
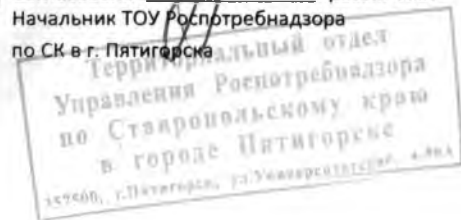
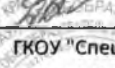


Согласованно  Красько А.В.
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по СК в г. Пятигорске



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

Сезон : осенне-зимний 2023г.

Категории: Школьные ики 7-11лет

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59	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	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	0,00	15,0	55	0,02	0,4	0,02	0,00	0,26	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак	510	19,23	19,06	82,55	554,75	0,09	0,51	98,22	0,7	177,46	198,52	70,82	0,1
2-й Завтрак														
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
	Всего в 2-й завтрак	370	13,04	9,08	55,42	407,2	0,06	1,67	0,03	0	221,4	125,48	30,21	0,8
Обед														
47	Салат из квашеной капусты	60	1,04	3,02	5,12	51,73	0,02	11,96	0,00	0,00	31,53	20,48	9,68	0,41
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	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
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	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Всего в обед	870	27,98	28,23	105,52	789,83	0,17	15,76	0,2	1,37	120,04	227,66	86,45	3,71
Полдник														
338	Яблоки свежие	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в Полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Ужин														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
131	Горошек зеленый отварной	60	4,39	6,48	24,05	126,50	0,01	7,1	0,05	0,00	3,90	99,54	33,60	0,59

285	Макаронник с мясом	90/170	19,78	12,89	4,36	211	0,04	1,26	0,01	0,00	10,65	147,05	47,50	6,74
389	Сок фруктовый (завод, упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	Всего в Ужин	620	35,05	29,41	93,27	732,3	0,11	12,96	59,09	1,1	77,15	361,39	113,1	10,13
	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	2770	101,82	90,78	360,12	2663	1,03	47,26	157,64	3,27	860,26	1120,28	342,56	18,5

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	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	106/10	10,86	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0	45	60	0,02	3,91
195	Плов с фруктами	150	3,38	10,64	55,03	329	0,04	0,39	0,03	0	337,37	81,37	39,99	2,19
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	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак	551	22	33,92	101,57	805	0,38	1,15	59,08	0,48	458,03	234,72	60,01	6,1
	2-й Завтрак													
385	Булочка сдобная	60/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,03	2	22	100,3	18	
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4	0,2
	Всего в 2-й завтрак	260	10,73	5,83	34,23	232,8	0,1	1	0,13	2	226	244,3	40,4	0,2
	Обед													
70	Помидоры соленые	60	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0	0	11,5	12	7	0,3
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0	37,82	45,76	1,5	2,19
229	Рыба -горбуша тушеная 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	150	3,01	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,25
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10	0,01	0	16,00	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	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	940	29,02	16,63	96,05	647,15	0,34	16,42	1,02	1,52	187,59	313,91	121,05	6
	Полдник													
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Ужин													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59	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	0,0	0	17,0	24,00	8,40	0,31
290	Птица тушеная в соусе	90/80	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43	0	56,10	138,20	23,90	1,77
171	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,45	5,9	40,17	244	0,22	0	0,01	0	13,29	185,21	3,56	2,19
389	Сок фруктовый (завод, упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	Всего в Ужин	685	37,55	30,56	126,12	872,2	0,36	11,14	102,04	1,1	148,99	462,21	67,86	7,07

386	2 -й Ужин																
	Йогурт фруктовый -ягодный																
	2,5%жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2			
Всего в 2-й Ужин		200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2			
Всего в 1 неделю вторник		2836	106,27	92,67	381,33	2736,07	1,78	46,07	162,37	5,2	1284,82	1462,37	331,3	23,13			

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59	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 перловая	200/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0	110,0	82,00	14,00	0,56
375/377	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 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
Всего в Завтрак		527	16,97	19,4	78,73	587,8	0,05	1,81	98,03	0,48	277,66	230,2	34	0,56
2-й Завтрак														
219	Сырники из творога	150/20	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	0	111,4	49,48	10,21	0,64
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122,0	90,00	14,00	0,56
Всего в 2-й завтрак		370	10,04	10,96	55,42	345,6	0,06	1,31	0,02	0	233,4	139,48	24,21	1,2
Обед														
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	8,4	79	0,01	2	0,04	0	120	70,8	8,4	0,41
103	Суп картофельный с макаронами	250	5,1	6,31	9,64	125,2	0,01	3,30	0,02	0	17,2	29,04	12,30	0,56
291	Плов из птицы	90/160	20,30	17,00	35,69	377	0,06	1,01	48,00	0	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	0,00	8,6	0,00	1,8	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
Всего в обед		840	35,31	28,96	116,76	881,1	0,21	6,81	48,09	1,37	230,1	434,07	87	3,18
Полдник														
338	Бананы	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Всего в 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% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
70	Огурцы соленые	60	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0	0	11,5	12	7	0,3
286	Перец фаршированный мясом и рисом	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	145/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0	9,86	53,1	20,63	2,19
389	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
Всего в Ужин		670	33,92	26,46	197,49	1165,25	0,32	76,5	59,06	1,1	113,2	490,59	149,52	5,93
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		2807	102,76	91,51	471,76	3158,67	1,24	102,79	205,3	3,05	878,57	1501,57	336,71	14,63

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	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	106/10	10,86	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0	45	60	0,02	3,91
204	Макароны отварные с сыром	100/20/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0	9,86	53,1	20,63	2,19
375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
Всего в Завтрак		526	21,04	27,07	61,86	579	0,43	9	59,06	0,48	130,52	206,45	40,65	6,5
2-й Завтрак														
	Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0	0,6	0	9,8	37,23	13,83	0,72
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,52	2,84	35,49	245,2	0,04	1,30	0,01	0	110,0	76,00	14,00	0,56
Всего в 2-й завтрак		230	9,9	6,61	71,28	435,37	0,15	1,3	0,61	0	119,8	113,23	27,83	1,28
Обед														
71	Огурцы свежие	60	0,3	0,04	15,47	8,4	0,02	6,0	0,0	0	17,0	24,00	8,40	0,31
102	Суп картофельный с горохом	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	0	17,6	29,6	13,30	0,6
234	Биточки рыбные (треска)	90/5	9,6	8,25	5,74	136	0,08	0,48	0,01	0	46,0	159,61	37,44	6,78
312	Пюре картофельное	150	3,01	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,1	0,15	34,36	81,18	27,77	0,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,6	0,00	1,8	0,00
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
Всего в обед		835	22,54	21,16	111,64	642	0,26	12,65	0,16	1,52	162,8	374,32	105,71	7,96
Полдник														
338	Яблоки свежие	200/1 шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Всего в 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% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
131	Горошек зеленый отварной	60	4,39	6,48	24,05	126,50	0,01	7,1	0,05	0	3,90	99,54	33,60	0,59
290	Птица тушенная в соусе	90/80	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,54	43,00	0	56,10	138,20	23,90	1,77
321	Капуста тушеная	150	2,78	2,93	8,85	69,45	0,05	60,47	0,25	0,23	69,81	47,16	22,83	0,84
389	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
Всего в Ужин		680	35,97	34,03	103,38	815,75	0,18	72,71	102,33	1,33	192,41	399,7	112,33	6
2 -й Ужин														
386	Йогурт фруктовый -ягодный 2,5%жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
Всего в 2-й Ужин		200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
Всего в 1 неделю четверг		2671	95,97	94,6	371,52	2651,04	1,62	112,02	162,26	3,43	869,7	1300,93	328,5	25,5

№ рец.	Меню на 1 неделю пятница													
	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
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,0	75,00	5,25	0,15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0	110,0	82,00	14,00	0,56
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак	520	16,97	19,4	80,11	587,8	0,05	1,81	98,03	0,48	277,66	230,2	34	0,56
	2-й Завтрак													
223	Запеканка из творога	150/20	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	0	111,4	49,48	10,21	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
	Всего в 2-й завтрак	370	12,12	12,14	39,23	305,2	0,12	1,01	0,11	0	315,4	193,48	32,61	0,84
	Обед													
72	Икра баклажанная	60	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0	10,82	24,32	7,1	0,41
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,78	9,86	8,4	134,1	0	3,86	0,01	0	34,6	60,6	20,52	1,29
260	Гуляш	90/100	14,51	14,6	3,58	204	0,05	1,28	0,01	0	10,87	141,38	47,50	6,76
171	Каша рассыпчатая перловая	150/5	6,53	5,49	34,35	213	0,17	0,2	0,02	0	1,1	120	0,03	2,19
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	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	Всего в обед	935	37,07	34,87	104,51	862,6	0,31	18,03	0,1	1,37	112,59	437,23	101,15	12,87
	Полдник													
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в 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													
133	Кукуруза отварная	60	4,39	6,48	24,05	126,50	0,01	7,1	0,05	0	3,90	99,54	33,60	0,59
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,000	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
295	Котлеты рубленные из бройлер-цып	90/5	13,61	18,83	5,75	247,00	0,07	1,01	0,02	0	14,68	134,19	22,29	1,5
310	Картофель отварной	145/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0	9,86	53,1	20,63	2,19
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	Всего в Ужин	605	30,85	39,14	109,98	871,3	0,23	20,95	59,11	1,10	91,04	401,63	108,52	7,08
	2 -й Ужин													
386	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	2830	103,53	111,28	357,19	2805,82	1,31	58,16	157,45	3,05	1060,9	1469,77	318,26	25,11

№ рец	Меню на 1 неделю суббота													
	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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
6	Бутерброды с колбасой	20/30	4,4	11,2	0,1	98	0,2	0,0	0,0	0	8,0	58,0	7,00	0,56
182	Каша жидкая молочная пшениная	200/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0	110,0	82,00	14,00	0,56
375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83,0	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
Всего в Завтрак		555	19,20	27,60	80,21	659,2	0,27	1,96	59,0	0,48	193,66	233,35	41,00	1,52
2-й Завтрак														
	Конфеты шоколадные	30	1,2	11,85	16,26	171			0,02		8,4	28,5		
338	Бананы	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Всего в 2-й завтрак		230	1,92	12,58	31,62	243,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Обед														
71	Помидоры свежие	60	0,3	0,04	15,47	8,4	0,02	6,0	0,0	0	17,0	24,00	8,40	0,31
101	Суп картофельный с крупой перловой	250	5,1	6,31	9,64	125,2	0,01	3,30	0,02	0	17,2	29,04	12,30	0,56
312	Пюре картофельное	150	3,01	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,18	0,15	34,36	81,18	27,77	0,25
227	Рыба-скумбрия припущеная	90/5	14	17,67	0,47	217	0,01	0,19	0,15	0	48,77	43,21	179,93	1,04
348	Компот из плодов шиповника	200	1,04	0	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0	50,02	20,61	30,02	0,59
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
Всего в обед		835	32,34	29,66	106,98	808,2	0,23	21,86	0,42	1,57	197,95	269,57	279,02	3
Полдник														
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	60/1шт	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
Всего в полдник		260	17,23	8,62	112,33	591,2	0,22	3,34	0,02	0	149,16	211,9	38,11	1,15
Ужин														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
197/307	Фасоль отварная с луком	60	4,6	3,81	14,44	110	0,01	0,72	0,01	0	5,02	9,4	2,27	2,19
259	Жаркое по-домашнему	100/250	21,81	23,81	28,51	669	0,27	6,2	0,02	0	38,65	455,47	82,2	0,64
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
Всего в Ужин		710	37,29	37,66	107,81	1173,8	0,34	11,52	59,06	1,10	106,27	579,67	116,47	5,63
2 -й Ужин														
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		2790	113,78	121,12	446,95	3582,32	1,66	55,04	118,64	3,25	911,25	1501,72	516,58	15,06

№ рец.

Меню на 1 неделю воскресенье

	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,0	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200/10/10	3,83	4,5	11,78	103	0,07	0,52	0,02	0	109,7	111,27	25,29	0,56
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
Всего в Завтрак		520	14,21	18,41	56,48	445,6	0,11	1,43	98,06	0,48	277,36	259,47	45,29	0,56
2-й Завтрак														
338	Яблоки свежие	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Всего в 2-й завтрак		200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Обед														
70	Помидоры соленые	60	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0	0	11,5	12	7	0,3
103	Суп картофельный макаронными изделиями	250	5,1	6,31	9,64	125,2	0,01	3,30	0,02	0	17,2	29,04	12,30	0,56
287	Голубцы с мясом и рисом соусом томатным	108/50	20,67	12,58	116,46	662	0,16	61,91	0,02	0	29,24	310,69	89,89	0,64
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	0	1,11	120	0,03	2,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
Всего в обед		903	41,23	26	224,33	1305,55	0,22	67,66	0,08	1,37	106,85	551,66	128,02	3,69
Полдик														
400/401	Оладьи	100/20	16,60	11,47	92,63	540	0,09	0,37	0,01	0	113,4	125,76	20,25	2,19
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1	0	0	5,47	2,45	1,58	0,59
Всего в полдик		320	16,73	11,49	114,86	630	0,1	1,37	0,01	0	118,87	128,21	21,83	2,78
Ужин														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
209	Яйца вареные	40	4,67	3,45	0,28	51,00	0,02	0	0,01	0	15,00	30	0,01	1,00
234	Биточки рыбные (из трески)	90/5	9,6	8,25	5,74	136	0,08	0,48	0,01	0	46,0	159,61	37,44	6,78
143	Рагу из овощей	150/5	3,45	8,04	22,04	174	0,09	3,72	0,03	0	42,67	79,67	30,58	0,59
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
Всего в Ужин		590	28,60	29,78	92,92	755,8	0,25	8,80	59,08	1,10	166,27	384,08	100,03	11,17
2-й Ужин														
386	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		2733	107,29	91,41	511,95	3315,87	1,28	95,62	157,33	3,05	933,56	1530,65	337,15	21,96
Всего за неделю		19437	731,42	693,37	2900,82	20912,79	9,92	516,96	1121	24,3	6799,06	9887,29	2511,06	143,89

№ рец.

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,0	75,00	5,25	0,15
182	Каша жидкая молочная с крупой (рис)	200/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0	110,0	82,00	14,00	0,56
375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак	520	16,87	20,83	80,11	615,8	0,08	2,07	98,04	0,48	317,66	250,35	39,25	1,11
	2-й Завтрак													
222	Пудинг из творога (запеченный)	150/20	5,31	6,12	21,65	167,1	0,02	0,01	0,01	0	93,4	37,48	8,21	0,59
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,52	2,84	35,49	245,2	0,04	1,30	0,01	0	110,0	76,00	14,00	0,56
	Всего в 2-й завтрак	370	11,83	8,96	57,14	412,3	0,06	1,31	0,02	0	203,4	113,48	22,21	1,15
	Обед													
47	Салат из квашеной капусты	60	1,04	3,02	5,12	51,73	0,02	11,96	0	0	31,53	20,48	9,68	0,41
102	Суп картофельный с фасолью	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	0	17,6	29,6	13,30	0,6
284	Картофельная запеканка с 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 пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	875	20,79	24,23	85,2	604,93	0,21	35,6	0,07	3,19	120,82	270,41	80,96	5,14
	Полдник													
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в Полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Ужин													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
52	Салат из отварной свеклы	60	0,81	3,21	1,02	51	0,01	1	0,04	0	18,56	21,32	10,91	0,59
261	Печень тушенная в соусе красном осн.	90/50	22,51	15,66	14,65	311	0,3	21,2	0,07	0	47,65	396	28,50	6,78
171	Каша рассыпчатая г гречневая	150/5	8,45	5,9	40,17	244	0,22	0	0,01	0	13,29	185,21	3,56	2,19
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржано-пшенич	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	Всего в Ужин	655	42,65	34,81	120,70	1000,8	0,59	26,80	59,15	1,10	142,10	717,33	74,97	12,36
	2-й Ужин													
386	Йогурт фруктово -ягодный 2,5% жирности	200/1шт	5,8	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	2820	98,66	94,56	366,51	2812,75	1,54	82,14	157,38	4,87	1048,19	1558,8	259,37	23,52

№ рец.	Меню на 2 неделю вторник													
	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	
Завтрак														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	106/10	10,86	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0	45	60	0,02	3,91
171	Каша рассыпчатая рисовая	150/5	3,2	5,11	35,15	201	0,04	0	0,03	0	1,11	120	0,03	2,19
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
Всего в Завтрак		556	20,96	26,96	81,69	649	0,38	0,9	59,07	0,48	81,77	253,2	20,05	6,5
2-й Завтрак														
430	Булочка "Российская"	60/1шт	5,18	0,93	24,93	128	0,01	0,5	0,03	0	22	100,3	18	0,59
385	Молоко кипяченое	200/1шт.	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4	0,2
Всего в 2-й завтрак		260	10,78	5,83	34,23	232,8	0,11	1,5	0,13	0	226	244,3	40,4	0,79
Обед														
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	8,4	79	0,01	2	0,04	0	120	70,8	8,4	0,41
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0	37,82	45,76	1,5	2,19
229	Рыба-Горбуша тушеная 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	150	3,01	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,5	0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,2	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
Всего в обед		940	29,2	20,56	112,36	758,1	0,22	7,89	1,05	1,52	288,69	361,71	115,25	3,91
Полдник														
338	Бананы	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Всего в 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% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
71	Помидоры свежие	60	0,3	0,04	15,47	8,4	0,02	6,0	0	0	17,0	24,00	8,40	0,31
295	Котлета рубл из бройл цыпленка	90/5	13,61	18,83	5,75	247	0,07	1,01	0,02	0	14,68	134,19	22,29	1,5
321	Капуста тушеная	150	2,78	2,93	8,85	69,45	0,05	60,47	0,25	0,23	69,81	47,16	22,83	0,84
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1ц	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
Всего в Ужин		605	27,57	31,84	94,93	719,65	0,20	72,08	59,30	1,33	164,09	320,15	85,52	5,45
2-й Ужин														
386	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		2761	95,03	90,92	346,57	2538,47	1,51	98,73	119,65	3,43	1024,76	1386,59	303,2	20,41

№ рец.	Меню на 2 неделю среда													
	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
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
6	Бутерброды с колбасой	20/30	4,4	11,2	0,1	98	0,2	0,0	0,0	0	8,0	58,0	7,00	0,56
181	Каша жидкая молочная на манной крупе	200/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0	110,0	82,00	14,00	0,56
375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак	555	19,2	27,6	80,21	659,2	0,27	1,96	59,04	0,48	193,66	233,35	41	1,52
	2-й Завтрак													
221	Сырники из творога с морковью	150/20	14,87	18,58	23,15	319	0,05	0,64	0,03	0	114	186,31	27,24	0,74
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
	Всего в 2-й завтрак	370	18,39	22,3	48,64	464,2	0,09	1,94	0,04	0	236	276,31	41,24	1,3
	Обед													
70	Огурцы соленые	60	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0	0	11,5	12	7	0,3
108	Суп картофельный с клецками	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	0	17,6	29,6	13,30	0,6
289	Рагу из птицы	90/200	19	22,67	20,42	362	0,16	10,2	0,01	0	33,78	212	45,02	6,76
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	0,5	0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,2	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	880	29,03	31,6	92,1	739,05	0,21	15,95	0,06	1,37	110,68	388,53	84,12	7,68
	Полдник													
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Ужин													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
72	Икра баклажанная	60	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0,00	10,82	24,32	7,10	0,41
268	Котлета из говядины	90	14,1	10,24	14,56	205	0,08	0,12	23,00	0	35,00	133,10	25,70	1,20
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	0	1,11	120	0,03	2,19
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	Всего в Ужин	605	32,43	29,02	117,68	861,8	0,29	6,86	82,06	1,10	109,53	392,22	64,83	6,60
	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	2810	105,57	116,3	361,99	2243,97	1,46	43,07	141,3	3,05	914,08	1497,64	273,17	20,86

№ рец.	Меню на 2 неделю четверг													
	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	106/10	10,86	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0	45	60	0,02	3,91
203	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	8,31	8,45	22,25	198	0,01	0,22	0,04	0	185,59	95,09	0,02	2,19
375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак	506	27,38	31,73	68,79	674	0,35	0,98	59,09	0,48	306,25	248,44	20,04	6,5
	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	1,30	0,01	0	110,0	76,00	14,00	0,56
	Всего в 2-й завтрак	225	7,55	11,02	48,49	375,2	0,05	1,3	0,03	0,6	112,5	83	14,5	0,71
	Обед													
	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,91	3,01	4,69	55	0,03	7,19		0,5	17,43	18,25	7,969	0,2
102	Суп картофельный с гороховый	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	0	17,6	29,6	13,30	0,6
234	Биточки рыбные (треска)	90/5	9,6	8,25	5,74	136	0,08	0,48	0,01	0	46,0	159,61	37,44	6,78
310	Картофель отварной	145/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0	9,86	53,1	20,63	2,19
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	0,5	0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,2	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	835	22,11	23,93	96,58	659,6	0,24	19,91	0,07	1,87	138,69	395,49	98,139	9,79
	Полдник													
338	Мандарины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Ужин													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
74	Икра овощная	60	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	90/150	12,69	12,36	17,65	233	0,04	0,28	0,02	0	10,56	140,45	25,72	2,02
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4	
	Всего в Ужин	600	24,57	25,33	87,02	675,8	0,15	10,48	59,07	1,10	92,68	269,09	69,11	5,41
	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	2566	88,13	97,74	324,24	2563,52	1,39	49,03	118,36	4,15	914,33	1203,25	243,769	26,17

№ рец.	Меню на 2 неделю пятница													
	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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,0	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200/10/10	3,83	4,5	11,78	103	0,07	0,52	0,02	0	109,7	111,27	25,29	0,56
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0	15,0	55	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
Всего в Завтрак		520	14,21	18,41	56,48	445,6	0,12	1,43	98,06	0,48	277,36	259,47	50,54	1,11
2-й Завтрак														
223	Запеканка из творога	150/20	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	0	111,4	49,48	10,21	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
Всего в 2-й завтрак		370	12,12	12,14	39,23	305,2	0,12	1,01	0,11	0	315,4	193,48	32,61	0,84
Обед														
71	Помидоры свежие	60	0,3	0,04	15,47	8,4	0,02	6,0	0,0	0	17,0	24,00	8,40	0,31
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,78	9,86	8,4	134,1	0	3,86	0,01	0	34,6	60,6	20,52	1,29
260	Гуляш	90/100	14,51	14,6	3,58	204	0,05	1,28	0,01	0	10,87	141,38	47,50	6,76
171	Каша рассыпчатая пшениная	150/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	0	1,11	120	0,03	2,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,5	0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,2	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
Всего в обед		935	29,12	26,07	90,48	646,4	0,11	11,84	0,05	1,37	110,27	360,91	95,22	8,38
Полдник														
338	Бананы	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Всего в 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% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
133	Кукуруза отварная	60	4,39	6,48	24,05	126,50	0,01	7,1	0,05	0	3,90	99,54	33,60	0,59
229	Рыба горбуша тушеная с овощами	100/100	14,4	7,35	6,52	155,2	0,03	1,02	0,94	0	48,71	29,04	58,78	1,04
143	Рагу из овощей	150/5	3,45	8,04	22,04	174	0,09	3,72	0,03	0	42,67	79,67	30,58	0,59
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4	
Всего в Ужин		715	33,12	31,91	117,47	850,50	0,18	16,54	60,05	1,10	157,88	313,05	154,96	5,02
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		2940	95,09	94,26	327,02	2426,62	1,13	47,18	158,37	3,05	1125,12	1334,14	375,31	19,11

№ рец.	Меню на 2 неделю суббота													
	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	
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0	110,0	82,00	14,00	0,56
6	Бутерброды с колбасой	20/30	4,4	11,2	0,1	98	0,2	0	0	0	8,0	58,0	7,00	0,56
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0	15,0	55	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак	555	13,56	21,83	80,2	595,2	0,07	2,1	59,12	0,58	147,24	157,46	34,03	0,97
	2-й Завтрак													
	Конфеты шоколадные	25	1,2	11,85	16,26	171			0,02		8,4	28,5		
338	Мандарины	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в 2-й завтрак	230	1,92	12,58	31,62	243,92	0,5	14,96	0,02	0	32,61	45,73	13,98	3,56
	Обед													
72	Икра баклажанная	60	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0	10,82	24,32	7,1	0,41
102	Суп картофельный с горохом	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	0	17,6	29,6	13,30	0,6
312	Пюре картофельное	150	3,01	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,18	0,15	34,36	81,18	27,77	0,25
227	Рыба скумбрия припущенная	90/5	14	17,67	0,47	217	0,01	0,19	0,15	0	48,77	43,21	179,93	1,04
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10,0	0,01	0	16,0	11,00	9,00	2,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	835	32,49	30,57	95,97	782,5	0,35	17,05	0,42	2,52	194,43	416,83	245,49	3,93
	Полдик													
396	Блины	100/20	6,44	4,61	43,33	241	0,08	0,08	0,01	0	37,82	45,76	1,5	2,19
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0	122	90,00	14,00	0,56
	Всего в полдик	370	9,96	8,33	68,82	386,2	0,12	1,38	0,02	0	159,82	135,76	15,5	2,75
	Ужин													
	Икра кабачков консер	60	6,28	36,78	14,08	55	0,01	12			30,6	20,4	10,2	0,78
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
285	Макаронник с мясом	90/170	19,78	12,89	4,36	211	0,04	1,26	0,01	0	10,65	147,05	47,5	6,74
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	Всего в Ужин	620	36,94	59,71	83,30	660,8	0,11	17,86	59,04	1,1	103,85	282,25	89,7	10,32
	2-й Ужин													
386	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 суббота	2810	100,67	138,02	367,91	2774,62	1,25	54,75	118,72	4,3	877,95	1228,03	426,7	21,73

№ рец.	Меню на 2 неделю воскресенье													
	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	
	Завтрак													

14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	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	110,0	82,00	14,00	0,56
375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак	520	18,28	20,83	80,11	615,8	0,08	2,07	98,04	0,48	317,66	250,35	39,25	1,11
	2-й Завтрак													
338	Апельсины	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в 2-й завтрак	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,1	6,31	9,64	125,2	0,01	3,30	0,02	0	17,2	29,04	12,30	0,56
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	0	1,11	120	0,03	2,19
279	Тефтели из говядины	90/50	8,82	9,83	12,61	179	0,06	0,85	39,00	0	43,90	106,7	21,60	0,96
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	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Всего в обед	825	28,98	23,2	119,63	817,1	0,33	4,8	39,06	1,37	110,01	390,67	52,73	3,73
	Полдник													
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
	Всего в полдник	285	13,84	4,92	109,07	536	0,19	3,04	0,01	0	32,63	124,35	25,69	1,18
	Ужин													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
209	Яйца вареные	40/1	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0	0,01	0	15,00	30	0,01	1,00
234	Биточки рыбные (из трески)	90/5	9,6	8,25	5,74	136	0,08	0,48	0,01	0	46,0	159,61	37,44	6,78
143	Рагу из овощей	150/5	3,45	8,04	22,04	174	0,09	3,72	0,03	0	42,67	79,67	30,58	0,59
389	Сок фруктовый (завод. производ)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	Всего в Ужин	590	25,52	29,22	77,96	678,8	0,23	8,60	59,07	0,68	153,07	356,48	96,03	11,17
	2-й Ужин													
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 воскресенье	2620	93,14	83,90	418,83	2811,82	1,42	34,87	196,28	2,63	877,58	1329,08	255,68	20,95
	Всего за неделю	19327	676,29	715,65	2513,07	18171,8	9,70	409,77	1010,1	25,48	6782,01	9537,53	2137,2	152,75
	Итого	38764	1407,71	1409,02	5413,89	39084,6	19,62	926,73	2131,1	49,78	13581,1	19424,8	4648,26	296,64
	Среднее за период	2768,857	100,55	100,64	386,71	2791,75	1,40	66,20	152,22	3,56	970,08	1387,49	332,02	21,19

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

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

Разработала: медсестра по питанию

Осип

Осипян Э.С.