

Согласованно  
Начальник ТОУ Роспотребнадзора  
по СК в г. Пятигорске

Утверждено  
Директор ТОУ Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа-интернат №1

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

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

Категория: Школьники 7-10 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	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% 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)	200/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0,00	110,0	82,00	14,00	0,56		
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	60	4,06	0,49	30,04	140,8	0,05	0,00	0,00	0,61	11,02	41,65	15,80	0,53		
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>14,23</b>	<b>18,61</b>	<b>80,55</b>	<b>570,60</b>	<b>0,11</b>	<b>1,81</b>	<b>98,03</b>	<b>0,61</b>	<b>254,28</b>	<b>200,65</b>	<b>35,05</b>	<b>1,64</b>		
	<b>2-й Завтрак</b>															
224	Запеканка из творога с морковью	150/20	6,52	6,24	19,93	162	0,02	0,37	0,02	0,00	111,4	49,48	16,21	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		
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>370</b>	<b>13,04</b>	<b>9,08</b>	<b>55,42</b>	<b>407,2</b>	<b>0,06</b>	<b>1,67</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>221,4</b>	<b>125,48</b>	<b>30,21</b>	<b>0,8</b>		
	<b>Обед</b>															
71	Огурцы свежие	60	0,3	0,04	15,47	8,4	0,02	6,0	0,00	0,00	17,0	24,00	8,40	0,31		
96	Рассольник Ленинградский	250	5,1	6,16	11,64	125,2	0,01	3,30	0,02	0,00	17,2	29,04	12,30	29,04		
285	Макароник с мясом	90/170	19,78	12,89	4,36	211	0,04	1,26	0,01	0,00	10,65	147,05	47,5	6,74		
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	1,8	0		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,79	0,57	24,5	114,1	0,27	0,37	0,00	0,27	11,44	52,6	12,42	1,57		
	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		
	<b>Всего в обед</b>	<b>850</b>	<b>30,00</b>	<b>19,91</b>	<b>94,29</b>	<b>622</b>	<b>0,37</b>	<b>10,93</b>	<b>0,03</b>	<b>0,58</b>	<b>70,4</b>	<b>273,52</b>	<b>90,32</b>	<b>37,92</b>		
	<b>Полдник</b>															
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		
	<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% 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	60	0,3	0,04	15,47	8,4	0,02	6,0	0,00	0,00	17,0	24,00	8,40	0,31		
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		
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	60	4,06	0,49	30,04	140,8	0,05	0,00	0,00	0,61	11,02	41,65	15,80	0,53		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94		
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>640</b>	<b>20,34</b>	<b>26,55</b>	<b>106,24</b>	<b>690,47</b>	<b>0,26</b>	<b>23,99</b>	<b>59,15</b>	<b>0,97</b>	<b>73,38</b>	<b>156,41</b>	<b>85,32</b>	<b>5,83</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>2780</b>	<b>84,13</b>	<b>79,88</b>	<b>359,86</b>	<b>2469,19</b>	<b>1,40</b>	<b>54,76</b>	<b>157,34</b>	<b>2,26</b>	<b>883,67</b>	<b>963,29</b>	<b>282,88</b>	<b>49,95</b>		





2-й завтрак		150/20	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	111,4	49,48	10,21	0,64
219	Сырники из творога	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	0,1	0,00	204	144	22,4	0,2
385	Молоко кипяченое	<b>370</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>0,00</b>	<b>315,4</b>	<b>193,48</b>	<b>32,61</b>	<b>0,84</b>
Обед													
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	8,4	79	0,01	2	0,04	120	70,8	8,4	0,41
108	Суп картофельный с клецками	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0,0	3,3	0,02	17,6	29,6	13,30	0,6
291	Плов из птицы	90/160	20,30	17,00	35,69	377	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	8,6	0,00	1,8	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,79	0,57	24,5	114,1	0,27	0,37	0,00	11,44	52,6	12,42	1,57
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,03	0,25	15,02	70,40	0,03	0,00	0,31	5,51	20,83	7,90	0,26
	<b>Всего в обед</b>	<b>840</b>	<b>27,60</b>	<b>29,21</b>	<b>114,71</b>	<b>805,1</b>	<b>0,4</b>	<b>6,68</b>	<b>48,06</b>	<b>208,25</b>	<b>373,13</b>	<b>91,32</b>	<b>5,03</b>
Полдник													
338	Бананы	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	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>0,00</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
Ужин													
14	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	1,00	2,00	0,00	0,00
	Икра кабачковая консервиров.	60	0,91	3,01	4,69	49	0,03	7,19	0,5	17,43	18,25	7,96	0,2
279	Тефтели 2 вариант	90/50	8,82	9,83	12,61	179	0,06	0,85	39,00	43,90	106,7	21,60	0,96
310	Картофель отварной	145/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	9,86	53,1	20,63	2,19
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,06	0,49	30,04	140,8	0,05	0,00	0,00	11,02	41,65	15,80	0,53
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	6,85	31,55	7,45	0,94
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>600</b>	<b>16,76</b>	<b>25,66</b>	<b>97,66</b>	<b>700,07</b>	<b>0,41</b>	<b>20,5</b>	<b>98,01</b>	<b>104,06</b>	<b>267,25</b>	<b>81,44</b>	<b>7,62</b>
2-й Ужин													
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	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>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
	<b>Всего в 1 неделю среда</b>	<b>2737</b>	<b>77,23</b>	<b>91,35</b>	<b>354,13</b>	<b>2559,89</b>	<b>1,60</b>	<b>49,63</b>	<b>244,30</b>	<b>1146,20</b>	<b>1241,74</b>	<b>282,40</b>	<b>19,91</b>

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11,00	12,00	13,00	14,00	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	45,00	60,00	0,02	3,91	
204	Макаронные отварные с сыром	100/20/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,00	9,86	53,1	20,63	2,19	
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,0	55	0,02	0,4	0,02	0,00	0,26	0,00	0,00	0,40	
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,49	30,04	140,8	0,05	0,00	0,00	0,61	11,02	41,65	15,80	0,53	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>526</b>	<b>16,99</b>	<b>24,85</b>	<b>62,30</b>	<b>533,8</b>	<b>0,46</b>	<b>8,74</b>	<b>59,05</b>	<b>0,61</b>	<b>67,14</b>	<b>156,75</b>	<b>36,45</b>	<b>7,03</b>	
2-й Завтрак															
379	Печенье	25	1,88	2,95	5	58	0,02	0,9	0,02	0,9	20	4	0,53		
	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	
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>225</b>	<b>8,4</b>	<b>5,79</b>	<b>40,49</b>	<b>303,2</b>	<b>0,06</b>	<b>1,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,90</b>	<b>116,0</b>	<b>96,00</b>	<b>18,00</b>	<b>1,09</b>	
Обед															
71	Огурцы свежие	60	0,3	0,04	15,47	8,4	0,02	6,0	0,00	0,00	17,0	24,00	8,40	0,31	
102	Суп картофельный с горохом	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0,00	3,3	0,02	0,00	17,6	29,6	13,30	0,6	
234	Биточки рыбные (Треска)	90/5	9,6	8,25	5,74	136	0,08	0,48	0,01	0,00	46,0	159,61	37,44	6,78	
312	Пюре картофельное	150	3,01	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,1	0,15	34,36	81,18	27,77	0,25	
348	Компот из плодов шиповника	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,00	50,02	30,02	0,59		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,03	0,25	15,02	70,40	0,03	0,00	0,31	5,51	20,83	7,90	0,26		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,79	0,57	24,5	114,1	0,27	0,37	0,00	0,27	11,44	52,6	12,42	1,57	
	<b>Всего в обед</b>	<b>835</b>	<b>19,87</b>	<b>20,41</b>	<b>123,39</b>	<b>646,6</b>	<b>0,53</b>	<b>12,8</b>	<b>0,15</b>	<b>0,73</b>	<b>164,93</b>	<b>364,43</b>	<b>137,25</b>	<b>10,36</b>	



		2-й Ужин		200/1шт		5,8		8		0,1		1,4		0,1		240		190		28	
386		Ряженка 2,5%жирности		200		5,8		8		0,1		1,4		0,1		240		190		28	
Всего в 2-й Ужин		2935		98,58		367,13		2713,99		1,69		47,27		158,28		2,76		1052,18		351,17	
Всего в 1 неделю пятница																					

Меню на 1 неделю суббота

№ 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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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 пшеничная	200/10/10	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	60	4,06	0,49	30,04	140,8	0,05	0,00	0,00	0,61	11,02	41,65	15,80	0,53
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>562</b>	<b>15,15</b>	<b>25,38</b>	<b>79,27</b>	<b>614</b>	<b>0,29</b>	<b>4,97</b>	<b>59,02</b>	<b>0,62</b>	<b>130,28</b>	<b>183,65</b>	<b>36,80</b>	<b>3,07</b>
	2-й завтрак													
	Конфеты шоколадные	25	1,2	11,85	16,26	171	0,00	0,00	0,02	0,00	8,4	28,5	0,00	0,00
338	Бананы	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
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>225</b>	<b>1,92</b>	<b>12,58</b>	<b>31,62</b>	<b>243,92</b>	<b>0,50</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>
	Обед													
70	Огурцы соленые	60	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,00	11,5	12	7	0,3
101	Суп картофельный с крупной перловой	250	5,1	6,31	9,64	125,2	0,01	3,30	0,02	0,00	17,2	29,04	12,30	0,56
312	Пюре картофельное	150	3,01	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,1	0,15	34,36	81,18	27,77	0,25
227	Рыба-скумбрия припущенная	90/5	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 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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,79	0,57	24,5	114,1	0,27	0,37	0,00	0,27	11,44	52,6	12,42	1,57
	<b>Всего в обед</b>	<b>835</b>	<b>28,37</b>	<b>28,84</b>	<b>105,34</b>	<b>778,15</b>	<b>0,46</b>	<b>8,28</b>	<b>0,29</b>	<b>0,73</b>	<b>178,8</b>	<b>259,47</b>	<b>277,34</b>	<b>4,57</b>
	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
	<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>0,00</b>	<b>149,2</b>	<b>211,90</b>	<b>38,11</b>	<b>1,15</b>
	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	Котлеты из говядины	90	14,1	10,24	14,56	205	0,08	0,12	0,23	0,00	35,00	133,10	25,70	1,20
321	Капуста тушеная	150	2,78	2,93	8,85	69,81	0,05	60,47	0,25	0,23	69,81	47,16	22,83	0,84
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	60	4,06	0,49	30,04	140,8	0,05	0,00	0,00	0,61	11,02	41,65	15,80	0,53
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>540</b>	<b>23,61</b>	<b>22,20</b>	<b>88,45</b>	<b>643,88</b>	<b>0,36</b>	<b>64,81</b>	<b>59,48</b>	<b>1,20</b>	<b>137,68</b>	<b>269,46</b>	<b>79,78</b>	<b>6,31</b>
	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
386	<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>2622</b>	<b>92,08</b>	<b>102,62</b>	<b>425,01</b>	<b>2977,15</b>	<b>1,93</b>	<b>97,76</b>	<b>118,93</b>	<b>2,65</b>	<b>868,53</b>	<b>1160,21</b>	<b>474,01</b>	<b>18,86</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	Ca	P	Mg	Fe
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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 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



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	50	2,79	0,57	24,5	114,1	0,27	0,37	0,00	0,27	11,44	52,6	12,42	1,57
	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
	<b>Всего в обед</b>	<b>830</b>	<b>25,47</b>	<b>27,22</b>	<b>88,51</b>	<b>686,1</b>	<b>0,38</b>	<b>16,51</b>	<b>0,08</b>	<b>0,58</b>	<b>198,1</b>	<b>356,28</b>	<b>83,96</b>	<b>7,75</b>
338	Полдник													
	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 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>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
	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	60	0,3	0,04	15,47	8,4	0,02	6	0,00	0,00	17,0	24,00	8,40	0,31
261	Печень тушеная в соусе	90/50	22,51	15,66	14,65	311	0,3	21,2	0,07	0,00	47,65	396	28,50	6,78
310	Картофель отварной	145/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,00	9,86	53,1	20,63	2,19
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	8	2,8	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,06	0,49	30,04	140,8	0,05	0,00	0,00	0,61	11,02	41,65	15,80	0,53
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>650</b>	<b>31,51</b>	<b>28,52</b>	<b>110,48</b>	<b>791,47</b>	<b>0,64</b>	<b>39,66</b>	<b>59,08</b>	<b>0,97</b>	<b>107,38</b>	<b>562,30</b>	<b>88,78</b>	<b>13,55</b>
	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
	<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>2770</b>	<b>100,43</b>	<b>102,93</b>	<b>361,54</b>	<b>2819,29</b>	<b>1,82</b>	<b>76,14</b>	<b>157,32</b>	<b>2,26</b>	<b>1087,98</b>	<b>1608,92</b>	<b>291,01</b>	<b>28,00</b>

**Меню на 2 неделю вторник**

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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	45,00	60,00	0,02	3,91		
203	Макаронные изделия отварные	100/5	8,31	8,45	22,25	198	0,01	0,22	0,04	0,00	185,59	95,09	0,02	2,19		
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,19	13,62	55	5	0,05	0,00	0,00	0,61	0,26	41,65	15,80	0,53		
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,49	30,04	140,8	0,05	0,00	0,00	0,61	11,02	41,65	15,80	0,53		
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>513</b>	<b>23,42</b>	<b>29,51</b>	<b>67,85</b>	<b>628,8</b>	<b>0,36</b>	<b>0,32</b>	<b>59,06</b>	<b>0,61</b>	<b>242,87</b>	<b>198,74</b>	<b>15,84</b>	<b>6,63</b>		
430	2-й Завтрак															
	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>		
	Обед															
131	Горошек зеленый отварной	60	4,39	6,48	24,05	126,50	0,01	7,1	0,05	0,00	3,90	99,54	33,60	0,59		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0,00	37,82	45,76	1,5	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	0,00	48,71	29,04	58,78	1,04		
312	Пюре картофельное	150	3,01	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,1	0,15	34,36	81,18	27,77	0,25		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,6	0,00	1,8	0,00		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,03	0,25	15,02	70,40	0,03	0,00	0,00	0,31	5,51	20,83	7,90	0,26		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,79	0,57	24,5	114,1	0,27	0,37	0,00	0,27	11,44	52,6	12,42	1,57		
	<b>Всего в обед</b>	<b>940</b>	<b>28,5</b>	<b>22,21</b>	<b>127,8</b>	<b>783,10</b>	<b>0,48</b>	<b>12,66</b>	<b>1,12</b>	<b>0,73</b>	<b>150,34</b>	<b>328,95</b>	<b>143,77</b>	<b>5,9</b>		
338	Полдник															
	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		
	<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>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>		
	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	Огурцы свежие	60	0,3	0,04	15,47	8,4	0,02	6	0,00	0,00	17,0	24,00	8,40	0,31		





Меню на 2 неделю четверг

№ реч.	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	
															7
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
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	45,00	60,00	0,02	3,91	
171	Каша рассыпчатая рисовая	150/5	3,2	5,11	35,15	201	0,04	0,0	0,03	0,00	1,11	120	0,03	2,19	
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	60	4,06	0,49	30,04	140,8	0,05	0,0	0,00	0,61	11,02	41,65	15,80	0,53	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>556</b>	<b>19,53</b>	<b>27,60</b>	<b>82,13</b>	<b>659,8</b>	<b>0,41</b>	<b>0,4</b>	<b>59,1</b>	<b>0,61</b>	<b>98,39</b>	<b>243,80</b>	<b>15,85</b>	<b>7,03</b>	
	2-й завтрак														
	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	1,3	0,01	0,0	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>1,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0,6</b>	<b>112,5</b>	<b>83,00</b>	<b>14,5</b>	<b>0,71</b>	
	Обед														
70	Огурцы солёные	60	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	1,8	0,00	0,00	11,5	12	7	0,3	
102	Суп картофельный с фасолью	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0,00	3,3	0,02	0,00	17,6	29,6	13,30	0,6	
234	Биточки рыбные (Треска)	90/5	9,6	8,25	5,74	136	0,08	0,48	0,01	0,00	46,0	159,61	37,44	6,78	
310	Картофель отварной	145/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,00	9,86	53,1	20,63	2,19	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,6	0,00	1,8	0,00	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,03	0,25	15,02	70,40	0,03	0,00	0,00	0,31	5,51	20,83	7,90	0,26	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,79	0,57	24,5	114,1	0,27	0,37	0,00	0,27	11,44	52,6	12,42	1,57	
	<b>Всего в обеде</b>	<b>835</b>	<b>6,79</b>	<b>20,22</b>	<b>92,53</b>	<b>593,55</b>	<b>0,48</b>	<b>14,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,58</b>	<b>110,51</b>	<b>327,74</b>	<b>100,49</b>	<b>11,7</b>	
	Полдник														
338	Апельсины	200/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	
	<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>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>	
	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	60	1,0	2,93	4,51	48	0,05	5,5	0,02	0,00	19,52	23,84	11,39	0,59	
268	Гуляш из говядины	90/100	14,51	14,6	3,58	204,00	0,05	1,28	0,01	0,00	10,87	141,38	47,50	6,76	
260	Макаронные изделия отварны	100/5	8,31	8,45	22,25	198	0,01	0,22	0,04	0,04	185,59	95,09	0,02	2,19	
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,06	0,49	30,04	140,8	0,05	0,00	0,00	0,61	11,02	41,65	15,80	0,53	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,67	0,34	14,7	68,47	0,16	0,22	0	0,16	6,85	31,55	7,45	0,94	
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>555</b>	<b>30,55</b>	<b>35,01</b>	<b>95,38</b>	<b>819,07</b>	<b>0,34</b>	<b>11,22</b>	<b>59,07</b>	<b>1,01</b>	<b>248,85</b>	<b>349,51</b>	<b>90,16</b>	<b>13,81</b>	
	Ужин														
386	Раженка 2,5%жирности	200 шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2	
	<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>2571</b>	<b>70,94</b>	<b>99,58</b>	<b>341,89</b>	<b>2626,54</b>	<b>1,88</b>	<b>43,38</b>	<b>118,30</b>	<b>2,90</b>	<b>834,46</b>	<b>1211,28</b>	<b>262,98</b>	<b>37,01</b>	

Меню на 2 неделю пятница

№ реч.	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	
															7
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
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	200/10/10	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	150/15/7	0,1	0,00	13,62	55,0	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	0,00	0,00	1,42	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	4,06	0,49	30,04	140,8	0,05	0,00	0,00	0,61	11,02	41,65	15,80	0,53	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>14,23</b>	<b>18,61</b>	<b>79,17</b>	<b>570,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,08</b>	<b>98,02</b>	<b>0,62</b>	<b>254,28</b>	<b>200,65</b>	<b>35,05</b>	<b>2,66</b>	

