

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

(2-Х НЕДЕЛЬНОЕ)

По сборнику рецептов блюд

Под.ред. М.П. Могильного 2005 г.

Сезон: осенне-зимний 2024г.

Категории: Школы ики 7-11 лет

Меню на 1 неделю понедельник

№ п.п.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			Б	Ж	У	Ц	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
																3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

James

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00		
210	Омлет натуральный	106/10	10,86	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0	45	60	0,02	3,91		
204	Макароны отварные с сыром	100/20/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0	9,86	53,1	20,63	2,19		
375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83	0,02	0,26	0,01	0	10,26	20,15	0	0,40		
	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			
	Всего в Завтрак	525	21,04	27,07	61,86	579	0,43	9	59,06	0,48	130,52	206,45	40,65	6,5		
	2-й Завтрак															
379	Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0	0,6	0	9,8	37,23	13,83	0,72		
	Кофейный напиток с молоком	200	6,52	2,84	35,49	245,2	0,04	1,30	0,01	0	110,0	76,00	14,00	0,56		
	Всего в 2-й завтрак	230	9,9	6,61	71,28	435,37	0,15	1,3	0,61	0	119,8	113,23	27,83	1,28		
	Обед															
71	Отурцы свежие	60	0,3	0,04	15,47	8,4	0,02	6,0	0,0	0	17,0	24,00	8,40	0,31		
102	Суп картофельный с горохом	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	0	17,6	29,6	13,30	0,6		
234	Биточки рыбные (треска)	90/5	9,6	8,25	5,74	136	0,08	0,48	0,01	0	46,0	159,61	37,44	6,78		
312	Пюре картофельное	150	3,01	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,1	0,15	34,36	81,18	27,77	0,25		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,6	0,00	1,8	0,00		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10			
	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	835	22,54	21,16	111,64	642	0,26	12,65	0,16	1,52	162,8	374,32	105,71	7,96		
	Полдник															
338	Яблоки свежие	200/1 шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56		
	Всего в полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56		
	Ужин															
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00		
131	Горошек зеленый отварной	60	4,39	6,48	24,05	126,50	0,01	7,1	0,05	0	3,90	99,54	33,60	0,59		
290	Птица тушенная в соусе	90/80	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,54	43,00	0	56,10	138,20	23,90	1,77		
321	Капуста тушенная	150	2,78	2,93	8,85	69,45	0,05	60,47	0,75	0,23	69,81	47,16	22,83	0,81		
389	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8		
	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			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4			
	Всего в Ужин	680	35,97	34,03	103,38	815,75	0,18	72,71	102,33	1,33	192,41	399,7	112,33	6		
	2-й Ужин															
386	Йогурт фруктовый -ягодный 2,5%жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2		
	Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2		
	Всего в 1 неделю четверг	2671	95,97	94,6	371,52	2651,04	1,62	112,02	162,26	3,43	869,7	1300,93	328,5	25,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg		Fe
	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00		1,00	2,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00		132,0	75,00	5,25	0,15	0,15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0		110,0	82,00	14,00	0,56	0,56
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0		0,26	0,00	0,00	0,40	0,40
	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		
	Всего в завтрак	520	16,97	19,4	80,11	587,8	0,05	1,31	98,03	0,48		277,66	230,2	34	0,56	
223	2-й Завтрак															
	Запеканка из творога	150/20	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	0		111,4	49,48	10,21	0,64	0,64
385	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0		204	144	22,4	0,2	0,2
	Всего в 2-й завтрак	370	12,12	12,14	39,23	305,2	0,12	1,01	0,11	0		315,4	193,48	32,61	0,84	
	Обед															
72	Икра белая	60	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0		10,82	24,32	7,1	0,41	0,41
88	Ци из свежей капусты с картофелем	250	5,78	9,86	8,4	134,1	0	3,36	0,01	0		34,6	60,6	20,52	1,29	1,29
260	Гуляш	90/100	14,51	14,6	3,58	204	0,05	1,28	0,01	0		10,87	141,38	47,50	6,76	6,76
171	Каша рассыпчатая перловая	150/5	6,53	5,49	34,35	213	0,17	0,2	0,02	0		1,1	120	0,03	2,19	2,19
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10,0	0,01	0		16,0	11,00	9,00	2,2	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7		22	29,33	7	0,02	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67		17,2	50,6	10		
	Всего в обед	935	37,07	34,87	104,51	862,6	0,31	18,03	0,1	1,37		112,59	437,23	101,15	12,87	
	Полдник															
338	Апельсины	200/шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0		24,21	17,23	13,98	3,56	3,56
	Всего в полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0		24,21	17,23	13,98	3,56	
	Ужин															
133	Кукуруза отварная	60	4,39	6,48	24,05	126,50	0,01	7,1	0,05	0		3,90	99,54	33,60	0,59	0,59
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,000	0,00		1,00	2,00	0,00	0,00	0,00
295	Котлеты рубленые из бройлер-цып	90/5	13,61	18,83	5,75	247,00	0,07	1,01	0,02	0		14,68	134,19	22,29	1,5	1,5
310	Картофель отварной	145/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0		9,86	53,1	20,63	2,19	2,19
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2		14	14	8	2,8	2,8
	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		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42		13,2	27,6	4		
	Всего в Ужин	605	30,85	39,14	109,98	871,3	0,23	20,95	59,11	1,10		91,04	401,63	108,52	7,08	
	2-й Ужин															
386	Раженка 2,5% жирности	200/шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1		240	190	28	0,2	0,2
	Всего в 2-й ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1		240	190	28	0,2	0,2
	Всего в 1 неделю пятница	2830	103,53	111,28	357,19	2805,82	1,31	58,16	157,45	3,05		1060,9	1469,77	318,26	25,11	

Меню на 1 неделю суббота

№ п/п	Прием пищи	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витаминный(мг)	Минеральные вещества (мг)
-------	------------	-------	----------------------	----------------	----------------	---------------------------

Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
14 Масло сливочное 72,5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
6 Бутерброды с колбасой	20/30	4,4	11,2	0,1	98	0,2	0,0	0,0	0	8,0	58,0	7,00	0,56
182 Каша жидкая молочная пшеничная	200/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0	110,0	82,00	14,00	0,56
375,378 Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83,0	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0,00	0,40
Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	2,0	
Всего в завтрак	555	19,20	27,60	80,21	659,2	0,27	1,96	59,0	0,48	193,66	233,35	41,00	1,52
2-й завтрак													
Конфеты шоколадные	30	1,2	11,85	16,26	171			0,02		8,4	28,5		
338 Бананы	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Всего в 2-й завтрак	230	1,92	12,58	31,62	243,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Обед													
71 Помидоры свежие	60	0,3	0,04	15,47	8,4	0,02	6,0	0,0	0	17,0	24,00	8,40	0,31
101 Суп картофельный с крупой	250	5,1	6,31	9,64	125,2	0,01	3,30	0,02	0	17,2	29,04	12,30	0,56
312 Люте картофельное	150	3,01	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,18	0,15	34,36	81,18	27,77	0,25
227 Рыба-скумбрия припущенная	90/5	14	17,67	0,47	217	0,01	0,19	0,15	0	48,77	43,21	179,93	1,04
348 Компот из плодов шиповника	200	1,04	0	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0	50,02	20,61	30,02	0,59
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
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	835	32,34	29,66	106,98	808,2	0,23	21,86	0,42	1,57	197,95	269,57	279,02	3
Полдник													
406 Пирожки печеные из	60/1шт	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0	27,16	121,9	24,11	0,59
Дрожжевого теста с капустой	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0	122,0	90,00	14,00	0,56
382 Какао с молоком	260	17,23	8,62	112,33	591,2	0,22	3,34	0,02	0	149,16	211,9	38,11	1,15
Всего в полдник													
Ужин													
14 Масло сливочное 72,5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
197/307 Фасоль отварная с луком	60	4,6	3,81	14,44	110	0,01	0,72	0,01	0	5,02	9,4	2,27	2,19
259 Жаркое по-домашнему	100/250	21,81	23,81	28,51	669	0,27	6,2	0,02	0	38,65	455,47	82,2	0,64
389 Соус фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	156	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
Всего в ужин	710	37,29	37,66	107,81	1173,8	0,34	11,52	59,06	1,10	106,27	579,67	116,47	5,63
2-й ужин													
Йогурт фруктово-ягодный													
2,5% жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
Всего в 2-й ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
Всего в 1 неделю суббота	2790	113,78	121,12	446,95	3582,32	1,66	55,04	118,64	3,25	1011,25	1501,72	516,58	15,06

№ п/п

Прием пищи

Масса

Пищевые вещества (г)

Энергетическая

Витаминный(мг)

Минеральные вещества (мг)

Меню на 1 неделю воскресенье

наименование блюда	порции	б	ж	у	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
14 Масло сливочное 72,5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
15 Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,0	75,00	5,25	0,15
173 Каша вязкая молочноя "Геркулес"	200/10/10	3,83	4,5	11,78	103	0,07	0,52	0,02	0	109,7	111,27	25,29	0,56
375/376 Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0	0,10
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	
Всего в Завтрак	520	14,21	18,41	56,48	445,6	0,11	1,43	98,06	0,48	277,36	259,47	45,29	0,56
2-й Завтрак													
338 Яблоки свежие	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Всего в 2-й завтрак	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Обед													
70 Помидоры соленые	60	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0	0	11,5	12	7	0,3
103 Суп картофельный макаронными изделиями	250	5,1	6,31	9,64	125,2	0,01	3,30	0,02	0	17,2	29,04	12,30	0,56
287 Голубцы с мясом и рисом соусом томатным	108/50	20,67	12,58	115,46	662	0,16	61,91	0,02	0	29,24	310,69	89,89	0,64
171 Каша рассыпчатая пшеничная	150/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	0	1,11	120	0,03	2,19
349 Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
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	903	41,23	26	224,33	1305,55	0,22	67,66	0,08	1,37	106,85	551,66	128,02	3,69
Полдник													
400/401 Оладьи	100/20	16,60	11,47	92,63	540	0,09	0,37	0,01	0	113,4	125,76	20,25	2,19
1008 Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1	0	0	5,47	2,45	1,58	0,59
Всего в полдник	320	16,73	11,49	114,86	630	0,1	1,37	0,01	0	118,87	128,21	21,83	2,78
Ужин													
14 Масло сливочное 72,5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
209 Яйца вареные	40	4,67	3,45	0,28	51,00	0,02	0	0,01	0	15,00	30	0,01	1,00
234 Биточки рыбные (из трески)	90/5	9,6	8,25	5,74	136	0,08	0,48	0,01	0	46,0	159,61	37,44	6,78
143 Рagu из овощей	150/5	3,45	8,04	22,04	174	0,09	3,72	0,03	0	42,67	79,67	30,58	0,59
389 Соk фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	11,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
Всего в Ужин	590	28,60	29,78	92,92	755,8	0,25	8,80	59,08	1,10	166,27	384,08	100,03	11,17
2-й Ужин													
386 Раженка 2,5% жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
Всего в 1 неделю воскресенье	2733	107,29	91,41	511,95	3315,87	1,28	95,62	157,33	3,05	933,56	1530,65	337,15	21,96
Всего за неделю	19437	731,42	693,37	2900,82	20912,79	9,92	516,96	1121	24,3	6799,06	9887,29	2511,06	143,89

№ п/п

Прием пищи

Масса

Пищевые вещества (г)

Энергетическая

Витамины(мг)

Минеральные вещества (мг)

Меню на 2 неделю понедельник

№ п/п	Наименование блюда	порции	б	ж	у	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,0	75,00	5,25	0,15
182	Каша жидкая молочная с крупой (рис)	200/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0	110,0	82,00	14,00	0,56
375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0	0,40
	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	
	Всего в Завтрак	520	16,87	20,83	80,11	615,8	0,08	2,07	98,04	0,48	317,66	250,35	39,25	1,11
222	2-й завтрак													
	Пудинг из творога (запеченный)	150/20	5,31	6,12	21,65	167,1	0,02	0,01	0,01	0	93,4	37,48	8,21	0,59
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,52	2,84	35,49	245,2	0,04	1,30	0,01	0	110,0	76,00	14,00	0,56
	Всего в 2-й завтрак	370	11,83	8,96	57,14	412,3	0,06	1,31	0,02	0	203,4	113,48	22,21	1,15
	Обед													
47	Салат из квашеной капусты	60	1,04	3,02	5,12	51,73	0,02	11,96	0	0	31,53	20,48	9,68	0,41
102	Суп картофельный с фасолью	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	0	17,6	29,6	13,30	0,6
284	Картофельная запеканка с сыром	100/180/5	14,71	18,18	25,79	302	0,01	10,77	0,13	0	22,56	43,78	38,47	2,11
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10,0	0,01	0	16,0	11,00	9,00	2,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	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	875	20,79	24,23	85,2	604,93	0,21	35,6	0,07	3,19	120,82	270,41	80,96	5,14
	Полдник													
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в Полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
52	Салат из отварной свеклы	60	0,81	3,21	1,02	51	0,01	1	0,04	0	18,56	21,32	10,91	0,59
261	Печень тушеная в соусе красном см.	90/50	22,51	15,66	14,65	311	0,3	21,2	0,07	0	47,65	396	28,50	6,78
171	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,45	5,9	40,17	244	0,22	0	0,01	0	13,29	185,21	3,56	2,19
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	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	
	Хлеб ржано-пшенич	30	3,03	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	Всего в Ужин	655	42,65	34,81	120,70	1000,8	0,59	26,80	59,15	1,10	142,10	717,33	74,97	12,36
	2-й ужин													
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	5,6	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	Всего в 2-й ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	Всего в 2 неделю понедельник	2820	98,66	94,56	366,51	2812,75	1,54	82,14	157,38	4,87	1048,19	1558,8	259,37	23,52

Меню на 2 неделю вторник

№ п/п		Меню на 2 недели вторник														
Прием пищи		Масса			Пищевые вещества (г)			Энергетическая			Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)		
наименование блюда		порции			Б Ж У			ценность (ккал)			В1 С А Е			Са Р Mg Fe		

		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8.20	0.10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	
210	Омлет натуральный	106/10	10,86	12.37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0	45	60	0,02	3,91	
171	Каши рассыпчатая рисовая	150/5	3,2	5.11	35,15	201	0,04	0	0,03	0	1,11	120	0,03	2.19	
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0,00	0,00	0,40	
	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		
	Всего в Завтрак	556	20.96	26.96	81,69	649	0,38	0,9	59,07	0,48	81,77	253,2	20,05	6,5	
2-й Завтрак															
430	Булочка "Российская"	60/1шт	5,18	0.93	24,93	128	0,01	0,5	0,03	0	22	100,3	18	0,59	
385	Молоко кипяченое	200/1шт	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4	0,2	
	Всего в 2-й завтрак	260	10,78	5,83	34,23	232,8	0,11	1,5	0,13	0	226	244,3	40,4	0,79	
Обед															
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	8,4	79	0,01	2	0,04	0	120	70,8	8,4	0,41	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0	37,82	45,76	1,5	2,19	
229	Рыба-Горбуша тушеная	100/100	14,4	7,35	6,52	155,2	0,03	1,02	0,94	0	48,71	29,04	58,78	1,04	
	в томате с овощами														
312	Пюре картофельное	150	3,01	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,25	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,3	0	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,5	0,01	0,67	17,2	105,6	10	0,02	
	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	940	29,2	20,56	112,36	758,1	0,22	7,89	1,05	1,52	288,69	361,71	115,25	3,91	
Полдник															
338	Бананы	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Всего в полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
Ужин															
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8.20	0.10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	
71	Помидоры свежие	60	0,3	0,04	15,47	8,4	0,02	6,0	0	0	17,0	24,00	8,40	0,31	
295	Котлета рубл из бройл цыпленка	90/5	13,61	18,83	5,75	247	0,07	1,01	0,02	0	14,68	134,19	22,29	1,5	
321	Капустя тушеная	150	2,78	2,93	8,85	69,45	0,05	60,47	0,25	0,23	69,81	47,16	22,83	0,84	
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8	
	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		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4		
	Всего в Ужин	605	27,57	31,84	94,93	719,65	0,20	72,08	59,30	1,33	164,09	320,15	85,52	5,45	
2-й Ужин															
386	Раженка 2,5% жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2	
	Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2	
	Всего в 2 неделю вторник	2761	95,03	90,92	346,57	2538,47	1,51	98,73	119,65	3,43	1024,76	1386,59	303,2	20,41	

№ п/п

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
наименование блюда														
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

№ п/п	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00
	210	Омлет натуральный	106/10	10,86	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0	45	60	0,02
	203	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	8,31	8,45	22,25	198	0,01	0,22	0,04	0	185,59	95,09	0,02
	375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0
		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
	Всего в Завтрак		506	27,38	31,73	68,79	674	0,35	0,98	59,09	0,48	306,25	248,44	20,04
	2-й Завтрак													
	Вафли	25	1,03	8,18	13	130	0,01		0,02	0,6	2,5	7	0,5	0,15
	375	Кофейный напиток с молоком	200	6,52	2,84	35,49	245,2	0,04	1,30	0,01	0	110,0	76,00	0,56
	Всего в 2-й завтрак		225	7,55	11,02	48,49	375,2	0,05	1,3	0,03	0,6	112,5	83	14,5
Обед														
	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,91	3,01	4,69	55	0,03	7,19		0,5	17,43	18,25	7,969	0,2
	102	Суп картофельный с гороховый	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	0	17,6	29,6	13,30
	234	Биточки рыбные (треска)	90/5	9,6	8,25	5,74	136	0,08	0,48	0,01	0	46,0	159,61	37,44
	310	Картофель отварной	145/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0	9,86	53,1	20,63
	349	Компот из смеси сухофрукты	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	8,6	0	1,8	0
		Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,5	0,01	0,67	17,2	105,6	10
		Хлеб ржано-пшеничный	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,2	0,02	0,7	22	29,33	7
	Всего в обед		835	22,11	23,93	96,58	659,6	0,24	19,91	0,07	1,87	138,69	395,49	98,139
	Полдник													
Ужин	338	Мандарины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98
	Всего в полдник		200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98
	14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00
	74	Икра овощная	60	1,0	2,93	4,51	48	0,05	5,5	0,02	0	19,52	23,84	11,39
	244	Грив из отварной говядины	90/150	12,69	12,36	17,65	233	0,04	0,28	0,02	0	10,56	140,45	25,72
	389	Сок фруктовый (заход упаковки)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8
		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
		Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4
	Всего в Ужин		600	24,57	25,33	87,02	675,8	0,15	10,48	59,07	1,10	92,68	269,09	69,11
Всего в 2-й ужин	386	Ряженка 2,5%жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28
	Всего в 2-й ужин		200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28
	Всего в 2 неделю четверг		2566	88,13	97,74	324,24	2563,52	1,39	49,03	118,36	4,15	914,33	1203,25	243,769

№ п/п

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

Завтрак													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,0	75,00	0,15
173	Каша вязкая молочноя "Геркулес"	200/10/10	3,83	4,5	11,78	103	0,07	0,52	0,02	0	109,7	111,27	0,56
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0	15,0	75	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,42	34,4	71,2	20
Всего в Завтрак													
	2-й Завтрак		14,21	18,41	56,48	445,6	0,12	1,43	98,06	0,48	277,36	259,47	50,54
223	Запеканка из творога	150/20	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	0	111,4	49,48	10,21
385	Молоко кипяченное	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4
Всего в 2-й завтрак													
	Обед		12,12	12,14	39,23	305,2	0,12	1,01	0,11	0	315,4	193,48	32,61
71	Помидоры свежие	60	0,3	0,04	15,47	8,4	0,02	6,0	0,0	0	17,0	24,00	8,40
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,78	9,86	8,4	134,1	0	3,86	0,01	0	34,6	60,6	20,52
260	Гуляш	90/100	14,51	14,6	3,58	204	0,05	1,28	0,01	0	10,87	141,38	47,50
171	Каша рассыпчатая пшениная	150/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	0	1,11	120	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,5	0,01	0,67	17,2	105,6	10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,2	0,02	0,7	22	29,33	7
Всего в обед													
	Подлник	935	29,12	26,07	90,48	646,4	0,11	11,84	0,05	1,37	110,27	360,91	95,22
338	Бананы	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98
Всего в подлник													
	Ужин	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00
133	Кукуруза отварная	60	4,39	6,48	24,05	126,50	0,01	7,1	0,05	0	3,90	99,54	33,60
229	Рыба горбуша тушеная с овощами	100/100	14,4	7,35	6,52	155,2	0,03	1,02	0,94	0	48,71	29,04	58,78
143	Регу из овощей	150/5	3,45	8,04	22,04	174	0,09	3,72	0,03	0	42,67	79,67	30,58
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4
Всего в Ужин													
	2-й Ужин	715	33,12	31,91	117,47	850,50	0,18	16,54	60,05	1,10	157,88	313,05	154,96
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5%												
	жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28
Всего в 2-й ужин													
	Всего в 2-й ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28
Всего в 2 неделю пятница													
		2940	95,09	94,26	327,02	2426,62	1,13	47,18	158,37	3,05	1125,12	1334,14	375,31
Всего в 2 неделю пятница													
													19,11

№ п/п.

Меню на 2 неделю суббота

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2	3	4		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак															
14 Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00		

182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10/10	6,59	5,49	3,41	215,2	0,03	1,30	0,01	0	110,0	82,00	14,00	0,56
6	Бутерброды с колбасой	20/30	4,4	11,2	0,1	98	0,2	0	0	0	8,0	58,0	7,00	0,56
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0	15,0	55	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0	0,40
	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	
	Всего в завтрак	555	13,56	21,83	80,2	595,2	0,07	2,1	59,12	0,58	147,24	157,46	34,03	0,97
	2-й Завтрак													
333	Конфеты шоколадные	25	1,2	11,85	16,26	171			0,02		8,4	28,5		
	Мандарины	200/шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в 2-й завтрак	230	1,92	12,58	31,62	243,92	0,5	14,96	0,02	0	32,61	45,73	13,98	3,56
	Обед													
72	Икра баклажанная	60	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0	10,82	24,32	7,1	0,41
102	Суп картофельный с горохом	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	0	17,6	29,6	13,30	0,6
312	Пюре картофельное	150	3,01	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,18	0,15	34,36	81,18	27,77	0,25
227	Рыба скумбрия припущенная	90/5	14	17,67	0,47	217	0,01	0,19	0,15	0	48,77	43,21	179,93	1,04
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10,0	0,01	0	16,0	11,00	9,00	2,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	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	835	32,49	30,57	95,97	782,5	0,35	17,05	0,42	2,52	194,43	416,83	245,49	3,93
	Полдник													
396	Блины	100/20	6,44	4,61	43,33	241	0,08	0,08	0,01	0	37,82	45,76	1,5	2,19
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0	122	90,00	14,00	0,56
	Всего в полдник	370	9,96	8,33	68,82	386,2	0,12	1,38	0,02	0	159,82	135,76	15,5	2,75
	Ужин													
14	Икра кабачков консер	60	6,28	36,78	14,08	55	0,01	12			30,6	20,4	10,2	0,78
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
285	Макаронник с мясом	90/170	19,78	12,89	4,36	211	0,04	1,26	0,01	0	10,65	147,05	47,5	6,74
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	Всего в Ужин	620	36,94	59,71	83,30	660,8	0,11	17,86	59,04	1,1	103,85	282,25	89,7	10,32
	2-й Ужин													
386	Раженка 2,5% жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	Всего в 2 неделю суббота	2810	100,67	138,02	367,91	2774,62	1,25	54,75	118,72	4,3	877,95	1228,03	426,7	21,73

Меню на 2 неделю воскресенье

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00		
15	Сыр Российский	15	3,48	4,13	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,0	75,00	5,25	0,15		
182	Каша жидкая молочная с крупой (пшено)	200/10/10	6,59	5,19	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0	110,0	82,00	14,00	0,56		
375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0	0,40		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,41	0,02	0,48	34,4	71,2	20			
	Всего в Завтрак	520	18,28	20,83	80,11	615,8	0,08	2,07	98,04	0,48	317,66	250,35	39,25	1,11		
	2-й Завтрак															
333	Апельсины	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	1,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56		
	Всего в 2-й завтрак	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	1,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56		

Обед		250	5,1	6,31	9,4	125,2	0,01	3,30	0,02	0	17,2	29,04	12,30	0,56
103	Суп картофельный с макаронными изделиями													
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	0	1,11	120	0,03	2,19
273	Терфтели из говядины	90/5/0	8,82	9,83	12,61	179	0,06	0,85	39,00	0	43,90	106,7	21,60	0,96
343	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
	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	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,01	0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Всего в обед	825	28,98	23,2	119,63	817,1	0,33	4,8	39,06	1,37	110,01	390,67	52,73	3,73
Полдник														
405	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	50/1	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0	27,16	121,9	24,11	0,59
1003	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1	0	0	5,47	2,45	1,58	0,59
	Всего в полдник	285	13,84	4,92	109,07	536	0,19	3,04	0,01	0	32,63	124,35	25,69	1,18
Ужин														
14	Масло сливочное 72,5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
209	Яйца вареные	40/1	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0	0,01	0	15,00	30	0,01	1,00
234	Биточки рыбные (из трески)	90/5	5,6	8,25	5,74	136	0,08	0,48	0,01	0	46,0	159,61	37,44	6,78
143	Рату из овощей	150/5	3,45	8,04	22,04	174	0,09	3,72	0,03	0	42,67	79,67	30,58	0,59
339	Сок фруктовый (завод. производ)	200/1 шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,4	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	Всего в Ужин	590	25,52	29,22	77,96	678,8	0,23	8,60	59,07	0,68	153,07	356,48	96,03	11,17
2-й Ужин														
	Йогурт фруктов-ягодный 2,5% жирности	200/1 шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
386	Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	Всего в 2 неделю воскресенье	2620	93,14	83,90	418,83	2811,82	1,42	34,87	196,28	2,63	877,58	1329,08	255,68	20,95
	Всего за неделю	19327	676,29	715,65	2513,07	18171,8	9,70	409,77	1010,1	25,48	6782,01	9537,53	2137,2	152,75
	Итого	38764	1407,71	1409,02	5413,89	39084,6	19,62	926,73	2131,1	49,78	13581,1	19424,8	4648,26	296,64
	Среднее за период	2768,857	100,55	100,64	386,71	2791,75	1,40	66,20	152,22	3,56	970,08	1387,49	332,02	21,19

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и. 2005г.

Сборник технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (учебных заведений). – Москва: Изд-во «Хлебродинформ», под редакцией В. Т. Лапиной, 2004 г.;

Разработала: медсестра по питанию

Осипин Э.С.

Осипин Э.С.