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	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	90/250	22,38	21,32	23,49	426,76	65,63	9,27	25,74	14,34	48,23	348,91	83,63	5,27
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	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	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	1130	40,74	32,56	130,08	1428,34	66,06	63,31	27,35	20,67	190,59	681,15	179,97	28,73
	Полдник													
396	Блины с повидлом	150/20	6,44	4,61	43,33	241								
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,08	0,08	0,01	2,60	64,22	84,22	13,76	0,58
	Всего в полдник	370	24,15	21,77	153,33	691	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10
	Ужин													
	Икра кабачковая консервированная	70	6,28	36,78	14,08	412								
73	Икра кабачковая консервированная	70	6,28	36,78	14,08	412	0,01	12,00	0,00	0,00	30,60	20,40	10,20	0,78
285	Макаронник с мясом (говядина)	90/250	19,24	12,43	64,76	502	0,16	0,34	0,01	0,20	28,92	179,05	27,06	2,91
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	0,40	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	450	36,15	51,13	143,97	1234	0,22	13,95	0,05	1,20	118,24	313,39	62,70	5,96
	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 2 неделю суббота	3100	131,01	131,66	595,23	4383,34	67,12	99,25	27,91	31,13	1239,49	1945,43	510,62	51,29

Меню на 2 неделю воскресенье

№ реп.	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	0,10	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
182	Каша жидкая молочная с крупой (пшеничная)	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	150/50/15	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 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	620	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	Помидоры свежие или соленые	70	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78
82	Борщ с картофелем и капустой	250	2,46	2,13	18,76	106	0,09	5,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
171	Каша 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
278	Тефтели (говядина) с соусом	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
1008	Напиток лимонный	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 пшеничный I сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1080	28,2	20,81	127,53	812	0,31	8,91	0,05	3,64	76,8	426,83	58,72	18,55
	Полдник													
406	Пицца "Школьная"	100/1	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	300	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													
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
209	Яйцо вареное	40/1шт	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 мясом говядины	90/250	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 I 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 ржано-пшеничный	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	930	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	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	45605	1300,55	1259	6231	4281	85,68	1037,6	37,35	173,79	1853	2164	5502	494,56
	Среднее за период	3257,5	92,90	89,93	445,07	305,79	6,12	74,11	2,67	1,22	132,36	192,15	393,00	35,33

