

Согласовано \_\_\_\_\_ Красько А.В.  
 Начальник ТОУ Роспотребнадзора  
 по СК в г. Пятигорске

357500, г.Пятигорск, ул.Университетская, д.36А

Утверждаю \_\_\_\_\_ Н.В. Данченко  
 И.о.директора ГКОУ "Специальная (коррекционная)  
 общеобразовательная школа-интернат №1"



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

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

Сезон : осенне-зимний 2023г.

Категория: Школьник ки 12-18 лет

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,00	0	132,0	75,00	5,25	0,15
171/302	Каша рассыпчатая гречневая с молоком и сахаром	100/100/10	8,85	5,15	37,85	212,15	0,07	0	0,2	0,22	9,8	50,32	50,82	0,1
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>22,63</b>	<b>19,70</b>	<b>97,35</b>	<b>633,75</b>	<b>0,12</b>	<b>1,11</b>	<b>98,25</b>	<b>1,02</b>	<b>194,66</b>	<b>227,40</b>	<b>86,07</b>	<b>0,65</b>
<b>2-й Завтрак</b>														
224	Запеканка из творога с морковью	200/30	7,31	7,12	5,67	211,6	0,02	0,37	0,02	0	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	110,0	76,00	14,00	0,56
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,83</b>	<b>9,96</b>	<b>41,16</b>	<b>456,8</b>	<b>0,06</b>	<b>1,67</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>235,3</b>	<b>125,48</b>	<b>133,98</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,43	3,12	7,06	69,43	0,03	16,04	0	0	42,04	28,56	14,30	0,59
96	Рассольник Ленинградский	300	5,3	6,76	12,64	130,7	0,01	3,95	0,02	0	17,6	29,98	13,1	0,61
284	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	100/180	13,31	17,48	25,73	313	0,01	13,77	0,15	0	23,51	43,21	45,67	2,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,06	0,03	1,26	39,6	130	12	
	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	
	<b>Всего в обед</b>	<b>1000</b>	<b>32,68</b>	<b>29,68</b>	<b>128,41</b>	<b>916,03</b>	<b>0,09</b>	<b>34,02</b>	<b>0,21</b>	<b>1,93</b>	<b>148,55</b>	<b>337,35</b>	<b>96,87</b>	<b>3,92</b>
<b>Полдник</b>														
338	Яблоки свежие	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
<b>Ужин</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
131	Горошек зеленый отварной	100	7,86	21,4	41,67	201,00	0,01	12,13	0,10	0	6,95	169,6	62,43	1,07

*Handwritten signature*

285	Макаронник с мясом	100/180	20,36	13,29	4,61	226	0,05	1,29	0,01	0	11,23	152,76	49,54	7,01
389	Сок фруктовый (завод. упак.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>700</b>	<b>41,37</b>	<b>45,16</b>	<b>121,01</b>	<b>874,80</b>	<b>0,12</b>	<b>18,12</b>	<b>59,14</b>	<b>1,34</b>	<b>92,25</b>	<b>461,66</b>	<b>148,97</b>	<b>10,88</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
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
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
	<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>	<b>3070</b>	<b>117,03</b>	<b>110,23</b>	<b>411,29</b>	<b>3060,3</b>	<b>0,99</b>	<b>71,28</b>	<b>157,73</b>	<b>4,39</b>	<b>934,97</b>	<b>1359,12</b>	<b>507,87</b>	<b>20,01</b>

**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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
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
195	Плов с фруктами	200	4,52	14,19	73,37	439	0,05	0,52	0,04	0	449,82	108,5	53,31	2,74
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	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>631</b>	<b>26,99</b>	<b>38,11</b>	<b>134,71</b>	<b>994,00</b>	<b>0,39</b>	<b>1,48</b>	<b>59,10</b>	<b>0,8</b>	<b>587,68</b>	<b>290,73</b>	<b>83,33</b>	<b>7,05</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
	Булочка сдобная	60/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,03	2	22	100,3	18	
385	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4	0,2
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>260</b>	<b>10,73</b>	<b>5,83</b>	<b>34,23</b>	<b>232,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>0,13</b>	<b>2</b>	<b>226</b>	<b>244,3</b>	<b>40,4</b>	<b>0,2</b>
	<b>Обед</b>													
70	Помидоры соленые	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06	0,52
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,27	4,29	14,5	106	0,04	2,5	0,05	0	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	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	16,0	11,00	9,00	2,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,6	39,6	130	12	
	<b>Всего в обед</b>	<b>1120</b>	<b>34,76</b>	<b>19,47</b>	<b>123,04</b>	<b>804,82</b>	<b>0,4</b>	<b>20,7</b>	<b>1,06</b>	<b>2,47</b>	<b>233,0</b>	<b>466,00</b>	<b>141,87</b>	<b>6,23</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
	<b>Ужин</b>													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
71	Огурцы свежие	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10,0	0	0	23,0	42,00	14,00	0,56
290	Птица тушенная в соусе	100/100	22,40	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0	70,13	172,75	29,88	2,21
171	Каша рассыпчатая гречнев.с маслом	200/10	11,26	7,32	53,56	325	0,3	0	0,03	0	17,71	246,94	4,74	2,74
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>830</b>	<b>47,31</b>	<b>36,08</b>	<b>160,81</b>	<b>1068,05</b>	<b>0,47</b>	<b>15,4</b>	<b>112,81</b>	<b>1,34</b>	<b>184,91</b>	<b>600,99</b>	<b>85,62</b>	<b>8,31</b>

386	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
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 1 неделю вторник</b>		<b>3241</b>	<b>126,31</b>	<b>105,22</b>	<b>476,15</b>	<b>3278,59</b>	<b>1,96</b>	<b>54,89</b>	<b>173,2</b>	<b>6,71</b>	<b>1495,75</b>	<b>1809,25</b>	<b>393,2</b>	<b>37,94</b>

**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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	14 Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
	15 Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,00	0	132,0	75,00	5,25	0,15
	182 Каша жидкая молочная перловая	250/10/10	8,23	6,86	44,26	306,5	0,04	1,61	0,01	0	137,5	102,00	17,50	0,7
	375/377 Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	13,62	55	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	0	0	1,42
	Хлеб пшеничный	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>22,01</b>	<b>21,41</b>	<b>102,38</b>	<b>728,10</b>	<b>0,08</b>	<b>5,99</b>	<b>98,05</b>	<b>0,81</b>	<b>322,36</b>	<b>279,08</b>	<b>52,75</b>	<b>2,27</b>
<b>2-й завтрак</b>														
	219 Сырники из творога	200/30	7,89	9,12	38,72	254,6	0,02	0,01	0,01	0	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	122,0	90,00	14,00	0,56
<b>Всего в 2-й завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11,41</b>	<b>12,84</b>	<b>64,21</b>	<b>399,8</b>	<b>0,06</b>	<b>1,31</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>233,4</b>	<b>139,48</b>	<b>24,21</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>														
	75 Икра свекольная	100	2,3	6,8	14	132	0,02	2	0,07	0	200	118	14	0,59
	103 Суп картофельный с макаронами	300	6,12	7,57	11,57	150,2	0,01	3,98	0,02	0	20,61	34,84	15,46	0,61
	291 Плов из птицы	100/200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	0	56,38	249,13	59,38	2,74
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
<b>Всего в обед</b>		<b>1020</b>	<b>46,44</b>	<b>37,94</b>	<b>153,16</b>	<b>1156,35</b>	<b>0,24</b>	<b>7,84</b>	<b>60,13</b>	<b>1,93</b>	<b>342,39</b>	<b>637,57</b>	<b>112,64</b>	<b>3,94</b>
<b>Полдник</b>														
	338 Бананы	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
<b>Всего в полдник</b>		<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
<b>Ужин</b>														
	14 Масло сливочное 72.5%жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
	70 Огурцы соленые	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06	0,52
	286 Перец фаршированный с мясом и рисо	130/30	20,67	12,58	116,46	662	0,16	61,91	0,02	0	29,24	310,69	89,89	0,64
	310 Картофель отварной	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 (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
<b>Всего в Ужин</b>		<b>780</b>	<b>37,17</b>	<b>28,20</b>	<b>213,25</b>	<b>1257,92</b>	<b>0,35</b>	<b>80,59</b>	<b>59,07</b>	<b>1,34</b>	<b>137,09</b>	<b>543,67</b>	<b>167,46</b>	<b>6,7</b>
<b>2-й Ужин</b>														
	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
<b>Всего в 2-й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 1 неделю среда</b>		<b>3237</b>	<b>123,55</b>	<b>106,12</b>	<b>556,36</b>	<b>3721,09</b>	<b>1,33</b>	<b>112,09</b>	<b>217,37</b>	<b>4,18</b>	<b>1299,45</b>	<b>1807,03</b>	<b>399,04</b>	<b>17,87</b>

**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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
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	150/30/7	2,63	5,06	20,44	138	0,12	10,99	0,02	0	13,14	70,08	27,51	2,74
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	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>618</b>	<b>25,10</b>	<b>28,98</b>	<b>81,78</b>	<b>693,00</b>	<b>0,46</b>	<b>11,95</b>	<b>59,08</b>	<b>0,8</b>	<b>151,00</b>	<b>252,31</b>	<b>57,53</b>	<b>7,05</b>
<b>2-й Завтрак</b>														
	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	110,0	76,00	14,00	0,56
<b>Всего в 2-й завтрак</b>		<b>250</b>	<b>10,28</b>	<b>8,74</b>	<b>45,49</b>	<b>361,2</b>	<b>0,08</b>	<b>1,30</b>	<b>0,05</b>	<b>1,8</b>	<b>122,0</b>	<b>116,0</b>	<b>22,0</b>	<b>1,62</b>
<b>Обед</b>														
71	Огурцы свежие	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10,0	0	0	23,0	42,00	14,00	0,56
102	Суп картофельный с горохом	300	1,29	8,11	8,65	76,9	0	3,38	0,02	0	17,96	31,6	13,89	0,65
234	Биточки из трески	100/5	9,94	8,78	5,97	149	0,08	0,51	0,01	0	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
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	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,6	39,6	130	12	
<b>Всего в обед</b>		<b>1025</b>	<b>28,3</b>	<b>24,59</b>	<b>149,27</b>	<b>810,8</b>	<b>0,4</b>	<b>18,1</b>	<b>0,09</b>	<b>2,47</b>	<b>199,0</b>	<b>586,06</b>	<b>126,88</b>	<b>8,47</b>
<b>Полдник</b>														
338	Яблоки свежие	200/1 шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
<b>Всего в полдник</b>		<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
<b>Ужин</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
131	Горошек зеленый отварной	100	7,86	21,4	41,67	201,00	0,01	12,13	0,10	0	6,95	169,6	62,43	1,07
290	Птица тушеная в соусе	100/100	22,40	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0	70,13	172,75	29,88	2,21
321	Калуста 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 (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
<b>Всего в Ужин</b>		<b>820</b>	<b>47,17</b>	<b>53,96</b>	<b>135,23</b>	<b>1022,67</b>	<b>0,21</b>	<b>98,15</b>	<b>113,22</b>	<b>1,64</b>	<b>243,77</b>	<b>543,95</b>	<b>160,01</b>	<b>7,26</b>
<b>2-й Ужин</b>														
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
<b>Всего в 2-й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 1 неделю четверг</b>		<b>3113</b>	<b>117,37</b>	<b>122</b>	<b>435,13</b>	<b>3066,59</b>	<b>1,75</b>	<b>145,81</b>	<b>172,54</b>	<b>6,81</b>	<b>980,02</b>	<b>1705,55</b>	<b>408,4</b>	<b>28,16</b>

**Меню на 1 неделю пятница**

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,00	0	132,0	75,00	5,25	0,15
181	Каша жидкая молочная на манной крупе	250/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0	110,0	82,00	14,00	0,56
375/376	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	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20,37</b>	<b>20,04</b>	<b>94,91</b>	<b>666,80</b>	<b>0,08</b>	<b>2,41</b>	<b>98,06</b>	<b>0,8</b>	<b>294,86</b>	<b>259,08</b>	<b>49,25</b>	<b>1,11</b>
<b>2-й Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога	200/30	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	0	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	204	144	22,4	0,2
<b>Всего в 2-й завтрак</b>		<b>430</b>	<b>12,12</b>	<b>12,14</b>	<b>39,23</b>	<b>305,2</b>	<b>0,12</b>	<b>1,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>315,4</b>	<b>193,48</b>	<b>32,61</b>	<b>0,84</b>
<b>Обед</b>														
72	Икра баклажанная	100	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0	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	3,88	0,01	0	35,6	60,6	21,52	1,29
260	Гуляш	100/100	15,38	15,25	4,61	226	0,05	1,29	0,01	0	11,23	152,76	49,54	7,01
171	Каша рассыпчатая перловая с маслом	200/10	8,71	7,32	45,8	284	0,3	0,2	0,03	0	1,48	183,77	0,03	2,74
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 ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
	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	
<b>Всего в обед</b>		<b>1130</b>	<b>44,32</b>	<b>38,15</b>	<b>137,52</b>	<b>1070,2</b>	<b>0,44</b>	<b>18,2</b>	<b>0,12</b>	<b>1,93</b>	<b>131,9</b>	<b>613,05</b>	<b>109,19</b>	<b>13,83</b>
<b>Полдник</b>														
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
<b>Всего в полдник</b>		<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
<b>Ужин</b>														
133	Кукуруза отварная	100	7,86	21,4	41,67	201	0,01	12,13	0,10	0	6,95	169,6	62,43	1,07
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
295	Котлеты рубленные из бройлера-цыпл	100/5	13,67	18,92	5,79	249	0,07	1,01	0,02	0	14,69	134,19	22,29	1,5
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 (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
<b>Всего в Ужин</b>		<b>725</b>	<b>34,23</b>	<b>55,85</b>	<b>142,63</b>	<b>1035,80</b>	<b>0,26</b>	<b>28,83</b>	<b>59,17</b>	<b>1,34</b>	<b>108,85</b>	<b>513,17</b>	<b>149,23</b>	<b>8,11</b>
<b>2-й Ужин</b>														
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
<b>Всего в 2-й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 1 неделю пятница</b>		<b>3285</b>	<b>117,56</b>	<b>131,91</b>	<b>437,65</b>	<b>3256,92</b>	<b>1,5</b>	<b>66,77</b>	<b>157,56</b>	<b>4,17</b>	<b>1115,25</b>	<b>1786,01</b>	<b>382,26</b>	<b>27,65</b>

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
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
182	Каша жидкая молочная пшениая	250/10/10	8,23	6,86	44,26	306,5	0,04	1,61	0,01	0	137,5	102,0	17,50	0,7
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
375/378	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	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>24,24</b>	<b>18,41</b>	<b>103,76</b>	<b>701,5</b>	<b>0,08</b>	<b>2,47</b>	<b>59,05</b>	<b>0,8</b>	<b>230,36</b>	<b>224,23</b>	<b>47,5</b>	<b>1,10</b>
<b>2-й Завтрак</b>														
338	Конфеты шоколадные	45	1,8	17,78	24,39	256					12,6	42,75		
	Бананы	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
<b>Всего в 2-й завтрак</b>		<b>245</b>	<b>2,52</b>	<b>18,51</b>	<b>39,75</b>	<b>328,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>36,81</b>	<b>59,98</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
<b>Обед</b>														
71	Помидоры свежие	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10,0	0	0	23,0	42,00	14,00	0,56
101	Суп картофельный с крупой перловой	300	6,11	7,12	10,38	150,2	0,01	3,98	0,02	0	20,2	33,04	15,30	0,6
312	Картофельное пюре	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	48,77	43,21	179,93	1,04
349	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	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
<b>Всего в обед</b>		<b>1025</b>	<b>38,22</b>	<b>32,49</b>	<b>157,46</b>	<b>979,2</b>	<b>0,26</b>	<b>19,03</b>	<b>0,25</b>	<b>2,13</b>	<b>242,6</b>	<b>427,7</b>	<b>298,28</b>	<b>3,07</b>
<b>Полдник</b>														
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	60/1	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0	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	122,0	90,00	14,00	0,56
<b>Всего в полдник</b>		<b>260</b>	<b>17,23</b>	<b>8,62</b>	<b>112,33</b>	<b>591,2</b>	<b>0,22</b>	<b>3,34</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>149,16</b>	<b>211,9</b>	<b>38,11</b>	<b>1,15</b>
<b>Ужин</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
197/307	Фасоль отварная с луком	100	7,67	6,35	24,07	184	0,02	1,2	0,02	0	8,37	15,66	3,78	2,74
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	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
<b>Всего в Ужин</b>		<b>770</b>	<b>42,63</b>	<b>40,63</b>	<b>127,31</b>	<b>1300,8</b>	<b>0,35</b>	<b>12,1</b>	<b>59,07</b>	<b>1,34</b>	<b>121,09</b>	<b>610,43</b>	<b>122,98</b>	<b>6,18</b>
<b>2-й Ужин</b>														
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
<b>Всего в 2-й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 1 неделю суббота</b>		<b>3135</b>	<b>130,64</b>	<b>123,66</b>	<b>548,61</b>	<b>4007,62</b>	<b>1,51</b>	<b>49,12</b>	<b>118,52</b>	<b>4,37</b>	<b>1020,02</b>	<b>1724,24</b>	<b>548,85</b>	<b>15,26</b>

**Меню на 1 неделю воскресенье**

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
15	Сыр российский	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,00	0	132,0	75,00	5,25	0,15
181	Каша вязкая молочная "Геркулес"	250/10/10	4,85	5,71	14,93	131	0,09	0,65	0,02	0	139,2	141,13	32,07	0,56
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0	0,40
	Хлеб пшеничный	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,63</b>	<b>20,26</b>	<b>74,43</b>	<b>552,6</b>	<b>0,14</b>	<b>1,76</b>	<b>98,07</b>	<b>0,8</b>	<b>324,06</b>	<b>318,21</b>	<b>67,32</b>	<b>1,11</b>
<b>2-й завтрак</b>														
338	Яблоки свежие	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
<b>Обед</b>														
70	Помидоры соленые	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06	0,52
103	Суп картофельный с макаронными изд	300	6,12	7,57	11,57	150,2	0,01	3,98	0,02	0	20,61	34,84	15,46	0,61
287	Голубцы с мясом и рисом с соусом томатным	108/50	20,67	12,58	116,46	662	0,16	61,91	0,02	0	29,24	310,69	89,89	0,64
171	Каша рассыпчатая пшеничная	200/10	8,71	7,32	45,8	284	0,17	0,2	0,02	0	1,48	183,77	0,03	2,32
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
	Хлеб ржанор-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
	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	
	<b>Всего в обед</b>	<b>1088</b>	<b>48,86</b>	<b>29,88</b>	<b>258,43</b>	<b>1509,22</b>	<b>0,39</b>	<b>69,88</b>	<b>0,1</b>	<b>1,93</b>	<b>137,37</b>	<b>733,5</b>	<b>142,24</b>	<b>4,09</b>
<b>Полдник</b>														
400/401	Оладьи	150/20	23,51	16,25	131,2	765	0,13	0,52	0,02	0	160,66	178,16	28,68	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
	<b>Всего в полдник</b>	<b>370</b>	<b>23,64</b>	<b>16,27</b>	<b>153,43</b>	<b>855</b>	<b>0,14</b>	<b>1,52</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>166,13</b>	<b>180,61</b>	<b>30,26</b>	<b>2,78</b>
<b>Ужин</b>														
209	Яйца вареные	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0	0,01	0	15,00	30	0,01	1,00
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
234	Биточки из рыбы-трески	100/5	9,94	8,78	5,97	149	0,08	0,51	0,01	0	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	53,15	98,78	45,68	0,59
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>670</b>	<b>32,01</b>	<b>24,5</b>	<b>108,41</b>	<b>789,8</b>	<b>0,28</b>	<b>10,41</b>	<b>0,09</b>	<b>1,34</b>	<b>190,09</b>	<b>434,7</b>	<b>120,85</b>	<b>11,37</b>
<b>2-й Ужин</b>														
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
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 1 неделю воскресенье</b>		<b>3128</b>	<b>129,66</b>	<b>96,64</b>	<b>618,06</b>	<b>3885,54</b>	<b>1,55</b>	<b>99,93</b>	<b>98,38</b>	<b>4,17</b>	<b>1081,86</b>	<b>1874,25</b>	<b>402,65</b>	<b>23,11</b>
<b>Всего за неделю</b>		<b>22209</b>	<b>862,12</b>	<b>795,78</b>	<b>3483,25</b>	<b>24276,65</b>	<b>10,59</b>	<b>599,89</b>	<b>1095,3</b>	<b>34,8</b>	<b>7927,32</b>	<b>12065,45</b>	<b>3042,27</b>	<b>170,00</b>

**Меню на 2 неделю понедельник**

№ 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
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,00	0	132,0	75,00	5,25	0,15
182	Каша жидкая молочная с крупой/рис/	250/10/10	7,23	12,62	36,65	289	0,07	0,66	0,05	0	142,9	131,26	21,65	0,44
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	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>22,32</b>	<b>28,60</b>	<b>96,15</b>	<b>738,60</b>	<b>0,12</b>	<b>1,63</b>	<b>98,09</b>	<b>0,8</b>	<b>367,76</b>	<b>328,49</b>	<b>56,9</b>	<b>0,99</b>
<b>2-й Завтрак</b>														
222	Пудинг из творога запеченый	200/30	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	0	111,4	49,48	10,21	0,64
389	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
<b>Всего в 2-й завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13,04</b>	<b>10,08</b>	<b>65,42</b>	<b>445,6</b>	<b>0,06</b>	<b>1,31</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>221,4</b>	<b>125,48</b>	<b>24,21</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,43	3,12	7,06	69,43	0,03	16,04	0	0	42,04	28,56	14,30	0,59
102	Суп картофельный с фасолью	300	1,29	8,11	8,65	76,9	0	3,38	0,02	0	17,96	31,6	13,89	0,65
284	Картофельная запеканка с мясом	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 ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
<b>Всего в обед</b>		<b>1005</b>	<b>30,87</b>	<b>31,83</b>	<b>115,72</b>	<b>813,83</b>	<b>0,2</b>	<b>40,79</b>	<b>0,2</b>	<b>1,93</b>	<b>155,36</b>	<b>350,54</b>	<b>97,66</b>	<b>5,55</b>
<b>Полдник</b>														
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
<b>Всего в Полдник</b>		<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
<b>Ужин</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
52	Салат из отварной свеклы	100	1,1	3,21	3,8	51	0,06	2	0,05	0	15	26	20	0,59
261	Печень тушеная в соусе красном осн.	100/75	23,6	16,1	15	324	0,3	22,2	0,08	0	52	418	30	7,01
171	Каша рассыпчатая гречневая	200/10	11,26	7,32	53,56	325	0,3	0	0,03	0	17,71	246,94	4,74	2,74
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
<b>Всего в Ужин</b>		<b>805</b>	<b>49,11</b>	<b>37,1</b>	<b>147,09</b>	<b>1147,80</b>	<b>0,72</b>	<b>28,9</b>	<b>59,19</b>	<b>1,34</b>	<b>158,78</b>	<b>830,24</b>	<b>91,74</b>	<b>13,14</b>
<b>2-й Ужин</b>														
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
<b>Всего в 2-й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>		<b>3240</b>	<b>121,86</b>	<b>113,34</b>	<b>447,74</b>	<b>3324,75</b>	<b>1,7</b>	<b>88,99</b>	<b>157,6</b>	<b>4,17</b>	<b>1167,51</b>	<b>1841,98</b>	<b>312,49</b>	<b>24,64</b>



**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
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
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	Каша рассыпчатая рисовая	200/10	3,9	6,81	46,87	268	0,05	0	0,04	0	1,69	128,9	0,03	2,32
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	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>641</b>	<b>25,06</b>	<b>29,30</b>	<b>108,21</b>	<b>795</b>	<b>0,39</b>	<b>1,1</b>	<b>59,11</b>	<b>0,8</b>	<b>99,55</b>	<b>290,98</b>	<b>30,05</b>	<b>6,63</b>
<b>2-й завтрак</b>														
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
<b>Всего в 2-й завтрак</b>		<b>260</b>	<b>10,78</b>	<b>5,83</b>	<b>34,23</b>	<b>232,8</b>	<b>0,11</b>	<b>1,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>226</b>	<b>244,3</b>	<b>40,4</b>	<b>0,79</b>
<b>Обед</b>														
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	14	132	0,02	2	0,07	0	200	118	14	0,59
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,27	4,29	14,5	106	0,04	2,5	0,05	0	46,99	58,52	2	2,19
229	Рыба -горбуша тушеная в томате 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	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	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	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
<b>Всего в обед</b>		<b>1120</b>	<b>35,54</b>	<b>26,08</b>	<b>144,18</b>	<b>964,1</b>	<b>0,29</b>	<b>9,88</b>	<b>1,12</b>	<b>2,13</b>	<b>404,91</b>	<b>494,4</b>	<b>135,61</b>	<b>4,1</b>
<b>Полдник</b>														
338	Бананы	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
<b>Всего в полдик</b>		<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
<b>Ужин</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
71	Помидоры свежие	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10,0	0	0	23,0	42,00	14,00	0,56
295	Котлеты рубл бройлера-цыпл	100/5	13,67	18,92	5,79	249	0,07	1,01	0,02	0	14,69	134,19	22,29	1,5
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 (завол. Упак)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
<b>Всего в Ужин</b>		<b>725</b>	<b>31,08</b>	<b>33,31</b>	<b>117,81</b>	<b>803,42</b>	<b>0,22</b>	<b>96,4</b>	<b>59,39</b>	<b>1,64</b>	<b>204,38</b>	<b>377,79</b>	<b>103,99</b>	<b>6,04</b>
<b>Ужин</b>														
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
<b>Всего в 2-й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 2 неделю вторник</b>		<b>3146</b>	<b>108,98</b>	<b>100,25</b>	<b>427,79</b>	<b>2974,24</b>	<b>1,61</b>	<b>125,19</b>	<b>119,85</b>	<b>4,67</b>	<b>1199,05</b>	<b>1614,7</b>	<b>352,03</b>	<b>21,32</b>

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
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
181	Каша жидкая молочная на манной крупе	250/10/10	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	83	0,02	0,26	0,01		40,26	20,15	0	0,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>22,6</b>	<b>28,24</b>	<b>95,01</b>	<b>738,20</b>	<b>0,27</b>	<b>2,16</b>	<b>59,05</b>	<b>0,8</b>	<b>210,86</b>	<b>262,23</b>	<b>51,00</b>	<b>1,52</b>
<b>2-й Завтрак</b>														
221	Сырники из творога с морковью	200/30	19,83	24,77	30,88	426	0,07	0,86	0,05	0	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	122	90,00	14,00	0,56
<b>Всего в 2-й завтрак</b>		<b>430</b>	<b>23,35</b>	<b>28,49</b>	<b>56,37</b>	<b>571,2</b>	<b>0,11</b>	<b>2,16</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>233,4</b>	<b>139,48</b>	<b>24,21</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>														
70	Огурцы соленые	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06	0,52
108	Суп картофельный с клецками	300	1,1	7,31	7,8	71,7	0	0,0	3,3	0,02	17,6	29,6	13,30	0,6
289	Рагу из птицы	100/200	19,1	22,94	20,89	396	0,16	10,6	0,01	0	35,14	231	45,54	6,89
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
<b>Всего в обед</b>		<b>1020</b>	<b>33,56</b>	<b>32,66</b>	<b>113,29</b>	<b>880,72</b>	<b>0,3</b>	<b>14,19</b>	<b>3,35</b>	<b>1,95</b>	<b>138,78</b>	<b>519,8</b>	<b>95,70</b>	<b>8,01</b>
<b>Полдник</b>														
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
<b>Всего в полдик</b>		<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
<b>Ужин</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
72	Икра баклажанная	100	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0	10,82	24,32	7,1	0,59
268	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,50
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200/10	8,71	7,32	45,8	284	0,17	0,2	0,02	0	1,48	183,77	0,03	2,32
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
<b>Всего в Ужин</b>		<b>730</b>	<b>38,33</b>	<b>32,59</b>	<b>140,14</b>	<b>1009,55</b>	<b>0,35</b>	<b>7,04</b>	<b>87,82</b>	<b>1,34</b>	<b>130,12</b>	<b>513,77</b>	<b>76,26</b>	<b>7,21</b>
<b>2-й Ужин</b>														
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
<b>Всего в 2-й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 2 неделю среда</b>		<b>3215</b>	<b>86,03</b>	<b>127,71</b>	<b>428,17</b>	<b>3378,59</b>	<b>1,63</b>	<b>41,91</b>	<b>150,38</b>	<b>4,19</b>	<b>977,37</b>	<b>1642,51</b>	<b>289,15</b>	<b>21,7</b>

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
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
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	12,01	12,64	33,28	297	0,01	0,34	0,07	0	277,65	249,13	0,03	2,74
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	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>641</b>	<b>34,48</b>	<b>36,56</b>	<b>94,62</b>	<b>852,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,3</b>	<b>59,13</b>	<b>0,8</b>	<b>415,51</b>	<b>431,36</b>	<b>30,05</b>	<b>7,05</b>
<b>2-й Завтрак</b>														
	Вафли	25	1,03	8,18	13	130	0,01		0,02	0,6	2,5	7	0,5	0,15
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
<b>Всего в 2-й завтрак</b>		<b>225</b>	<b>7,55</b>	<b>11,02</b>	<b>48,49</b>	<b>375,2</b>	<b>0,05</b>	<b>1,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,6</b>	<b>112,5</b>	<b>83</b>	<b>14,5</b>	<b>0,71</b>
<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая консервированная	100	0,91	3,01	4,69	91	0,03	7,19		0,5	17,43	18,25	7,96	0,2
102	Суп картофельный с горохом	300	1,29	8,11	8,65	76,9	0	3,38	0,02	0,00	17,96	31,60	13,89	0,65
234	Би точки рыбные (треска)	100/5	9,94	8,78	5,97	149	0,08	0,51	0,01	0	48,87	168,62	38,16	6,98
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
349	Компот из смеси сухофрукты	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	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
<b>Всего в обед</b>		<b>995</b>	<b>27,41</b>	<b>27,28</b>	<b>122,73</b>	<b>857,8</b>	<b>0,27</b>	<b>22,87</b>	<b>0,09</b>	<b>2,43</b>	<b>162,8</b>	<b>469,15</b>	<b>111,32</b>	<b>10,57</b>
<b>Полдник</b>														
338	Мандарины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
<b>Всего в полдник</b>		<b>230</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
<b>Ужин</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
74	Икра овощная	100	1,0	2,93	4,51	48	0,05	5,5	0,02	0	19,52	23,84	11,39	0,59
244	Плов из отварной говядины	100/200	16,56	12,66	18,14	248	0,04	0,28	0,02	0	10,56	140,45	25,72	2,02
379	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4	
<b>Всего в Ужин</b>		<b>720</b>	<b>30,71</b>	<b>26,06</b>	<b>97,38</b>	<b>743,8</b>	<b>0,15</b>	<b>10,58</b>	<b>59,07</b>	<b>1,34</b>	<b>104,15</b>	<b>293,59</b>	<b>74,11</b>	<b>5,41</b>
<b>2-й Ужин</b>														
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
<b>Всего в 2-й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 2 неделю четверг</b>		<b>3011</b>	<b>100,48</b>	<b>106,65</b>	<b>386,58</b>	<b>3007,72</b>	<b>1,42</b>	<b>52,41</b>	<b>118,42</b>	<b>5,27</b>	<b>1059,17</b>	<b>1484,33</b>	<b>271,96</b>	<b>27,5</b>

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,00	0	132,0	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная "Геркулес"	250/10/10	4,85	5,71	14,93	131	0,09	0,65	0,02	0	139,2	141,13	32,07	0,56
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>18,63</b>	<b>20,26</b>	<b>74,43</b>	<b>552,60</b>	<b>0,14</b>	<b>1,76</b>	<b>98,07</b>	<b>0,8</b>	<b>324,06</b>	<b>318,21</b>	<b>67,32</b>	<b>1,11</b>
<b>2-й Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога	200/30	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	0	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	204	144	22,4	0,2
<b>Всего в 2-й завтрак</b>		<b>430</b>	<b>12,12</b>	<b>12,14</b>	<b>39,23</b>	<b>305,2</b>	<b>0,12</b>	<b>1,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>315,4</b>	<b>193,48</b>	<b>32,61</b>	<b>0,84</b>
<b>Обед</b>														
71	Помидоры свежие	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10	0	0	23,0	42,00	14,00	0,56
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	5,87	9,91	8,98	145,7	0	3,88	0,01	0	35,6	60,6	21,52	1,29
260	Гуляш	100/100	15,38	15,25	4,61	226	0,05	1,29	0,01	0	11,23	152,76	49,54	7,01
171	Каша рассыпчатая пшениная	200/10	7,1	6,43	41,13	276	0,13	0,16	0,01	0	1,21	142	0,03	2,32
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	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
<b>Всего в обед</b>		<b>1130</b>	<b>34,39</b>	<b>27,54</b>	<b>122,06</b>	<b>788,6</b>	<b>0,12</b>	<b>15,97</b>	<b>0,06</b>	<b>1,93</b>	<b>135,23</b>	<b>435,96</b>	<b>108,86</b>	<b>8,86</b>
<b>Полдник</b>														
338	Бананы	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
<b>Всего в полдник</b>		<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
<b>Ужин</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
133	Кукуруза отварная	100	7,86	214	41,67	201	0,01	12,13	0,10	0	6,95	169,6	62,43	1,07
229	Рыба-горбуша тушен. в томате с овоща	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
143	Рагу из овощей	200/5	4,25	10	27,53	217	0,12	5,2	0,04	0	53,15	98,78	45,68	0,59
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4	
<b>Всего в Ужин</b>		<b>825</b>	<b>39,66</b>	<b>241,82</b>	<b>150,45</b>	<b>1021</b>	<b>0,22</b>	<b>23,15</b>	<b>60,11</b>	<b>1,34</b>	<b>182,88</b>	<b>426,72</b>	<b>203,89</b>	<b>5,5</b>
<b>2-й Ужин</b>														
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
<b>Всего в 2-й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 2 неделю пятница</b>		<b>3385</b>	<b>111,32</b>	<b>307,49</b>	<b>409,53</b>	<b>2846,32</b>	<b>1,2</b>	<b>58,25</b>	<b>158,45</b>	<b>4,17</b>	<b>1221,78</b>	<b>1581,6</b>	<b>454,66</b>	<b>20,07</b>

**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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
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
182	Каша жидкая молочная с крупой (рис)	250/10/10	7,23	12,62	36,65	289	0,07	0,66	0,05	0	142,9	131,26	21,65	0,44
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>21,93</b>	<b>33,94</b>	<b>96,25</b>	<b>754,00</b>	<b>0,31</b>	<b>1,66</b>	<b>59,10</b>	<b>0,8</b>	<b>203,76</b>	<b>291,34</b>	<b>58,65</b>	<b>1,40</b>
<b>2-й завтрак</b>														
	Конфеты шоколадные	30	1,2	11,85	16,26	171			0,02		8,40	28,50		
338	Мандарины	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
<b>Всего в 2-й завтрак</b>		<b>230</b>	<b>1,92</b>	<b>12,58</b>	<b>31,62</b>	<b>243,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>32,61</b>	<b>45,73</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
<b>Обед</b>														
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	3,38	0,02	0,00	17,96	31,60	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 припущенная	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	16,00	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	17,20	105,60	10	
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
<b>Всего в обед</b>		<b>1025</b>	<b>33,58</b>	<b>36,77</b>	<b>113,43</b>	<b>876,4</b>	<b>0,26</b>	<b>19,92</b>	<b>0,26</b>	<b>2,13</b>	<b>194,16</b>	<b>453,97</b>	<b>268,95</b>	<b>4,76</b>
<b>Полдник</b>														
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	122,00	90,00	14,00	0,56
<b>Всего в полдник</b>		<b>370</b>	<b>10</b>	<b>8,53</b>	<b>69,36</b>	<b>393,2</b>	<b>0,12</b>	<b>1,38</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>159,82</b>	<b>135,98</b>	<b>15,5</b>	<b>2,75</b>
<b>Ужин</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
	Икра кабачковая (консервированная)	100	0,91	3,01	4,69	91	0,03	7,19	0,5	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	11,23	152,76	49,54	7,01
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4	
<b>Всего в Ужин</b>		<b>700</b>	<b>34,42</b>	<b>26,77</b>	<b>84,03</b>	<b>764,8</b>	<b>0,14</b>	<b>13,28</b>	<b>59,04</b>	<b>1,84</b>	<b>102,73</b>	<b>300,31</b>	<b>94,5</b>	<b>10,01</b>
<b>2-й Ужин</b>														
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
<b>Всего в 2-й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 2 неделю суббота</b>		<b>3160</b>	<b>107,65</b>	<b>123,59</b>	<b>402,69</b>	<b>3138,32</b>	<b>1,43</b>	<b>52,6</b>	<b>118,54</b>	<b>4,87</b>	<b>933,08</b>	<b>1125,99</b>	<b>479,58</b>	<b>22,68</b>

**Меню на 2 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
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2	0	0
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,00	0	132,0	75	5,25	0,15
182	Каша жидкая молочная с крупой	250/10/10	8,23	6,86	44,26	306,5	0,04	1,61	0,01	0	137,5	102,00	17,50	0,7

	(Пшено)																
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	0,40			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30				
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>23,32</b>	<b>22,84</b>	<b>103,76</b>	<b>756,10</b>	<b>0,09</b>	<b>2,58</b>	<b>98,05</b>	<b>0,8</b>	<b>362,36</b>	<b>299,23</b>	<b>52,75</b>	<b>1,25</b>			
	<b>2-й Завтрак</b>																
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			
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>			
	<b>Обед</b>																
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	6,12	7,57	11,57	150,2	0,01	3,98	0,02	0	20,61	34,84	15,46	0,61			
171	Каша рассыпчатая пшеничная	200/10	8,71	7,32	45,8	284	0,17	0,2	0,02	0	1,48	183,77	0,03	2,32			
279	Тефтели из говядины	100/80	11,74	12,91	15,80	223	0,07	1,13	51,00	0	57,80	141,40	28,40	1,27			
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	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12				
	<b>Всего в обед</b>	<b>1010</b>	<b>39,21</b>	<b>30,12</b>	<b>156,15</b>	<b>1060,1</b>	<b>0,29</b>	<b>6,11</b>	<b>51,08</b>	<b>1,93</b>	<b>145,29</b>	<b>540,61</b>	<b>67,69</b>	<b>4,2</b>			
	<b>Полдник</b>																
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	60/1	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0	27,16	121,9	24,11	0,59			
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1	0	0	5,47	2,45	1,58	0,59			
	<b>Всего в полдик</b>	<b>260</b>	<b>13,84</b>	<b>4,92</b>	<b>109,07</b>	<b>536</b>	<b>0,19</b>	<b>3,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>32,63</b>	<b>124,35</b>	<b>25,69</b>	<b>1,18</b>			
	<b>Ужин</b>																
209	Яйца вареные	40/1	4,67	3,45	0,28	51,00	0,02	0	0,01	0	15,00	30	0,01	1,00			
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2	0	0			
234	Биточки из рыбы-трески	100/5	9,94	8,78	5,97	149	0,08	0,51	0,01	0	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	53,15	98,78	45,68	0,59			
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4				
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>670</b>	<b>32,01</b>	<b>24,5</b>	<b>108,41</b>	<b>789,8</b>	<b>0,28</b>	<b>10,51</b>	<b>0,09</b>	<b>1,34</b>	<b>190,09</b>	<b>427</b>	<b>120,85</b>	<b>11,37</b>			
	<b>2-й Ужин</b>																
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			
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>			
	<b>Всего в 2 неделю воскресенье</b>	<b>2940</b>	<b>109,10</b>	<b>83,11</b>	<b>492,75</b>	<b>3214,92</b>	<b>1,35</b>	<b>37,2</b>	<b>149,23</b>	<b>4,07</b>	<b>754,58</b>	<b>1408,12</b>	<b>280,96</b>	<b>21,56</b>			
	<b>Всего за неделю</b>	<b>22097</b>	<b>745,42</b>	<b>962,14</b>	<b>2995,25</b>	<b>21884,86</b>	<b>10,34</b>	<b>456,55</b>	<b>972,47</b>	<b>31,41</b>	<b>7312,54</b>	<b>10699,23</b>	<b>2440,83</b>	<b>159,47</b>			
	<b>Итого</b>	<b>44306</b>	<b>1607,54</b>	<b>1757,92</b>	<b>6478,5</b>	<b>46161,51</b>	<b>20,93</b>	<b>1056,44</b>	<b>2067,77</b>	<b>66,21</b>	<b>15239,86</b>	<b>22764,68</b>	<b>5483,1</b>	<b>329,47</b>			
	<b>Среднее за период</b>	<b>3164,71429</b>	<b>114,82</b>	<b>125,57</b>	<b>462,75</b>	<b>3297,25</b>	<b>1,50</b>	<b>75,46</b>	<b>147,70</b>	<b>4,73</b>	<b>1088,56</b>	<b>1626,05</b>	<b>391,65</b>	<b>23,53</b>			

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: , Дели принт, 2005г

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

Разработала: медсестра по питанию

*Осиян Э.С.*

Осиян Э.С.