

Согласованно
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по СК в г. Пятигорске

Красько А. В.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

(2-Х НЕДЕЛЬНОЕ)
По сборнику рецептур блюд
Под ред. М.П. Могильного 2005 г.

Утверждаю
Директор ГКОУ "Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат №1



Сезон : весенний-летний 2024г.
Категория: Школьники 7-11 лет

Меню на 1 неделю понедельник

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергитическая ценность (ккал) | Витамины(мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------|--|-----------------|------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 15 | Сыр Российский | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,00 | 132,0 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 182 | Каша жидкая молочная с крупой (пшено) | 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 |
| 375/376 | 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 |
| | Всего в Завтрак | 520 | 14,23 | 18,61 | 80,55 | 570,60 | 0,11 | 1,81 | 98,03 | 0,61 | 254,28 | 200,65 | 35,05 | 1,64 |
| 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 | 0,00 | 221,4 | 125,48 | 30,21 | 0,8 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| | Всего в обед | 850 | 30,00 | 19,91 | 94,29 | 622 | 0,37 | 10,93 | 0,03 | 0,58 | 70,4 | 273,52 | 90,32 | 9,44 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоки свежие | 200/1шт. | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 |
| | Всего в 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% 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 |
| | Всего в Ужин | 640 | 20,34 | 26,55 | 106,24 | 690,47 | 0,26 | 23,99 | 59,15 | 0,97 | 73,38 | 156,41 | 85,32 | 5,83 |
| 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 | 2780 | 84,13 | 79,88 | 359,86 | 2469,19 | 1,40 | 54,76 | 157,34 | 2,26 | 883,67 | 963,29 | 282,88 | 21,47 |

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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 210 | Омлет натуральный | 106/10 | 10,86 | 12,37 | 1,84 | 160 | 0,3 | 0,1 | 0,02 | 0,00 | 45 | 60 | 0,02 | 3,91 |
| 195 | Плон с фруктами | 150 | 3,38 | 10,64 | 55,03 | 329 | 0,04 | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 337,37 | 81,37 | 39,99 | 2,19 |
| 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,41 | 1,43 | 15,0 | 83,0 | 0,02 | 0,26 | 0,01 | 0,00 | 40,26 | 20,15 | 0,00 | 0,40 |
| | Хлеб пшеничный | 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 |
| | Всего в Завтрак | 551 | 19,71 | 33,13 | 102,01 | 787,8 | 0,41 | 0,75 | 59,06 | 0,61 | 434,65 | 205,17 | 55,81 | 7,03 |
| | 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка сдобная | 60/1шт | 5,13 | 0,93 | 24,93 | 128 | | | 0,03 | 2 | 22 | 100,3 | 18 | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 122,0 | 90,00 | 14,00 | 0,56 |
| | Всего в 2-й завтрак | 260 | 8,65 | 4,65 | 50,42 | 273,2 | 0,04 | 1,3 | 0,04 | 2 | 144 | 190,3 | 32 | 0,56 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 тушенная в томате с овощами | 100/100 | 14,4 | 7,35 | 6,52 | 155,2 | 0,03 | 1,02 | 0,94 | 0,00 | 48,71 | 29,04 | 58,78 | 1,04 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,01 | 3,99 | 19,6 | 126 | 0,12 | 2,17 | 0,1 | 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 | 0,01 | 0,00 | 16,0 | 11,00 | 9,00 | 2,2 |
| | 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 |
| | Всего в обед | 940 | 25,2 | 15,87 | 110,46 | 627,6 | 0,52 | 21,6 | 1,08 | 0,73 | 170,8 | 264,41 | 125,77 | 7,82 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Апельсины | 200/1шт | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 |
| | Всего в полдник | 200 | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0 | 0 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 70 | Помидоры солёные | 60 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 0,01 | 1,75 | 0,00 | 0,00 | 11,5 | 12 | 7 | 0,3 |
| 290 | Птица тушенная | 90/80 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225 | 0,06 | 0,54 | 43,00 | 0,00 | 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 | 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 |
| | Всего в Ужин | 680 | 27,83 | 26,59 | 80,36 | 668,97 | 0,35 | 66,98 | 102,25 | 1,2 | 170,28 | 286,56 | 84,98 | 5,71 |
| | 2-й Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности | 200/1шт | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| | Всего в 2-й Ужин | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| | Всего в 1 неделю вторник | 2831 | 87,92 | 85,97 | 366,61 | 2536,5 | 1,92 | 106,95 | 162,53 | 4,64 | 1183,98 | 1153,67 | 340,54 | 24,88 |

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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 15 | Сыр Российский | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,00 | 132,0 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 181 | Каша жидкая молочная манная | 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 |
| 375/377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 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 | 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 |
| | Всего в Завтрак | 527 | 14,23 | 18,61 | 79,17 | 570,60 | 0,10 | 5,08 | 98,02 | 0,62 | 254,28 | 200,65 | 35,05 | 2,66 |

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 319 | Сырники из творога | 150/20 | 6,52 | 7,24 | 29,93 | 200,4 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 111,4 | 49,48 | 10,21 | 0,64 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 0,1 | 1 | 0,1 | 0,00 | 204 | 144 | 22,4 | 0,2 |
| Всего в 2-й завтрак | | 370 | 12,12 | 12,14 | 39,23 | 305,2 | 0,12 | 1,01 | 0,11 | 0,00 | 315,4 | 193,48 | 32,61 | 0,84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,38 | 4,08 | 8,4 | 79 | 0,01 | 2 | 0,04 | 0,00 | 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 | 0,00 | 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 | 0,00 | 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 | 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 | 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 |
| Всего в обед | | 840 | 27,60 | 29,21 | 114,71 | 805,1 | 0,4 | 6,68 | 48,06 | 0,58 | 208,25 | 373,13 | 91,32 | 5,03 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Бананы | 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 |
| Всего в полдник | | 200 | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Икра кабачковая консервиров. | 60 | 0,91 | 3,01 | 4,69 | 55 | 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 | 0,00 | 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 | 0,00 | 9,86 | 53,1 | 20,63 | 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 |
| Всего в Ужин | | 650 | 16,76 | 25,66 | 97,66 | 706,07 | 0,41 | 20,5 | 98,01 | 1,47 | 104,06 | 267,25 | 81,44 | 7,62 |
| 2-й Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Ряженка 2,5% жирности | 200/шт | 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 | | 2787 | 77,23 | 91,35 | 354,13 | 2565,89 | 1,60 | 49,63 | 244,30 | 2,77 | 1146,20 | 1241,74 | 282,40 | 19,91 |

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 | | 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 | Макароны 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 | | |
| Всего в Завтрак | | 526 | 16,99 | 24,85 | 62,30 | 533,8 | 0,46 | 8,74 | 59,05 | 0,61 | 67,14 | 156,75 | 36,45 | 7,03 | | |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 25 | 1,88 | 2,95 | 5 | 58 | 0,02 | | 0,02 | 0,9 | 6 | 20 | 4 | 0,53 | | |
| 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 | | 225 | 8,4 | 5,79 | 40,49 | 303,2 | 0,06 | 1,30 | 0,03 | 0,90 | 116,0 | 96,00 | 18,00 | 1,09 | | |
| 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 | 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 | | |
| Всего в обед | | 835 | 19,87 | 20,41 | 123,39 | 646,6 | 0,53 | 12,8 | 0,15 | 0,73 | 164,93 | 364,43 | 137,25 | 10,36 | | |

| Полдник | | 200/1 шт | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 |
|---------------------------------------|---------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|---------|--------|-------|
| Полдник свежие | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего в полдник | | 200 | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 131 | Горошек зеленый отварной | 60 | 4,39 | 6,48 | 24,05 | 126,5 | 0,01 | 7,1 | 0,05 | 0,00 | 3,90 | 99,54 | 33,60 | 0,59 |
| 290 | Птица тушенная | 90/80 | 17,92 | 14,58 | 5,62 | 225 | 0,06 | 0,54 | 43,00 | 0,00 | 56,10 | 138,20 | 23,90 | 1,77 |
| 171/302 | Каша рассыпчатая "пшено" | 150/5 | 6,53 | 5,49 | 34,35 | 213 | 0,13 | 0,15 | 0,01 | 0,00 | 1,11 | 120 | 0,03 | 2,19 |
| 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 |
| Всего в Ужин | | 685 | 35,57 | 35,58 | 129,06 | 933,57 | 0,43 | 12,01 | 102,06 | 0,97 | 93,98 | 446,94 | 88,78 | 8,82 |
| 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 | | 200 | 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 | 87,35 | 92,36 | 378,60 | 2596,1 | 2,08 | 51,23 | 161,39 | 3,31 | 706,26 | 1271,35 | 322,46 | 31,06 |

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 | 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 |
| 182 | Каша жидкая молочная с крупой (с рисом) | 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 |
| 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,41 | 1,43 | 15,0 | 83,0 | 0,02 | 0,26 | 0,01 | 0,00 | 40,26 | 20,15 | 0,00 | 0,40 |
| | Хлеб пшеничный | 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 |
| Всего в Завтрак | | 520 | 15,54 | 20,04 | 80,55 | 598,6 | 0,11 | 1,67 | 98,02 | 0,61 | 294,28 | 220,80 | 35,05 | 1,64 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога | 150/20 | 6,52 | 7,24 | 29,93 | 200,4 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 111,4 | 49,48 | 10,21 | 0,64 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 0,1 | 1 | 0,1 | 0,00 | 204 | 114 | 22,4 | 0,2 |
| Всего в 2-й завтрак | | 370 | 12,12 | 12,14 | 39,23 | 305,2 | 0,12 | 1,01 | 0,11 | 0,00 | 315,4 | 163,48 | 32,61 | 0,84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие | 60 | 0,3 | 0,04 | 15,47 | 8,4 | 0,02 | 6,0 | 0,0 | 0,00 | 17,0 | 24,00 | 8,40 | 0,31 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 5,78 | 9,86 | 8,4 | 134,1 | 0,00 | 3,86 | 0,01 | 0,00 | 34,6 | 60,6 | 20,52 | 1,29 |
| 260 | Гуляш из говядины | 90/100 | 14,51 | 14,6 | 3,58 | 204 | 0,05 | 1,28 | 0,01 | 0,00 | 10,87 | 141,38 | 47,50 | 6,76 |
| 171/302 | Каша рассыпчатая пшеничная | 150/5 | 6,53 | 5,49 | 34,35 | 213 | 0,13 | 0,15 | 0,01 | 0,00 | 1,11 | 120 | 0,03 | 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 | 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 |
| Всего в обед | | 935 | 31,94 | 30,81 | 124,62 | 836,9 | 0,5 | 11,66 | 0,03 | 0,58 | 89,13 | 419,41 | 98,57 | 12,12 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Апельсины | 200/1шт | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 |
| Всего в полдник | | 200 | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0 | 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 | 0,00 | 3,90 | 99,54 | 33,60 | 0,59 |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 229 | Рыба-горбуша тушенная в томате с 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 |
| 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 | 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 |
| Всего в Ужин | | 710 | 27,49 | 26,65 | 110,93 | 753,77 | 0,36 | 20,58 | 60 | 0,97 | 95,34 | 270,88 | 144,26 | 8,09 |

| 2-й Ужин | | 200/1шт | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование блюда | | | | | | | | | | | | | |
| 146 | Масло сливочное 72,5% 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 | | 2935 | 93,61 | 95,37 | 378,69 | 2673,39 | 1,69 | 51,28 | 158,26 | 2,26 | 1058,36 | 1281,80 | 352,47 | 26,45 |

Меню на 1 неделю суббота

| № рецепта | 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 6 | Бутерброды с колбасой | 20/30 | 4,4 | 11,2 | 0,1 | 98 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,0 | 58,0 | 7,00 | 0,56 | |
| 182 | Каша жидкая молочная пшенная | 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 | |
| Всего в Завтрак | | 562 | 15,15 | 25,38 | 79,27 | 614 | 0,29 | 4,97 | 59,02 | 0,62 | 130,28 | 183,65 | 36,80 | 3,07 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | 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 | |
| | 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 | |
| Всего в 2-й завтрак | | 225 | 1,92 | 12,58 | 31,62 | 243,92 | 0,50 | 14,96 | 0,02 | 0,00 | 32,61 | 45,73 | 13,98 | 3,56 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы солёные | 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 крупой 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 | |
| Всего в обед | | 835 | 28,37 | 28,84 | 105,34 | 778,15 | 0,46 | 8,28 | 0,29 | 0,73 | 178,8 | 259,47 | 277,34 | 4,57 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой | 60/1шт | 13,71 | 4,9 | 86,84 | 446 | 0,18 | 2,04 | 0,01 | 0,00 | 27,16 | 121,9 | 24,11 | 0,59 | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 122,0 | 90,00 | 14,00 | 0,56 | |
| Всего в полдник | | 260 | 17,23 | 8,62 | 112,33 | 591,2 | 0,22 | 3,34 | 0,02 | 0,00 | 149,2 | 211,90 | 38,11 | 1,15 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 268 | Котлеты из говядины | 90 | 14,1 | 10,24 | 14,56 | 205 | 0,08 | 0,12 | 23,00 | 0,00 | 35,00 | 133,10 | 25,70 | 1,20 | |
| 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 | 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 | |
| Всего в Ужин | | 540 | 23,61 | 22,20 | 88,45 | 643,52 | 0,36 | 64,81 | 82,25 | 1,20 | 137,68 | 269,46 | 79,78 | 6,31 | |
| 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 | | 2622 | 92,08 | 102,62 | 425,01 | 2976,79 | 1,93 | 97,76 | 141,70 | 2,65 | 868,53 | 1160,21 | 474,01 | 18,86 | |

Меню на 1 неделю воскресенье

| № рецепта | 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 15 | Сыр российский | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,00 | 132,0 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | |
| 171/302 | Каша 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 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 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 |
| | Всего в Завтрак | 510 | 16,49 | 18,27 | 82,99 | 537,55 | 0,15 | 0,51 | 98,22 | 0,83 | 154,08 | 168,97 | 71,87 | 1,18 |
| | 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоки свежие | 200/1шт | 0,72 | 0,74 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 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 | 0,00 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 |
| | 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 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (с рисом) | 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 |
| 279 | Тефтели 2 вариант | 90/50 | 8,82 | 9,83 | 12,61 | 179 | 0,06 | 0,85 | 39,00 | 0,00 | 43,90 | 106,7 | 21,60 | 0,96 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 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 |
| 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 | 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 |
| | Всего в обед | 835 | 27,35 | 25,45 | 122,79 | 788 | 0,40 | 10,74 | 39,06 | 0,58 | 289,24 | 328,26 | 64,44 | 5,85 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 400/401 | Оладьи | 100/20 | 16,60 | 11,47 | 92,63 | 540 | 0,09 | 0,37 | 0,01 | 0,00 | 113,4 | 125,76 | 20,25 | 2,19 |
| 1008 | Напиток лимонный | 200 | 0,13 | 0,02 | 22,23 | 90 | 0,01 | 1 | 0,00 | 0,00 | 5,47 | 2,45 | 1,58 | 0,59 |
| | Всего в полдник | 320 | 16,73 | 11,49 | 114,86 | 630 | 0,1 | 1,37 | 0,01 | 0,00 | 118,87 | 128,21 | 21,83 | 2,78 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 4,67 | 3,45 | 0,28 | 51 | 0,02 | | 0,01 | 0,00 | 15,00 | 30 | 0,01 | 1,00 |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 234 | Биточки рыбные (Треска) | 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 |
| 143 | Рагу из овощей | 150/5 | 3,45 | 8,04 | 22,04 | 174 | 0,09 | 3,72 | 0,03 | 0,00 | 42,67 | 79,67 | 30,58 | 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 | 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 |
| | Всего в Ужин | 590 | 24,45 | 28,77 | 93,10 | 730,07 | 0,42 | 8,42 | 59,05 | 0,97 | 136,54 | 358,48 | 99,28 | 12,64 |
| | 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 | 2655 | 91,54 | 89,71 | 437,10 | 2864,54 | 1,67 | 37,40 | 196,44 | 2,48 | 962,94 | 1191,15 | 299,40 | 26,21 |
| | Всего за неделю | 19281 | 613,86 | 637,26 | 2700,00 | 18682,38 | 12,29 | 449,01 | 1221,96 | 20,37 | 6809,94 | 8263,21 | 2354,16 | 168,84 |

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 | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| 15 | Сыр Российский | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,00 | 132,0 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная манная | 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 | | | |
| 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,41 | 1,43 | 15,0 | 83,0 | 0,02 | 0,26 | 0,01 | 0,00 | 40,26 | 20,15 | 0,00 | 0,40 | | | |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 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 | | | |
| | Всего в Завтрак | 520 | 15,54 | 20,04 | 80,55 | 598,6 | 0,11 | 1,67 | 98,02 | 0,61 | 294,28 | 220,80 | 35,05 | 1,64 | | | |
| | 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 221 | Сырники с морковью | 150/20 | 14,87 | 18,58 | 23,15 | 319 | 0,05 | 0,64 | 0,03 | 0,00 | 114 | 186,31 | 27,24 | 0,74 | | | |
| 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 | 21,39 | 21,42 | 58,64 | 564,2 | 0,09 | 1,94 | 0,04 | 0,00 | 224,0 | 262,31 | 41,24 | 1,30 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,38 | 4,08 | 8,4 | 79 | 0,01 | 2 | 0,04 | 0,00 | 120 | 70,8 | 8,4 | 0,41 | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 5,78 | 9,86 | 8,4 | 134,1 | 0,00 | 3,86 | 0,01 | 0,00 | 34,6 | 60,6 | 20,52 | 1,29 | | | |
| 244 | Плов из отварной говядины | 90/150 | 12,69 | 12,36 | 17,65 | 233 | 0,04 | 0,28 | 0,02 | 0,00 | 10,56 | 140,45 | 25,72 | 2,02 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,8 | 0,1 | 14,54 | 55,5 | 0,03 | 10,0 | 0,01 | 0,00 | 16,0 | 11,00 | 8,00 | 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 |
| | Всего в обед | 830 | 25,47 | 27,22 | 88,51 | 686,1 | 0,38 | 16,51 | 0,08 | 0,58 | 198,1 | 356,28 | 83,96 | 7,75 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Апельсины | 200/1шт | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 |
| | Всего в Полдник | 200 | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0 | 0 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 |
| 261 | Печень тушенная 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 | 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 |
| | Всего в Ужин | 650 | 31,51 | 28,52 | 110,48 | 791,47 | 0,64 | 39,66 | 59,08 | 0,97 | 107,38 | 562,30 | 88,78 | 13,55 |
| | 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 | 2770 | 100,43 | 102,93 | 361,54 | 2819,29 | 1,82 | 76,14 | 157,32 | 2,26 | 1087,98 | 1608,92 | 291,01 | 28,00 |

Меню на 2 неделю вторник

| № 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 |
| | 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 |
| 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 | 0,1 | 0,0 | 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 |
| | Всего в Завтрак | 513 | 23,33 | 29,51 | 67,85 | 628,8 | 0,37 | 3,99 | 59,07 | 0,62 | 242,87 | 198,74 | 15,84 | 8,05 |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 тушенная в томате с овощами | 100/100 | 14,4 | 7,35 | 6,52 | 155,2 | 0,03 | 1,02 | 0,94 | 0,00 | 48,71 | 29,04 | 58,78 | 1,04 |
| 312 | Пюре картофельное | 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 |
| | Всего в обед | 940 | 28,5 | 22,21 | 127,8 | 783,10 | 0,48 | 12,66 | 1,12 | 0,73 | 150,34 | 328,95 | 143,77 | 5,9 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Бананы | 200/1шт | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 |
| | Всего в полдик | 200 | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0 | 0 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 295 | Котлеты рубленные из бройлер-цыпля | 90/5 | 13,61 | 18,83 | 5,75 | 247 | 0,07 | 1,01 | 0,02 | 0,00 | 14,68 | 134,19 | 22,29 | 1,5 |
| 171/302 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом | 150/5 | 8,45 | 5,9 | 40,17 | 244 | 0,22 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 13,29 | 185,21 | 3,56 | 2,19 |
| 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 |
| | Всего в Ужин | 610 | 29,09 | 33,80 | 126,43 | 868,47 | 0,54 | 11,23 | 59,03 | 0,97 | 77,84 | 432,60 | 65,50 | 8,27 |
| | 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 | 2723 | 98,22 | 97,08 | 379,67 | 2692,09 | 2,10 | 45,74 | 119,45 | 2,42 | 961,26 | 1411,82 | 307,49 | 26,77 |

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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | Бутерброды с колбасой | 20/30 | 4,4 | 11,2 | 0,1 | 98 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,0 | 58,0 | 7,00 | 0,56 |
| 182 | Каша жидкая молочная 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 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 |
| | Всего в Завтрак | 555 | 15,15 | 25,38 | 80,65 | 614 | 0,30 | 1,70 | 59,03 | 0,61 | 130,28 | 183,65 | 36,80 | 2,05 |
| | 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога (запеченый) | 150/20 | 5,31 | 6,12 | 21,65 | 167,1 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 93,4 | 37,48 | 8,21 | 0,59 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 122,0 | 90,00 | 14,00 | 0,56 |
| | Всего в 2-й завтрак | 370 | 8,83 | 9,84 | 47,14 | 312,3 | 0,06 | 1,31 | 0,02 | 0,00 | 215,4 | 127,48 | 22,21 | 1,15 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Помидоры солёные | 60 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 0,01 | 1,75 | 0,00 | 0,00 | 11,5 | 12 | 7 | 0,3 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 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 |
| 289 | Рагу из птицы | 90/200 | 19 | 22,67 | 20,42 | 362 | 0,16 | 10,2 | 0,01 | 0,00 | 33,78 | 217 | 45,02 | 6,76 |
| 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 |
| | Всего в обед | 880 | 30,12 | 29,95 | 84,97 | 732,65 | 0,51 | 25,62 | 0,04 | 0,58 | 95,43 | 337,47 | 93,64 | 11,65 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоки свежие | 200/1шт | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 |
| | Всего в полдик | 200 | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 279 | Тефтели 2 вариант | 90/50 | 8,82 | 9,83 | 12,61 | 179 | 0,06 | 0,85 | 39,00 | 0,00 | 43,90 | 106,7 | 21,60 | 0,96 |
| 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 | 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 |
| | Всего в Ужин | 590 | 18,95 | 21,83 | 87,80 | 625,52 | 0,36 | 67,54 | 98,28 | 1,58 | 150,58 | 243,06 | 75,68 | 6,07 |
| | 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 | 2795 | 79,57 | 92,73 | 323,92 | 2463,39 | 1,83 | 112,53 | 157,47 | 2,87 | 855,90 | 1098,89 | 270,31 | 24,68 |

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 | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 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 | 0,02 | 2,19 |
| 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,41 | 1,43 | 15,0 | 83 | 0,02 | 0,26 | 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 |
| | Всего в Завтрак | 556 | 19,53 | 27,60 | 82,13 | 659,8 | 0,41 | 0,4 | 59,1 | 0,61 | 98,39 | 243,80 | 15,85 | 7,03 |
| | 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 | 0,0 | 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 | 83,00 | 14,5 | 0,71 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Огурцы солёные | 60 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,45 | 0,01 | 1,75 | 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 |
| | Всего в обед | 835 | 17,89 | 20,22 | 92,53 | 593,55 | 0,48 | 14,1 | 0,04 | 0,58 | 110,51 | 327,74 | 100,49 | 11,7 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Апельсины | 200/1шт | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 |
| | Всего в полдик | 200 | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,5 | 0,06 | 25,49 | 14 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 0,56 |
| 260 | 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 |
| 203 | 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) | 200/1шт | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 4 | 0 | 655 | 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 |
| | Всего в Ужин | 655 | 30,05 | 32,14 | 116,36 | 785,07 | 0,32 | 15,72 | 59,05 | 655,81 | 252,33 | 367,67 | 92,77 | 13,78 |
| | 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 | 2671 | 81,54 | 96,71 | 362,87 | 2592,54 | 1,86 | 47,88 | 118,28 | 657,70 | 837,94 | 1229,44 | 265,59 | 36,98 |

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 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 15 | Сыр Российский | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,00 | 132,0 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 181 | Каша жидкая молочная манной крупой | 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 |
| | Всего в Завтрак | 520 | 14,23 | 18,61 | 79,17 | 570,6 | 0,1 | 5,08 | 98,02 | 0,62 | 254,28 | 200,65 | 35,05 | 2,66 |

| | | 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--|
| 223 | Запеканка из творога | 150/20 | 6,52 | 7,24 | 29,93 | 200,4 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 111,4 | 49,48 | 10,21 | 0,64 | |
| 384 | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 0,1 | 1 | 0,1 | 0,00 | 204 | 144 | 22,4 | 0,2 | |
| Всего в 2-й Завтрак | | 370 | 12,12 | 12,14 | 39,23 | 305,2 | 0,12 | 1,01 | 0,11 | 0,00 | 315,4 | 193,48 | 32,61 | 0,84 | |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | Кукуруза отварная | 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 | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 5,78 | 9,86 | 8,4 | 134,1 | 0,00 | 3,86 | 0,01 | 0,00 | 34,6 | 60,6 | 20,52 | 1,29 | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 100/250 | 21,81 | 23,81 | 28,51 | 669 | 0,27 | 6,2 | 0,02 | 0,00 | 38,65 | 455,47 | 82,2 | 0,64 | |
| 348 | Компот из плодов шиповника | 200 | 1,04 | 0,00 | 35,26 | 120 | 0,01 | 0,5 | 0,02 | 0,00 | 50,02 | 20,61 | 30,02 | 0,59 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 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 | |
| Всего в обед | | 940 | 37,84 | 40,97 | 135,74 | 1234,10 | 0,59 | 18,03 | 0,1 | 0,58 | 144,12 | 709,65 | 186,66 | 4,94 | |
| | | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Бананы | 200/1шт | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 | |
| Всего в полдник | | 200 | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 | |
| | | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 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 | |
| 295 | Котлеты рубленные из бройлер-цыплят | 90/5 | 13,61 | 18,83 | 5,75 | 247 | 0,07 | 1,01 | 0,02 | 0,00 | 14,68 | 134,19 | 22,29 | 1,5 | |
| 171/302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150/5 | 8,45 | 5,9 | 40,17 | 244 | 0,22 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 13,29 | 185,21 | 3,56 | 2,19 | |
| 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 | |
| Всего в ужин | | 610 | 29,09 | 33,80 | 126,43 | 868,47 | 0,54 | 11,23 | 59,03 | 0,97 | 77,84 | 432,60 | 65,50 | 8,27 | |
| | | 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 | | 2840 | 99,80 | 111,25 | 403,93 | 3157,29 | 1,95 | 51,71 | 157,36 | 2,27 | 1055,85 | 1743,61 | 361,80 | 20,47 | |

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | Бутерброды с колбасой | 20/30 | 4,4 | 11,2 | 0,1 | 98 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,0 | 58,0 | 7,00 | 0,56 |
| 182 | Каша жидкая молочная с крупой (рис) | 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 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 |
| Всего в Завтрак | | 555 | 19,55 | 36,58 | 80,75 | 712 | 0,50 | 1,70 | 59,03 | 0,61 | 138,28 | 241,65 | 43,80 | 2,61 |
| 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Конфеты шоколадные | 30 | 1,2 | 11,85 | 16,26 | 171 | | | 0,02 | | 8,40 | 28,5 | | |
| 338 | Фрукты свежие | 200/1шт | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 |
| Всего в 2-й завтрак | | 230 | 1,92 | 12,58 | 31,62 | 243,92 | 0,5 | 14,96 | 0,02 | 0,00 | 32,61 | 45,73 | 13,98 | 3,56 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,8 | 0,1 | 14,51 | 55,5 | 0,03 | 10,0 | 0,01 | 0,00 | 16,00 | 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 |
| | Всего в обед | 835 | 24,77 | 32,91 | 87,05 | 706,43 | 0,48 | 27,99 | 0,28 | 0,73 | 165,21 | 258,90 | 260 | 6,33 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 396 | Блины | 100/20 | 6,44 | 4,61 | 43,33 | 241 | 0,08 | 0,08 | 0,01 | 0,00 | 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 | 0,00 | 122,0 | 90,00 | 14,00 | 0,56 |
| | Всего в полдник | 320 | 9,96 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 122,0 | 90,00 | 14,00 | 0,56 |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Икра кабачковая консервиров. | 60 | 0,91 | 3,01 | 4,69 | 49 | 0,03 | 7,19 | | 0,5 | 17,43 | 18,25 | 7,96 | 0,2 |
| 285 | Макаронник с мясом | 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 | 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 |
| | Всего в ужин | 620 | 27,42 | 24,93 | 74,09 | 629,07 | 0,30 | 12,67 | 59,01 | 1,47 | 60,95 | 254,50 | 86,71 | 11,21 |
| | 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 | 5,80 | 5 | 8 | 106 | 0,10 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| | Всего в 2 неделю суббота | 2760 | 89,42 | 115,72 | 307,00 | 2543 | 1,92 | 60,02 | 118,45 | 2,91 | 759,05 | 1080,78 | 446,49 | 24,47 |

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное 72,5% жирности | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 |
| 15 | Сыр Российский | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,00 | 132,0 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 173 | Каша жидкая молочная с (Геркулес) | 200/10/10 | 3,83 | 4,5 | 11,78 | 103 | 0,07 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 109,7 | 111,27 | 25,29 | 0,56 |
| 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,41 | 1,43 | 15,0 | 83,0 | 0,02 | 0,26 | 0,01 | 0,00 | 40,26 | 20,15 | 0,00 | 0,40 |
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 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 |
| | Всего в завтрак | 520 | 12,78 | 19,05 | 56,92 | 456,4 | 0,15 | 0,89 | 98,03 | 0,61 | 293,98 | 250,07 | 46,34 | 1,64 |
| | 2-й Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Апельсины | 200/1шт | 0,72 | 0,73 | 15,36 | 72,92 | 0,5 | 14,96 | 0,00 | 0,00 | 24,21 | 17,23 | 13,98 | 3,56 |
| | Всего в 2-й завтрак | 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 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи 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 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 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 |
| 171/302 | Каша рассыпчатая пшеничная | 150/5 | 6,53 | 5,49 | 34,35 | 213 | 0,13 | 0,15 | 0,01 | 0,00 | 1,11 | 120 | 0,03 | 2,19 |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом | 108/50 | 20,67 | 12,58 | 116,46 | 662 | 0,16 | 61,91 | 0,02 | 0,00 | 29,24 | 310,69 | 89,89 | 0,64 |
| 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 |
| | Всего в обед | 903 | 38,08 | 25,36 | 241,02 | 1299 | 0,66 | 86,73 | 0,07 | 0,63 | 98,5 | 572,76 | 144,74 | 6,07 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем | 60 | 13,71 | 4,9 | 86,84 | 446 | 0,18 | 2,04 | 0,01 | 0,00 | 27,16 | 121,9 | 24,11 | 0,59 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| 1008 | Напиток лимонный | 200 | 0,13 | 0,02 | 22,23 | 90 | 0,01 | 1 | 0,00 | 0,00 | 5,47 | 2,45 | 1,58 | 0,59 |
| | Всего в полдик | 260 | 13,84 | 4,92 | 109,07 | 536 | 0,19 | 3,04 | 0,01 | 0,00 | 32,63 | 124,35 | 25,69 | 1,18 |
| | 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 |
| 209 | Яйца вареные | 40/1шт | 4,67 | 3,45 | 0,28 | 51 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 15,00 | 30 | 0,01 | 1,00 |
| 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 |
| 143 | Рагу из овощей | 150/5 | 3,45 | 8,04 | 22,04 | 174 | 0,09 | 3,72 | 0,03 | 0,00 | 42,67 | 79,67 | 30,58 | 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 | 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 |
| | Всего в ужин | 590 | 24,45 | 28,77 | 93,10 | 730,07 | 0,42 | 8,42 | 59,05 | 0,97 | 136,54 | 358,48 | 99,28 | 12,64 |
| | 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 | 0,20 |
| | Всего в 2 неделю воскресенье | 2673 | 95,67 | 83,83 | 523,47 | 3200,39 | 2,02 | 115,44 | 157,26 | 2,31 | 825,86 | 1512,89 | 358,03 | 25,29 |
| | Всего за неделю | 19232 | 644,65 | 700,25 | 2662,40 | 19467,61 | 13,50 | 509,46 | 985,59 | 672,74 | 6383,84 | 9686,35 | 2300,72 | 186,66 |
| | Итого | 38513 | 1258,51 | 1337,51 | 5362,40 | 38149,99 | 25,79 | 958,47 | 2207,55 | 693,11 | 13193,78 | 17949,56 | 4654,88 | 355,50 |
| | Среднее за период | 2750,929 | 89,89357 | 95,5364 | 383,0286 | 2724,999 | 1,8421 | 68,462 | 157,682 | 49,508 | 942,4129 | 1282,111 | 332,491 | 25,3929 |

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 г.

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.;

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией Марчука Ф.Л., 1996 г. – 620 с.;

Разработала: медсестра по питанию

Осиян

Осиян Э.С.