Согласованно Красько А.В.
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по СК в г. Пятигорска

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю в городе Пятигорске
357600, г.Пятигорск, ул.Университетская, д.36А

Утверждаю _____ Г.Н. Гузий
Директор ГКОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №1"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-Х НЕДЕЛЬНОЕ)

По сборнику рецептур блюд
Под.ред. М.П. Могильного 2005 г.

Сезон : весенний-летний 2023г.
Категория: Школьники 12-18 лет

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг) ,				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	0,00	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 (пшено)	250/10/10	8,23	6,86	44,26	306,5	0,04	1,61	0,01	0,00	137,5	102,00	17,50	0,7
378	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0,00	0,26	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	90	6,08	0,74	45,05	211,19	0,07	0,00	0,00	0,92	16,52	62,48	23,69	0,79
	Всего в Завтрак	**600**	**17,89**	**20,23**	**104,41**	**702**	**0,14**	**2,12**	**98,03**	**0,92**	**287,28**	**241,48**	**46,44**	**2,04**
	2-й Завтрак													
224	Запеканка из творога с морковью	200/30	7,31	7,12	19,93	211,6	0,02	0,37	0,02	0,00	125,3	49,48	119,98	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,52	2,84	35,49	245,2	0,04	1,30	0,01	0,00	110,0	76,00	14,00	0,56
	Всего в 2-й завтак	**430**	**13,83**	**9,96**	**55,42**	**456,8**	**0,06**	**1,67**	**0,03**	**0,00**	**235,3**	**125,48**	**133,98**	**0,8**
	Обед													
71	Огурцы свежие	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10,0	0,00	0,00	23,0	42,00	14,00	0,56
96	Рассольник Ленинградский	300	5,3	6,76	12,64	130,7	0,01	4,0	0,02	0,02	17,6	29,98	13,10	0,61
285	Макаронник с мясом	100/180	20,36	13,29	4,61	226	0,05	1,29	0,01	0,00	11,23	152,76	49,54	7,01
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 ржано-пшеничный	90	5,01	1,02	44,1	205,4	0,48	0,66	0,00	0,48	20,58	94,68	22,35	2,82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,03	0,25	15,02	70,40	0,03	0,00	0,00	0,31	5,51	20,83	7,90	0,26
	Всего в обед	**1000**	**33,2**	**37,22**	**125,16**	**739,4**	**0,6**	**15,9**	**0,03**	**0,81**	**86,5**	**340,25**	**108,69**	**11,26**
	Полдник													
338	Яблоки свежие	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в Полднек	**200**	**0,72**	**0,73**	**15,36**	**72,92**	**0,5**	**14,96**	**0,00**	**0,00**	**24,21**	**17,23**	**13,98**	**3,56**
	Ужин													
14	Масло сливочное 72.5% жирности	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	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10,0	0,00	0,00	23,0	42,00	14,00	0,56

284	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	100/180	13,31	17,48	25,73	313	0,01	13,77	0,15	0,00	23,51	43,21	45,67	2,72
389	Сок фруктовый	200/1шт	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,41	0,66	40,05	187,7	0,06	0,00	0,00	0,82	14,69	55,54	21,06	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0,00	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	Всего в Ужин	**700**	**21,89**	**26,74**	**126,27**	**743**	**0,28**	**27,99**	**59,15**	**1,18**	**83,05**	**188,30**	**96,18**	**7,72**
	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	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 понедельник	**3130**	**93,33**	**99,88**	**434,62**	**2820**	**1,68**	**64,04**	**157,34**	**3,01**	**956,36**	**1102,74**	**427,27**	**25,58**

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		B1	C	A	E	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	0,00	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	0,00	45	60	0,02	3,91
195	Плов с фруктами	200	4,52	14,19	73,37	439	0,05	0,52	0,04	0,00	449,82	108,5	53,31	2,74
378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83,0	0,02	0,26	0,01	0,00	40,26	20,15	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	90	6,08	0,74	45,05	211,19	0,07	0,00	0,00	0,92	16,52	62,48	23,69	0,79
	Всего в Завтрак	**631**	**22,87**	**36,93**	**135,36**	**968,19**	**0,44**	**0,88**	**59,07**	**0,92**	**552,60**	**253,13**	**77,02**	**7,84**
	2-й Завтрак													
	Булочка сдобная	60/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,03	2	22	100,3	18	
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	90,00	14,00	0,56
	Всего в 2-й завтак	**260**	**8,65**	**4,65**	**50,42**	**273,2**	**0,04**	**1,30**	**0,04**	**2**	**144**	**190,3**	**32,00**	**0,56**
	Обед													
74	Икра овощная	100	1,0	2,93	4,51	48	0,05	5,5	0,02	0,00	19,52	23,84	11,39	0,59
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,27	4,29	14,5	106	0,04	2,5	0,05	0,00	46,99	58,52	2	2,19
229	Рыба-горбуша тушенная в томате с овощами	100/100	14,4	7,35	6,52	155,2	0,03	1,02	0,94	0,00	48,71	29,04	58,78	1,04
312	Пюре картофельное	200	3,93	5,32	26,18	168	0,16	3,56	0,02	0,2	43,81	108,24	37,03	0,28
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10,0	0,01	0,00	16,0	11,00	9,00	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,01	1,02	44,1	205,4	0,48	0,66	0,00	0,48	20,58	94,68	22,35	2,82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,03	0,25	15,02	70,40	0,03	0,00	0,00	0,31	5,51	20,83	7,90	0,26
	Всего в обед	**1120**	**29,4**	**21,26**	**125,37**	**808,5**	**0,82**	**23,24**	**1,04**	**0,99**	**201,12**	**346,15**	**148,45**	**9,38**
	Полдник													
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в полдик	**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% жирности	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
70	Помидоры солёные	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0,00	0,00	20,64	23,6	13,06	0,52
290	Птица тушенная в соусе	100/100	22,40	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0,00	70,13	172,75	29,88	2,21
321	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,06	80,64	0,34	0,3	92,62	62,3	30,7	1,18
389	Сок фруктовый	200/1шт	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,41	0,66	40,05	187,7	0,06	0,00	0,00	0,82	14,69	55,54	21,06	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0,00	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	Всего в Ужин	**820**	**34,96**	**31,38**	**95,50**	**800**	**0,39**	**88,53**	**113,09**	**1,48**	**219,93**	**361,74**	**110,15**	**8,35**
	2-й Ужин													
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	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 вторник	**3231**	**102,44**	**99,95**	**430,01**	**3028,77**	**2,29**	**130,31**	**173,34**	**5,49**	**1381,86**	**1358,55**	**409,60**	**29,89**

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	0,00	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
181	Каша жидкая молочная манная	250/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0,00	110,0	82,00	14,00	0,56
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0,00	13,62	55	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	0,00	0,00	1,42
	Хлеб пшеничный	90	6,08	0,74	45,05	211,19	0,07	0,00	0,00	0,92	16,52	62,48	23,69	0,79
	Всего в Завтрак	**607**	**16,25**	**18,86**	**94,18**	**641**	**0,12**	**5,08**	**98,02**	**0,93**	**259,78**	**221,48**	**42,94**	**2,92**
	2-й Завтрак													
219	Сырники из творога со сметаной	200/30	24,13	26,76	32,71	468	0,06	0,3	0,09	2,09	220,85	293,02	5,69	0,04
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1
	Всего в 2-й завтак	**430**	**29,39**	**32,39**	**41,26**	**574**	**0,46**	**1,3**	**0,19**	**2,69**	**420,86**	**443,62**	**26,05**	**0,14**
	Обед													
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	14	132	0,02	2	0,07	0,00	200	118	14	0,59
108	Суп картофельный с клецками	300	1,13	7,38	8,5	76,5	0,00	3,35	0,02	0,00	17,75	31,6	13,90	0,63
291	Плов из птицы	100/200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	0,00	56,38	249,13	59,38	2,74
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 ржано-пшеничный	90	5,01	1,02	44,1	205,4	0,48	0,66	0,00	0,48	20,58	94,68	22,35	2,82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,03	0,25	15,02	70,40	0,03	0,00	0,00	0,31	5,51	20,83	7,90	0,26
	Всего в обед	**1020**	**35,85**	**36,7**	**149,53**	**1048,45**	**0,61**	**7,27**	**60,09**	**0,79**	**308,82**	**514,24**	**119,33**	**7,04**
	Полдник													
338	Бананы	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в полдик	**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% жирности	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
	Икра кабачковая консервиров.	100	1,52	5,02	7,8	81,7	0,05	11,10	0,00	0,8	29,05	30,42	13,27	0,3
279	Тефтели 2 вариант	100/80	11,74	12,91	15,80	223	0,07	1,13	51,00	0,00	57,80	141,40	28,40	1,27
310	Картофель отварной	193/7	2,63	5,06	20,44	138	0,12	10,99	0,02	0,00	13,14	70,08	27,51	2,74
389	Сок фруктовый	200/1шт	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,41	0,66	40,05	187,7	0,06	0,00	0,00	0,82	14,69	55,54	21,06	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0,00	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	Всего в Ужин	**800**	**29,38**	**32,85**	**159,14**	**1046**	**0,54**	**27,44**	**110,02**	**2,80**	**151,22**	**400,53**	**126,75**	**9,45**
	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	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 среда	**3257**	**117,39**	**126,53**	**467,47**	**3489**	**2,33**	**57,45**	**268,42**	**7,31**	**1404,89**	**1787,10**	**357,05**	**23,31**

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	0,00	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	0,00	45	60	0,02	3,91
204	Макароны отварные с сыром	150/30/7	2,63	5,06	20,44	138	0,12	10,99	0,02	0,00	13,14	70,08	27,51	2,74
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0,00	0,26	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	90	6,08	0,74	45,05	211,19	0,07	0,00	0,00	0,92	16,52	62,48	23,69	0,79
	Всего в Завтрак	**618**	**19,67**	**26,37**	**82,43**	**639**	**0,51**	**11,49**	**59,06**	**0,92**	**75,92**	**194,56**	**51,22**	**7,84**

	2-й Завтрак														
	Печенье	50	3,76	5,9	10	116	0,04		0,04	1,8	12	40	8	1,06
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,52	2,84	35,49	245,2	0,04	1,30	0,01	0,00	110,0	76,00	14,00	0,56
	Всего в 2-й завтак	**250**	**10,28**	**8,74**	**45,49**	**361,2**	**0,08**	**1,30**	**0,05**	**1,8**	**122,0**	**116,0**	**22,0**	**1,62**
	Обед													
71	Огурцы свежие	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10,0	0,00	0,00	23,0	42,00	14,00	0,56
102	Суп картофельный с горохом	300	1,29	8,11	8,65	76,9	0,00	3,38	0,02	0,00	17,96	31,6	13,89	0,65
234	Биточки рыбные (Треска)	100/5	9,94	8,78	5,97	149	0,08	0,51	0,01	0,00	48,87	168,62	38,16	6,98
312	Пюре картофельное	200	3,93	5,32	26,18	168	0,16	3,56	0,02	0,2	43,81	108,24	37,03	0,28
348	Компот из плодов шиповника	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,00	50,02	20,61	30,02	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,01	1,02	44,1	205,4	0,48	0,66	0,00	0,48	20,58	94,68	22,35	2,82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,03	0,25	15,02	70,40	0,03	0,00	0,00	0,31	5,51	20,83	7,90	0,26
	Всего в обед	**1025**	**23,74**	**23,54**	**160,67**	**803,7**	**0,79**	**18,6**	**0,07**	**0,99**	**209,8**	**486,58**	**163,35**	**12,14**
	Полдник													
338	Яблоки свежие	200/1 шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в полдик	**200**	**0,72**	**0,73**	**15,36**	**72,92**	**0,5**	**14,96**	**0,00**	**0,00**	**24,21**	**17,23**	**13,98**	**3,56**
	Ужин													
14	Масло сливочное 72.5% жирности	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	100	7,86	21,4	41,67	201	0,01	12,13	0,10	0,00	6,95	169,6	62,43	1,07
290	Птица тушенная	100/100	22,40	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0,00	70,13	172,75	29,88	2,21
171/302	Каша рассыпчатая перловая	200/10	8,71	7,32	45,8	284	0,3	0,2	0,03	0,00	1,48	183,77	0,03	2,74
389	Сок фруктовый	200/1шт	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,41	0,66	40,05	187,7	0,06	0,00	0,00	0,82	14,69	55,54	21,06	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0,00	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	Всего в ужин	**830**	**47,05**	**56,15**	**169,55**	**1182**	**0,63**	**17,23**	**112,88**	**1,18**	**115,10**	**629,21**	**128,85**	**10,46**
	2-й Ужин													
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	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	**3123**	**107,26**	**120,53**	**481,50**	**3165**	**2,61**	**64,99**	**172,16**	**4,99**	**786,98**	**1633,58**	**407,40**	**35,82**

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		B1	C	A	E	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	0,00	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 (с рисом)	250/10/10	7,23	12,62	36,65	289	0,07	0,66	0,05	0,00	142,9	131,26	21,65	0,44
378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83,0	0,02	0,26	0,01	0,00	40,26	20,15	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	90	6,08	0,74	45,05	211,19	0,07	0,00	0,00	0,92	16,52	62,48	23,69	0,79
	Всего в Завтрак	**600**	**18,20**	**27,42**	**96,80**	**713**	**0,17**	**1,03**	**98,06**	**0,92**	**332,68**	**290,89**	**50,59**	**1,78**
	2-й Завтрак													
223	Запеканка из творога	200/30	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	0,00	111,4	49,48	10,21	0,64
385	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0,00	204	144	22,4	0,2
	Всего в 2-й завтак	**430**	**12,12**	**12,14**	**39,23**	**305,2**	**0,12**	**1,01**	**0,11**	**0,00**	**315,4**	**193,48**	**32,61**	**0,84**
	Обед													
72	Икра баклажанная	100	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0,00	10,82	24,32	7,1	0,59
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	5,87	9,91	8,98	145,7	0,00	3,88	0,01	0,00	35,6	60,6	21,52	1,29
260	Гуляш из говядины	100/100	15,38	15,25	4,61	226	0,05	1	0,02	0,5	10,9	176	10,95	2
171/302	Каша рассыпчатая пшеничная	200/10	8,71	7,32	45,8	284	0,17	0,2	0,02	0,00	1,48	183,77	0,03	2,32
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 ржано-пшеничный	90	5,01	1,02	44,1	205,4	0,48	0,66	0,00	0,48	20,58	94,68	22,35	2,82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,03	0,25	15,02	70,40	0,03	0,00	0,00	0,31	5,51	20,83	7,90	0,26
	Всего в обед	**1130**	**37,92**	**37,00**	**145,72**	**1073,4**	**0,75**	**7,73**	**0,07**	**1,29**	**93,49**	**560,2**	**71,65**	**9,28**
	Полдник													

338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в полдик	**200**	**0,72**	**0,73**	**15,36**	**72,92**	**0,5**	**14,96**	**0,00**	**0,00**	**24,21**	**17,23**	**13,98**	**3,56**
	Ужин													
133	Кукуруза отварная	100	7,86	21,4	41,67	201	0,01	12,13	0,10	0,00	6,95	169,6	62,43	1,07
14	Масло сливочное 72.5% жирности	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
229	Рыба-горбуша тушенная в томате с овоц	100/100	14	17,67	0,47	217	0,01	0,19	0,15	0,00	48,77	43,21	179,93	1,04
310	Картофель отварной	193/7	2,63	5,06	20,44	138	0,12	10,99	0,02	0,00	13,14	70,08	27,51	2,74
389	Сок фруктовый	200/1шт	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,41	0,66	40,05	187,7	0,06	0,00	0,00	0,82	14,69	55,54	21,06	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0,00	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	Всего в Ужин	**820**	**32,57**	**53,33**	**137,63**	**971,97**	**0,38**	**27,53**	**59,27**	**1,18**	**105,4**	**385,98**	**306,38**	**9,29**
	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	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 пятница	**3380**	**107,33**	**135,62**	**442,74**	**3242**	**2,02**	**53,66**	**157,61**	**3,49**	**1111,18**	**1637,78**	**503,21**	**24,95**

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		B1	C	A	E	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	0,00	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	0,00	0,00	0,00	8,0	58,0	7,00	0,56
182	Каша жидкая молочная пшенная	250/10/10	8,23	6,86	44,26	306,5	0,04	1,61	0,01	0,00	137,5	102,00	17,50	0,7
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0,00	13,62	55	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	0,00	0,00	1,42
	Хлеб пшеничный	90	6,08	0,74	45,05	211,19	0,07	0,00	0,00	0,92	16,52	62,48	23,69	0,79
	Всего в Завтрак	**642**	**18,81**	**27,00**	**103,13**	**746**	**0,32**	**5,28**	**59,02**	**0,93**	**163,28**	**224,48**	**48,19**	**3,47**
	2-й Завтрак													
	Конфеты шоколадные	50	2,4	23,7	32,52	342	0,00	0,00	0,04	0,00	16,8	57,0	0,00	0,00
338	Бананы	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в 2-й завтак	**250**	**3,12**	**24,43**	**47,88**	**414,92**	**0,50**	**14,96**	**0,04**	**0,00**	**41,01**	**74,23**	**13,98**	**3,56**
	Обед													
70	Огурцы солёные	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0,00	0,00	20,64	23,6	13,06	0,52
101	Суп картофельный с крупой перловой	300	6,11	7,12	10,38	150,2	0,01	3,98	0,02	0,00	20,2	33,04	15,30	0,6
312	Пюре картофельное	200	3,93	5,32	26,18	168	0,16	3,56	0,02	0,2	43,81	108,24	37,03	0,28
227	Рыба-скумбрия припущеная	100/5	14	17,67	0,47	217	0,01	0,19	0,15	0,00	48,77	43,21	179,93	1,04
348	Компот из плодов шиповника	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,00	50,02	20,61	30,02	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,01	1,02	44,1	205,4	0,48	0,66	0,00	0,48	20,58	94,68	22,35	2,82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,03	0,25	15,02	70,40	0,03	0,00	0,00	0,31	5,51	20,83	7,90	0,26
	Всего в обед	**1025**	**32,84**	**31,47**	**133,03**	**941,12**	**0,71**	**11,88**	**0,21**	**0,99**	**209,53**	**344,21**	**305,59**	**6,11**
	Полдник													
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	60/1шт	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0,00	27,16	121,9	24,11	0,59
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	90,00	14,00	0,56
	Всего в полдик	**260**	**17,23**	**8,62**	**112,33**	**591,2**	**0,22**	**3,34**	**0,02**	**0,00**	**149,16**	**211,9**	**38,11**	**1,15**
	Ужин													
14	Масло сливочное 72.5% жирности	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
268	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
321	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,06	80,64	0,34	0,3	92,62	62,3	30,7	1,18
389	Сок фруктовый	200/1шт	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,41	0,66	40,05	187,7	0,06	0,00	0,00	0,82	14,69	55,54	21,06	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0,00	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	Всего в Ужин	**620**	**27,39**	**24,61**	**102,55**	**737**	**0,40**	**85,01**	**88,09**	**1,48**	**172,91**	**331,77**	**99,34**	**7,12**
	2-й Ужин													
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	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	**2997**	**105,19**	**121,13**	**506,92**	**3536**	**2,25**	**121,87**	**147,48**	**3,50**	**975,89**	**1376,59**	**533,21**	**21,61**

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		B1	C	A	E	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	0,00	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
171/302	Каша рассыпчетая гречневая с молоком и сахаром	100/100/10	8,85	5,15	37,85	212,15	0,07	0,00	0,2	0,22	9,8	50,32	50,82	0,1
375	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0,00	0,26	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	90	6,08	0,74	45,05	211,19	0,07	0,00	0,00	0,92	16,52	62,48	23,69	0,79
	Всего в Завтрак	**540**	**18,51**	**18,52**	**98,00**	**608**	**0,17**	**0,51**	**98,22**	**1,14**	**159,58**	**189,80**	**79,76**	**1,44**
	2-й Завтрак													
338	Яблоки свежие	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в 2-й завтак	**200**	**0,72**	**0,73**	**15,36**	**72,92**	**0,5**	**14,96**	**0**	**0**	**24,21**	**17,23**	**13,98**	**3,56**
	Обед													
71	Огурцы свежие	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10,0	0,00	0,00	23,0	42,00	14,00	0,56
101	Суп картофельный с крупой (с рисом)	300	6,11	7,12	10,38	150,2	0,01	3,98	0,02	0,00	20,2	33,04	15,30	0,6
279	Тефтели 2 вариант	100/80	11,74	12,91	15,80	223	0,07	1,13	51,00	0,00	57,80	141,40	28,40	1,27
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	12,01	12,64	33,28	297	0,01	0,34	0,07	0,00	277,65	249,13	0,03	2,74
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 ржано-пшеничный	90	5,01	1,02	44,1	205,4	0,48	0,66	0,00	0,48	20,58	94,68	22,35	2,82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,03	0,25	15,02	70,40	0,03	0,00	0,00	0,31	5,51	20,83	7,90	0,26
	Всего в обед	**1110**	**37,4**	**34,0**	**167,37**	**1052,9**	**0,63**	**16,1**	**51,09**	**0,79**	**413,3**	**581,08**	**89,78**	**8,25**
	Полдник													
400/401	Оладьи	150/20	23,51	16,25	131,2	765	0,13	0,52	0,02	0,00	160,66	178,16	28,68	2,19
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,59
	Всего в полдик	**370**	**23,64**	**16,27**	**153,43**	**855**	**0,14**	**1,52**	**0,02**	**0,00**	**166,13**	**180,61**	**30,26**	**2,78**
	Ужин													
209	Яйца вареные	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0,00	0,01	0,00	15,00	30	0,01	1,00
14	Масло сливочное 72.5% жирности	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
234	Биточки рыбные (Треска)	100/5	9,94	8,78	5,97	149	0,08	0,51	0,01	0,00	48,87	168,62	38,16	6,98
143	Рагу из овощей	200/5	4,25	10	27,53	217	0,12	5,2	0,04	0,00	53,15	98,78	45,68	0,59
389	Сок фруктовый	200/1шт	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,41	0,66	40,05	187,7	0,06	0,00	0,00	0,82	14,69	55,54	21,06	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0,00	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	Всего в ужин	**670**	**26,94**	**31,43**	**108,83**	**832,97**	**0,46**	**9,93**	**59,06**	**1,18**	**153,56**	**400,49**	**120,36**	**13,01**
	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	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	**3090**	**113,01**	**105,95**	**550,99**	**3528**	**2,00**	**44,43**	**208,49**	**3,21**	**1156,82**	**1559,21**	**362,14**	**29,24**
	Всего за неделю	**22208**	**745,95**	**809,59**	**3314,25**	**22809**	**15,18**	**536,75**	**1284,84**	**31,00**	**7773,98**	**10455,55**	**2999,88**	**190,40**

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	0,00	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
181	Каша жидкая молочная манная	250/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0,00	110,0	82,00	14,00	0,56
378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83,0	0,02	0,26	0,01	0,00	40,26	20,15	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	6,08	0,74	45,05	211,19	0,07	0,00	0,00	0,92	16,52	62,48	23,69	0,79
	Всего в Завтрак	**600**	**17,56**	**20,29**	**95,56**	**669**	**0,13**	**1,67**	**98,02**	**0,92**	**299,78**	**241,63**	**42,94**	**1,90**
	2-й Завтрак													
221	Сырники с морковью	200/30	19,83	24,77	30,88	426	0,07	0,86	0,05	0,00	111,4	49,48	10,21	0,64
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,52	2,84	35,49	245,2	0,04	1,30	0,01	0,00	110,0	76,00	14,00	0,56
	Всего в 2-й завтак	**430**	**26,35**	**27,61**	**66,37**	**671,2**	**0,11**	**2,16**	**0,06**	**0,00**	**221,4**	**125,48**	**24,21**	**1,2**
	Обед													
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	14	132	0,02	2	0,07	0,00	200	118	14	0,59
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	5,87	9,91	8,98	145,7	0,00	3,88	0,01	0,00	35,6	60,6	21,52	1,29
244	Плов из отварной говядины	100/200	16,56	12,66	18,14	248	0,04	0,28	0,02	0,00	10,56	140,45	25,72	2,02
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10,0	0,01	0,00	16,0	11,00	9,00	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,01	1,02	44,1	205,4	0,48	0,66	0,00	0,48	20,58	94,68	22,35	2,82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,03	0,25	15,02	70,40	0,03	0,00	0,00	0,31	5,51	20,83	7,90	0,26
	Всего в обед	**1020**	**32,57**	**30,74**	**114,78**	**857**	**0,60**	**16,82**	**0,11**	**0,79**	**288,25**	**445,56**	**100,49**	**9,18**
	Полдник													
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в Полднек	**200**	**0,72**	**0,73**	**15,36**	**72,92**	**0,5**	**14,96**	**0,00**	**0,00**	**24,21**	**17,23**	**13,98**	**3,56**
	Ужин													
14	Масло сливочное 72.5% жирности	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	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10,0	0,00	0,00	23,0	42,00	14,00	0,56
261	Печень тушеная в соусе	100/75	23,6	16,1	15	324	0,3	22,2	0,8	0,00	52	418	30	7,01
310	Картофель отварной с маслом	193/7	2,63	5,06	20,44	138	0,12	10,99	0,02	0	13,14	70,08	27,51	2,74
389	Сок фруктовый	200/1шт	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,41	0,66	40,05	187,7	0,06	0,00	0,00	0,82	14,69	55,54	21,06	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0,00	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	Всего в Ужин	**795**	**34,81**	**30,42**	**135,98**	**892**	**0,69**	**47,41**	**59,82**	**1,18**	**124,68**	**633,17**	**108,02**	**14,75**
	2-й Ужин													
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	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	**3245**	**117,81**	**114,79**	**436,05**	**3268**	**2,13**	**84,42**	**158,11**	**2,99**	**1198,32**	**1653,07**	**317,64**	**30,79**

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		B1	C	A	E	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	0,00	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	0,00	45	60	0,02	3,91
203	Макаронные изделия отварные	200/10	12,01	12,64	33,28	297	0,01	0,34	0,07	0,00	277,65	249,13	0,03	2,74
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0,00	13,62	55	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	0,00	0,00	1,42
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	6,08	0,74	45,05	211,19	0,07	0,00	0,00	0,92	16,52	62,48	23,69	0,79
	Всего в Завтрак	**648**	**29,05**	**33,95**	**93,89**	**798**	**0,39**	**4,11**	**59,10**	**0,93**	**340,43**	**373,61**	**23,74**	**8,86**

	2-й Завтрак														
430	Булочка "Российская"	60/1шт	5,18	0,93	24,93	128	0,01	0,5	0,03	0,00	22	100,3	18	0,59
385	Молоко кипяченое	200/1шт.	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0,00	204	144	22,4	0,2
	Всего в 2-й завтак	**260**	**10,78**	**5,83**	**34,23**	**232,8**	**0,11**	**1,5**	**0,13**	**0**	**226**	**244,3**	**40,4**	**0,79**
	Обед													
131	Горошек зеленый отварной	100	7,86	21,4	41,67	201	0,01	12,13	0,10	0,00	6,95	169,6	62,43	1,07
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,27	4,29	14,5	106	0,04	2,5	0,05	0,00	46,99	58,52	2	2,19
229	Рыба -горбуша тушенная в томате с овощами	100/100	14,4	7,35	6,52	155,2	0,03	1,02	0,94	0,00	48,71	29,04	58,78	1,04
312	Пюре картофельное	200	3,93	5,32	26,18	168	0,16	3,56	0,02	0,2	43,81	108,24	37,03	0,28
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 ржано-пшеничный	90	5,01	1,02	44,1	205,4	0,48	0,66	0,00	0,48	20,58	94,68	22,35	2,82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,03	0,25	15,02	70,40	0,03	0,00	0,00	0,31	5,51	20,83	7,90	0,26
	Всего в обед	**1120**	**35,5**	**39,63**	**171,29**	**998,9**	**0,75**	**19,87**	**1,11**	**0,99**	**181,15**	**480,91**	**192,29**	**7,66**
	Полдник													
338	Бананы	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в полдик	**200**	**0,72**	**0,73**	**15,36**	**72,92**	**0,5**	**14,96**	**0,00**	**0,00**	**24,21**	**17,23**	**13,98**	**3,56**
	Ужин													
14	Масло сливочное 72.5% жирности	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
71	Огурцы свежие	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10,0	0,00	0,00	23,0	42,00	14,00	0,56
295	Котлеты рубленные из броейлер цыпля	90/5	13,61	18,83	5,75	247	0,07	1,01	0,02	0,00	14,68	134,19	22,29	1,5
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	200/10	11,26	7,32	53,56	325	0,3	0,00	0,03	0,00	17,71	246,94	4,74	2,74
389	Сок фруктовый	200/1шт	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,41	0,66	40,05	187,7	0,06	0,00	0,00	0,82	14,69	55,54	21,06	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0,00	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	Всего в Ужин	**725**	**33,45**	**35,41**	**159,85**	**1002**	**0,64**	**15,23**	**59**	**1,18**	**91,93**	**526,22**	**77,54**	**9,24**
	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	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	**3153**	**115,30**	**120,55**	**482,62**	**3211**	**2,49**	**57,07**	**119,49**	**3,20**	**1103,72**	**1832,27**	**375,95**	**30,31**

Меню на 2 неделю среда

№ 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	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59	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	0,00	0,00	0,00	8,0	58,0	7,00	0,56
182	Каша жидкая молочная с крупой(пшено)	250/10/10	8,23	6,86	44,26	306,5	0,04	1,61	0,01	0,00	137,5	102,00	17,50	0,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0,00	0,26	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	6,08	0,74	45,05	211,19	0,07	0,00	0,00	0,92	16,52	62,48	23,69	0,79
	Всего в Завтрак	**635**	**18,81**	**27,00**	**104,51**	**746**	**0,33**	**2,01**	**59**	**0,92**	**163,28**	**224,48**	**48,19**	**2,45**
	2-й Завтрак													
222	Пудинг из творога (запеченый)	200/30	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	0,00	111,4	49,48	10,21	0,64
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	90,00	14,00	0,56
	Всего в 2-й завтак	**430**	**10,04**	**10,96**	**55,42**	**345,6**	**0,06**	**1,31**	**0,02**	**0,00**	**233,4**	**139,48**	**24,21**	**1,2**
	Обед													
70	Помидоры солёные	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0,00	0,00	20,64	23,6	13,06	0,52
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	6,12	7,57	11,57	150,2	0,01	3,98	0,02	0,00	20,61	34,84	15,46	0,61

289	Рагу из птицы	100/200	19,1	22,94	20,89	396	0,16	10,6	0,01	0,00	35,14	231	45,54	6,89
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10,0	0,01	0,00	16,0	11,00	9,00	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,01	1,02	44,1	205,4	0,48	0,66	0,00	0,48	20,58	94,68	22,35	2,82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,03	0,25	15,02	70,40	0,03	0,00	0,00	0,31	5,51	20,83	7,90	0,26
	Всего в обед	**1020**	**33,78**	**31,97**	**107,74**	**887,62**	**0,72**	**28,23**	**0,04**	**0,79**	**118,48**	**415,95**	**113,31**	**13,3**
	Полдник													
388	Яблоки свежие	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в полдник	**200**	**0,72**	**0,73**	**15,36**	**72,92**	**0,5**	**14,96**	**0,00**	**0,00**	**24,21**	**17,23**	**13,98**	**3,56**
	Ужин													
14	Масло сливочное 72.5% жирности	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
279	Тефтели 2 вариант	100/80	11,74	12,91	15,80	223	0,07	1,13	51,00	0,00	57,80	141,40	28,40	1,27
321	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,06	80,64	0,34	0,3	92,62	62,3	30,7	1,18
389	Сок фруктовый	200/1шт	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,41	0,66	40,05	187,7	0,06	0,00	0,00	0,82	14,69	55,54	21,06	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0,00	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	Всего в Ужин	**700**	**24,20**	**26,01**	**103,95**	**740**	**0,39**	**87,99**	**110**	**1,86**	**190,96**	**306,79**	**95,61**	**6,89**
	2-й Ужин													
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	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 среда	**3185**	**93,35**	**101,67**	**394,98**	**2897**	**2,10**	**135,90**	**169,56**	**3,67**	**970,33**	**1293,93**	**323,30**	**27,60**

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		B1	C	A	E	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	0,00	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	0,00	45	60	0,02	3,91
171	Каша рассыпчетая рисовая	200/10	3,9	6,81	46,87	268	0,05	0,00	0,04	0,00	1,69	128,9	0,03	2,32
378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,02	0,3	0,01	0,00	40,26	20,15	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	6,08	0,74	45,05	211,19	0,07	0,00	0,00	0,92	16,52	62,48	23,69	0,79
	Всего в Завтрак	**641**	**22,25**	**29,55**	**108,86**	**797**	**0,44**	**0,40**	**59,07**	**0,92**	**104,47**	**273,53**	**23,74**	**7,42**
	2-й Завтрак													
	Вафли	50	2,06	16,36	26	260	0,02	0,00	0,04	1,2	5,0	14	1,0	0,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,52	2,84	35,49	245,2	0,04	1,3	0,01	0,00	110,0	76,00	14,00	0,56
	Всего в 2-й завтак	**250**	**8,58**	**19,2**	**61,49**	**505,2**	**0,06**	**1,30**	**0,05**	**1,2**	**115,0**	**90,00**	**15,00**	**0,86**
	Обед													
70	Огурцы солёные	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0,00	0,00	20,64	23,6	13,06	0,52
102	Суп картофельный с фасолью	300	1,29	8,11	8,65	76,9	0,00	3,38	0,02	0,00	17,96	31,6	13,89	0,65
234	Биточки рыбные (Треска)	100/5	9,94	8,78	5,97	149	0,08	0,51	0,01	0,00	48,87	168,62	38,16	6,98
310	Картофель отварной	193,7	2,63	5,06	20,44	138	0,12	10,99	0,02	0,00	13,14	70,08	27,51	2,74
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 ржано-пшеничный	90	5,01	1,02	44,1	205,4	0,48	0,66	0,00	0,48	20,58	94,68	22,35	2,82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,03	0,25	15,02	70,40	0,03	0,00	0,00	0,31	5,51	20,83	7,9	0,26
	Всего в обед	**1025**	**21,62**	**23,31**	**119,1**	**742,72**	**0,72**	**18,53**	**0,05**	**0,79**	**135,3**	**409,41**	**124,67**	**13,97**
	Полдник													
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в полдник	**200**	**0,72**	**0,73**	**15,36**	**72,92**	**0,5**	**14,96**	**0,00**	**0,00**	**24,21**	**17,23**	**13,98**	**3,56**
	Ужин													

14	Масло сливочное 72.5% жирности	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
74	Икра овощная	100	1,0	2,93	4,51	48	0,05	5,5	0,02	0,00	19,52	23,84	11,39	0,59
260	Гуляш из говядины	100/100	15,38	15,25	4,61	226	0,05	1	0,02	0,5	10,9	176	10,95	2
203	Макаронные изделия отварны с маслом	200/10	12,01	12,64	33,28	297	0,01	0,34	0,07	0,00	277,65	249,13	0,03	2,74
389	Сок фруктовый	200/1шт	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,41	0,66	40,05	187,7	0,06	0,00	0,00	0,82	14,69	55,54	21,06	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0,00	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	Всего в Ужин	**730**	**36,47**	**40,02**	**117,45**	**987**	**0,35**	**11,06**	**59,11**	**1,68**	**344,61**	**552,06**	**58,88**	**9,77**
	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	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 четверг	**3046**	**95,44**	**117,81**	**430,26**	**3211**	**2,17**	**47,65**	**118,38**	**4,69**	**963,59**	**1532,23**	**264,27**	**35,78**

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	0,00	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
181	Каша жидкая молочная манной крупе	250/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0,00	110,0	82,00	14,00	0,56
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0,00	13,62	55	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	0,00	0,00	1,42
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	6,08	0,74	45,05	211,19	0,07	0,00	0,00	0,92	16,52	62,48	23,69	0,79
	Всего в Завтрак	**607**	**16,25**	**18,86**	**94,18**	**641**	**0,12**	**5,08**	**98,02**	**0,93**	**259,78**	**221,48**	**42,94**	**2,92**
	2-й Завтрак													
223	Запеканка из творога	200/30	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	0,00	111,4	49,48	10,21	0,64
384	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0,00	204	144	22,4	0,2
	Всего в 2-й завтак	**430**	**12,12**	**12,14**	**39,23**	**305,2**	**0,12**	**1,01**	**0,11**	**0,00**	**315,4**	**193,48**	**32,61**	**0,84**
	Обед													
133	Кукуруза отварная	100	7,86	21,4	41,67	201	0,01	12,13	0,10	0,00	6,95	169,6	62,43	1,07
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	5,87	9,91	8,98	145,7	0,00	3,88	0,01	0,00	35,6	60,6	21,52	1,29
259	Жаркое по -домашнему	100/250	21,81	23,81	28,51	669	0,27	6,2	0,02	0,00	38,65	455,47	82,2	0,64
348	Компот из плодов шиповника	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,00	50,02	20,61	30,02	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,01	1,02	44,1	205,4	0,48	0,66	0,00	0,48	20,58	94,68	22,35	2,82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,03	0,25	15,02	70,40	0,03	0,00	0,00	0,31	5,51	20,83	7,9	0,26
	Всего в обед	**1070**	**43,62**	**56,39**	**173,54**	**1411,5**	**0,8**	**23,37**	**0,15**	**0,79**	**157,31**	**821,79**	**226,42**	**6,67**
	Полдник													
338	Бананы	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в полдик	**200**	**0,72**	**0,73**	**15,36**	**72,92**	**0,5**	**14,96**	**0,00**	**0,00**	**24,21**	**17,23**	**13,98**	**3,56**
	Ужин													
14	Масло сливочное 72.5% жирности	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	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10,0	0,00	0,00	23,0	42,00	14,00	0,56
295	Котлеты рубленые из бройлер цыплят	100/5	13,67	18,92	5,79	249	0,07	1,01	0,02	0,00	14,69	134,19	22,29	1,5
171/302	Каша рассыпчатая гречневая	200/10	8,71	7,32	45,8	284	0,3	0,2	0,03	0,00	1,48	183,77	0,03	2,74
389	Сок фруктовый	200/1шт	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,41	0,66	40,05	187,7	0,06	0,00	0,00	0,82	14,69	55,54	21,06	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0,00	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	Всего в Ужин	**735**	**30,96**	**35,50**	**152,13**	**963,0**	**0,64**	**15,43**	**59,05**	**1,18**	**75,71**	**463,05**	**72,83**	**9,24**
	2-й Ужин													

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	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 пятница	**3242**	**109,47**	**128,62**	**482,44**	**3499,6**	**2,28**	**61,25**	**157,43**	**3,00**	**1072,41**	**1907,03**	**416,78**	**23,43**

Меню на 2 неделю суббота

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59	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	0,00	0,00	0,00	8,0	58,0	7,00	0,56
182	Каша жидкая молочная с крупой (рис)	250/10/10	7,23	12,62	36,65	289	0,07	0,66	0,05	0,00	142,9	131,26	21,65	0,44
376	Чай с сахаром	200/15	0,19		13,62	55					0,26			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	6,08	0,74	45,05	211,19	0,07	0,00	0,00	0,92	16,52	62,48	23,69	0,79
	Всего в Завтрак	**605**	**22,30**	**43,96**	**95,62**	**826**	**0,54**	**0,66**	**59**	**0,92**	**176,68**	**311,74**	**59,34**	**2,35**
	2-й Завтрак													
	Конфеты шоколадные	30	1,2	11,85	16,26	171			0,02		8,4	28,5		
338	Фрукты свежии	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в 2-й завтак	**230**	**1,92**	**12,58**	**31,62**	**243,92**	**0,5**	**14,96**	**0,02**	**0,00**	**32,61**	**45,73**	**13,98**	**3,56**
	Обед													
72	Икра баклажанная	100	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0,00	10,82	24,32	7,1	0,59
102	Суп картофельный с горохом	300	1,29	8,11	8,65	76,9	0,00	3,38	0,02	0,00	17,96	31,6	13,89	0,65
312	Пюре картофельное	200	3,93	5,32	26,18	168	0,16	3,56	0,02	0,2	43,81	108,24	37,03	0,28
227	Рыба-скумбрия припущеная	100/5	14	17,67	0,47	217	0,01	0,19	0,15	0,00	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	0,00	16,0	11,00	9,00	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,01	1,02	44,1	205,4	0,48	0,66	0,00	0,48	20,58	94,68	22,35	2,82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,03	0,25	15,02	70,40	0,03	0,00	0,00	0,31	5,51	20,83	7,9	0,26
	Всего в обед	**1025**	**27,98**	**35,72**	**112,87**	**842,2**	**0,73**	**19,78**	**0,22**	**0,99**	**163,45**	**333,88**	**277,2**	**7,84**
	Полдник													
396	Блины	150/20	6,48	4,81	43,87	248	0,08	0,08	0,01	0,00	37,82	45,98	1,5	2,19
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,00	122,0	90,00	14,00	0,56
	Всего в полдик	**370**	**11,2**	**20,38**	**85,62**	**564,2**	**0,12**	**1,38**	**0,04**	**0,00**	**168,22**	**164,48**	**15,5**	**2,75**
	Ужин													
14	Масло сливочное 72.5% жирности	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
	Икра кабачковая (консервированная)	100	0,91	3,01	4,69	49	0,03	7,19		0,5	17,43	18,25	7,96	0,2
285	Макаронник с мясом	100/180	20,36	13,29	4,61	226	0,05	1,29	0,01	0,00	11,23	152,76	49,54	7,01
389	Сок фруктовый	200/1шт	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,41	0,66	40,05	187,7	0,06	0,00	0,00	0,82	14,69	55,54	21,06	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0,00	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	Всего в Ужин	**700**	**35,63**	**62,28**	**98,43**	**1102,97**	**0,33**	**24,7**	**59**	**1,68**	**95,8**	**294,5**	**104,21**	**12,43**
	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	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 субботу	**3130**	**104,83**	**179,92**	**432,16**	**3685**	**2,32**	**62,88**	**118**	**3,69**	**876,76**	**1340,33**	**498,23**	**29,13**

Меню на 2 неделю воскресенье