

Государственное казенное
общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики
«Светлянская школа-интернат»
ГКОУ УР «Светлянская школа-интернат»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №57 от 21.08.2023

ИНН 1804007086 КПП 182801001
Адрес: село Светлое, улица Первомайская, дом 25,
Воткинский район, Удмуртская Республика, 427421
Телефон (34145) 76-572
Факс (34145) 76-574
E-mail: selschool18@podved-mo.udmr.ru

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ)
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ГКОУ УР "СВЕТЛЯНСКАЯ ШКОЛА - ИНТЕРНАТ"
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

село Светлое

2023

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Дети 12 лет и старше**

Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
Завтрак																	
54-17з-	Салат из моркови и чернослива	120	0,019	0,24	25,92	114	0,06	0,10	0,00	1,80	5,40	48,36	64,80	75,60	0,00	4,7	1,56
160	Суп молочный с макаронами изделиями	250	7,43	9,80	28,50	233	0,10	0,23	0,23	0,03	0,98	203,13	21,75	151,13	0,64	0,001	0,48
54-2гн-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
97	Сыр порционный	30	8,28	7,95		102		0,09	0,12	0,08	0,84	315,57	15,00	162,00	1,50		
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	0,08	0,30	0,33	0,00	0,00	6,90	4,20	19,50	0,22		1,50
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Всего в Завтрак		20,13	18,59	82,52	583	0,28	0,75	0,96	1,91	7,26	588,96	115,55	462,83	2,72	4,683	5,41
Второй завтрак																	
	Печенье	15	1,38	2,12	14,88	65	0,02	0,01	0,53	0,00	0,00	4,35	3,00	11,40			0,17
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	Всего в Второй завтрак		2,18	2,92	34,48	153	0,09	0,05	0,93	0,00	20,00	36,35	41,00	33,40	0,30	0,004	4,57
Обед																	
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,82	4,48	2,44	53	0,03	0,03	2,45	0,03	2,23	20,49	148,24	50,60	0,35	0,003	0,53
132	Рассольник Ленинградский	250	9,00	7,98	17,77	178	0,10	0,10	0,25	0,02	6,48	32,44	17,76	51,12	2,91	0,009	1,20
443	Плов	300	10,65	11,07	15,06	486	0,03	0,09	0,09	0,32	12,03	40,98	54,56	525,36	7,01	0,024	2,37
54-13х	Напиок из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65	0,01	0,05		0,098	80,0	11,0	3,0	3,0			0,50
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,75	18,00	95	0,10	0,05	0,70	0,00	0,00	26,25	15,00	118,50	0,90	0,004	2,93
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,70	33,60	160	0,19	0,70	0,76	0,00	0,00	16,10	9,80	45,50	0,52		3,50
	Всего в Обед		30,42	25,18	102,07	1037	0,46	1,02	4,25	0,46	100,74	147,26	248,36	794,08	11,68	0,040	11,03
Полдник																	
	Сок виноградный	200	0,80		31,80	128	0,02	0,02	0,20	0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	57	0,07	0,25	0,27	0,00	0,00	5,75	3,50	16,25	0,19		1,25
773	Булочка "Веснушка"	70	5,32	0,40	4,48	219,1	0,12	0,23	0,83	0,23	0,00	11,75	7,92	45,64	1,25		0,70
	Всего в Полдник		9,62	0,95	55,48	442	0,25	0,52	1,58	0,23	4,00	52,00	25,42	123,29	1,79	0,002	6,12
Ужин																	
400	Суфле рыбное	100	9,28	6,13	3,25	105	0,05	0,10	0,24	0,14	0,43	113,45	32,10	435,97	1,62	0,160	0,67
520	Пюре картофельное	180	3,83	4,97	21,83	148	0,13	0,13	0,28	0,13	10,84	56,16	38,75	146,50	0,82	0,010	1,06
697	Молоко кипяченое	200	5,80	6,50	9,00	116	0,06	0,25		0,00	1,10	222,82	13,13	180,00	0,80		0,18
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76
	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,75	36,00	172	0,21	0,75	0,82	0,00	0,00	17,25	10,50	48,75	0,56		3,75
	Всего в Ужин		27,16	18,80	80,88	598	0,51	1,26	1,76	0,27	12,37	425,43	103,48	882,32	4,34	0,172	7,42
Второй ужин																	
698	снежок	180	4,86	5,76	6,84	151	0,07	0,31		0,00	1,44	216,00	2,88	254,52			0,18
	Всего в Второй ужин		4,86	5,76	6,84	151	0,07	0,31	0,00	0,00	1,44	216,00	2,88	254,52	0,00	0,000	0,18
	Всего в 1 неделю понедельник		94,37	72,20	362,27	2964	1,66	3,90	9,48	2,87	145,81	1466,00	536,69	2550,44	20,83	4,900	34,72

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
43	Салат из белокочанной капусты	100	0,26	5,11	10,57	95	0,04	0,05	2,35	0,26	45,20	54,15	20,78	37,84	0,47	0,004	1,30
302	Каша пшенная	200	5,92	8,04	23,57	191	0,05	0,19	0,41	0,06	0,77	162,16	42,77	240,43	1,34	0,001	0,27
97	Сыр порционный	10	2,76	2,65		34		0,03	0,04	0,03	0,28	105,19	5,00	54,00	0,50		
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	130	0,03	0,13		0,01	0,52	111,00	30,70	107,00		0,009	1,10
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	0,08	0,30	0,33	0,00	0,00	6,90	4,20	19,50	0,22		1,50
	Всего в Завтрак		16,64	19,90	66,94	556	0,24	0,72	3,41	0,36	46,77	449,90	109,45	506,17	2,89	0,015	5,34
	Второй завтрак																
	Вафли	20	0,64	0,56	16,04	72	0,01			0,00	0,00	2,00	0,40	6,60			0,12
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66	0,05	0,03		0,00	15,00	24,00	28,50	16,50	0,23		3,30
	Всего в Второй завтрак		1,24	1,16	30,74	138	0,06	0,03	0,00	0,00	15,00	26,00	28,90	23,10	0,23	0,000	3,42
	Обед																
71	Винегрет овощной	100	1,53	4,87	8,75	85	0,05	0,03	4,50	0,21	5,38	25,30	13,63	32,80	0,48	0,003	0,80
135	Суп из овощей	250	9,62	8,97	16,28	185	0,19	0,16		0,05	0,30	49,02	37,49	136,46	1,44	0,040	2,19
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,90	7,10	5,60	135	0,23	0,20	2,45	1,00	16,80	53,90	32,42	263,10	0,78	0,042	1,95
332	Макароны отварные	200	7,08	6,88	45,76	276	0,08	0,03	1,36	0,14	0,00	13,47	11,30	67,00	0,49	0,001	1,00
631	Компот из свежих плодов	180	0,07	0,07	14,63	59	0,02	0,02	0,08	2,04	4,09	6,53	3,68	4,49	0,06	0,001	0,09
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,60	14,40	76	0,08	0,04	0,56	0,00	0,00	21,00	12,00	94,80	0,72	0,003	2,34
	Хлеб пшеничный	65	5,20	0,65	31,20	149	0,18	0,65	0,71	0,00	0,00	14,95	9,10	42,25	0,48		3,25
	Всего в Обед		38,40	29,14	136,62	965	0,83	1,13	9,66	3,44	26,57	184,17	119,62	640,90	4,45	0,090	11,62
	Полдник																
	Сок фруктовый вишневый	200	0,14		24,40	108	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,60	14,40	76	0,08	0,04	0,56	0,00	0,00	21,00	12,00	94,80	0,72	0,003	2,34
	Творожок "Дашенька"	70	9,21	1,64	8,11	78	0,03	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21
	Всего в Полдник		17,15	2,84	75,71	399	0,29	0,73	1,21	0,00	4,35	142,80	28,40	279,80	1,43	0,003	8,55
	Ужин																
463	Тефтели из говядины с рисом	100	13,40	10,19	8,53	188	0,03	0,11	0,16	0,31	0,40	10,93	23,50	195,50	3,33	0,008	1,88
224	Рагу овощное	180	3,60	14,94	20,70	226	0,13	0,10	0,33	0,04	16,50	66,82	26,96	124,44	0,59	0,005	1,58
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,45	0,00	5,85	24	0,00	0,01		0,003	0,04	4,05	3,42	6,48			0,63
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,80	80	0,10	0,35	0,38	0,00	0,00	8,05	4,90	22,75	0,26		1,75
	Всего в Ужин		21,75	25,78	59,08	556	0,30	0,59	1,15	0,35	16,94	100,35	64,78	396,57	4,54	0,015	7,01
	Второй ужин																
698	кефир	180	5,04	5,76	7,38	101	0,05	0,31		27,00	1,26	216,00	27,00	171,00			0,18
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50
	Всего в Второй ужин		5,84	5,86	12,18	124	0,08	0,41	0,11	27,00	1,26	218,30	28,40	177,50	0,07	0,000	0,68
	Всего в 1 неделю вторник		101,02	84,68	381,27	2739	1,80	3,60	15,54	31,16	110,88	1121,52	379,55	2024,04	13,62	0,123	36,62

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1,11	5,17	11,44	97	0,02	0,03	4,57	0,01	9,30	29,04	22,20	48,20	0,33	0,003	1,50
302	Каша манная	250	7,40	10,05	29,46	239	0,06	0,24	0,90	0,08	0,96	202,70	22,86	217,38	1,08		0,34
54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107	0,04	0,17		0,017	0,68	143,00	34,30	130,00		0,012	1,10
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00
	Всего в Завтрак		17,81	20,32	79,80	572	0,27	0,86	6,19	0,10	10,94	394,44	90,96	468,98	2,06	0,017	6,11
	Второй завтрак																
	Печенье	15	1,38	2,12	14,88	65	0,02	0,01	0,53	0,00	0,00	4,35	3,00	11,40			0,17
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	Всего в Второй завтрак		2,18	2,92	34,48	153	0,09	0,05	0,93	0,00	20,00	36,35	41,00	33,40	0,30	0,004	4,57
	Обед																
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,82	4,48	2,44	53	0,03	0,03	2,45	0,03	2,23	20,49	148,24	50,60	0,35	0,003	0,53
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,17	11,17	8,65	168	0,05	0,08	0,82	0,03	12,95	73,50	12,67	80,42	1,64	0,007	1,15
431	Печень по-строгановски	120	16,32	16,32	4,68	234	0,12	2,16	7,08	0,60	10,08	54,24	16,32	147,12	1,75	0,011	3,12
302	Каша гречневая вязкая	180	5,40	8,46	27,90	216	0,20	0,09	0,27	0,018		10,18	9,03	135,45	0,90		3,02
638	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,53		22,00	90		0,04		0,00	0,36	9,90	1,89	26,28	0,07		31,14
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,60	14,40	76	0,08	0,04	0,56	0,00	0,00	21,00	12,00	94,80	0,72	0,003	2,34
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,70	33,60	160	0,19	0,70	0,76	0,00	0,00	16,10	9,80	45,50	0,52		3,50
	Всего в Обед		39,84	41,73	113,67	997	0,67	3,14	11,94	0,67	25,62	205,41	209,95	580,17	5,95	0,024	44,80
	Полдник																
698	снежок	200	5,40	6,40	7,60	168	0,08	0,34		0,00	1,60	240,00	3,13	282,82			0,20
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	115	0,14	0,50	0,55	0,00	0,00	11,50	7,00	32,50	0,37		2,50
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76
	Творожок "Дашенька"	70	9,21	1,64	8,11	78	0,03	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21
	Всего в Полдник		20,86	8,99	50,51	418	0,31	0,94	0,97	0,00	1,95	351,25	19,13	518,42	1,18	0,002	4,67
	Ужин																
385	Рыба "Аппетитная"	100	9,40	15,25	6,73	202	0,07	0,10	1,55	0,41	10,58	110,86	52,10	292,40	1,43	0,120	0,81
520	Пюре картофельное	180	3,83	4,97	21,83	148	0,13	0,13	0,28	0,13	10,84	56,16	38,75	146,50	0,82	0,010	1,06
	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,00		27,40	110	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	0,08	0,30	0,33	0,00	0,00	6,90	4,20	19,50	0,22		1,50
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Всего в Ужин		18,13	20,82	77,56	567	0,34	0,57	2,44	0,54	25,42	208,42	109,05	519,80	2,83	0,132	7,54
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
697	Молоко кипяченое	180	5,22	5,85	8,10	104	0,05	0,23		0,00	0,99	216,00	11,82	162,00	0,72		0,16
	Всего в Второй ужин		6,77	6,10	16,50	146	0,10	0,34	0,25	0,00	0,99	223,55	16,22	192,20	0,97	0,001	1,25
	Всего в 1 неделю среда		105,59	100,88	372,52	2853	1,78	5,89	22,71	1,32	84,92	1419,42	486,31	2312,97	13,30	0,179	68,93

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
403	Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	100	1,71	7,27	12,97	125	0,08	0,05			15,30	27,13	56,50	63,42	0,02	0,100	4,15
196	Суп из смеси сухофруктов	250	1,60	0,10	53,80	221	0,01	0,01	0,23	0,00	43,50	16,80	6,60	42,70	0,21		0,66
54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107	0,04	0,17		0,017	0,68	143,00	34,30	130,00		0,012	1,10
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00
	Всего в Завтрак		12,61	12,47	105,67	583	0,28	0,65	0,95	0,02	59,48	206,63	109,00	309,52	0,89	0,114	9,08
	Второй завтрак																
	Конфета	15	0,48	0,42	12,02	54	0,01	0,00		0,00	0,00	14,25	1,65	8,70			0,09
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	Всего в Второй завтрак		1,28	1,22	31,62	142	0,08	0,04	0,40	0,00	20,00	46,25	39,65	30,70	0,30	0,004	4,49
	Обед																
71	Винегрет овощной	100	1,53	4,87	8,75	85	0,05	0,03	4,50	0,21	5,38	25,30	13,63	32,80	0,48	0,003	0,80
131	Рассольник "Домашний"	250	7,75	10,56	14,23	183	0,08	0,11	0,25	0,03	10,51	38,06	22,20	157,81	1,76	0,009	1,36
400	Суфле рыбное	120	11,14	7,36	3,90	126	0,06	0,12	0,29	0,17	0,52	136,14	38,52	523,16	1,94	0,192	0,80
534	Капуста тушеная	230	5,75	9,88	18,02	183	0,09	0,09	0,58	0,03	45,95	154,23	50,09	180,68	0,29	0,001	1,79
643	Кисель из кураги	200	0,59		42,23	172		0,04		0,01	0,40	11,00	2,66	11,00	0,078		33,48
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,70	33,60	160	0,19	0,70	0,76	0,00	0,00	16,10	9,80	45,50	0,52		3,50
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,75	18,00	95	0,10	0,05	0,70	0,00	0,00	26,25	15,00	118,50	0,90	0,004	2,93
	Всего в Обед		36,11	34,11	138,73	1004	0,57	1,14	7,08	0,44	62,75	407,08	151,90	1069,45	5,97	0,209	44,66
	Полдник																
	Творожок "Дашенька"	70	9,22	1,63	8,11	78	0,02	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Сок фруктовый яблочный	200	0,80		22,60	94	0,02	0,02	0,20	0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
776	Булочка розовая	70	5,34	0,76	34,64	166	0,07	0,02	0,80			9,18					0,60
	Всего в Полдник		18,46	2,89	82,15	422	0,20	0,33	1,50	0,00	4,35	132,28	8,00	206,40	0,78	0,002	5,98
	Ужин																
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	290	28,62	21,82	19,79	390	0,17	0,17	0,38	26,36	0,68	55,75	64,19	264,96	2,58	0,261	2,76
54-2гн-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Всего в Ужин		35,42	22,72	62,29	592	0,38	0,80	1,31	26,36	0,72	84,55	82,39	358,56	3,39	0,263	7,63
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
698	кефир	200	5,60	6,40	8,20	112	0,06	0,34		30,00	1,40	240,00	30,00	190,00			0,20
	Всего в Второй ужин		7,15	6,65	16,60	154	0,11	0,45	0,25	30,0	1,40	247,55	34,40	220,20	0,25	0,001	1,29
	Всего в 1 неделю четверг		111,03	80,07	437,06	2896	1,62	3,41	11,48	56,8	148,7	1124,34	425,34	2194,83	11,58	0,591	73,12

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
78	Икра морковная	100	2,20	7,60	11,40	128	0,06	0,06	3,90	0,00	12,80	40,52	42,02	72,84	0,55	0,070	0,84
161	Суп молочный с рисом	250	6,20	7,90	23,20	188	0,10	0,18	0,22	0,03	0,65	240,25	21,75	151,12	0,78	0,001	1,24
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	130	0,03	0,13		0,01	0,52	111,00	30,70	107,00		0,009	1,10
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	0,08	0,30	0,33	0,00	0,00	6,90	4,20	19,50	0,22		1,50
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Всего в Завтрак		16,10	19,60	67,40	553	0,31	0,69	4,73	0	13,97	409,17	104,67	397,86	1,91	0,082	5,85
	Второй завтрак																
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	Конфета	15	0,48	0,42	12,02	54	0,01	0,00		0,00	0,00	14,25	1,65	8,70			0,09
	Всего в Второй завтрак		1,28	1,22	31,62	142	0,08	0,04	0,40	0,00	20,00	46,25	39,65	30,70	0,30	0,004	4,49
	Обед																
17	Салат из соленых огурцов с	100	0,82	4,48	2,44	53	0,03	0,03	2,45	0,03	2,23	20,49	148,24	50,60	0,35	0,003	0,53
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,10	5,20	13,10	106	0,10	0,52	0,24	0,08	0,39	60,33	20,85	47,23	1,60	0,005	0,98
390	Котлета рыбная любительская	120	12,60	10,20	9,60	178	0,12	0,12	3,36	0,96	6,48	42,96	33,72	0,40	0,90	0,077	1,20
332	Макароны отварные	200	7,08	6,88	45,76	276	0,08	0,03	1,36	0,14	0,00	13,47	11,30	67,00	0,49	0,001	1,00
	Сок фруктовый виноградный	200	0,60		36,40	144	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб ржаной	35	2,63	0,53	12,60	67	0,07	0,04	0,49	0,00	0,00	18,38	10,50	82,95	0,63	0,003	2,05
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	Всего в Обед		30,63	27,89	148,70	961	0,58	1,36	8,55	1,21	13,10	193,43	241,01	301,18	4,41	0,088	11,76
	Полдник																
	Хлеб ржаной	35	2,63	0,53	12,60	67	0,07	0,04	0,49	0,00	0,00	18,38	10,50	82,95	0,63	0,003	2,05
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00
	Творожок "Дашенька"	70	9,22	1,63	8,11	78	0,02	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21
698	снежок	200	5,40	6,40	7,60	168	0,08	0,34		0,00	1,60	240,00	3,13	282,82			0,20
	Всего в Полдник		20,45	8,96	47,51	404	0,28	0,85	0,93	0,00	1,95	351,58	19,23	523,77	1,20	0,003	4,46
	Ужин																
436	Жаркое по-домашнему	300	34,43	9,35	27,44	332	0,26	0,26	2,70	30,00	0,81	38,88	82,13	421,26	2,84	0,006	5,04
54-	Напиок из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65	0,01	0,05		0,098	80,0	11,0	3,0	3,0			0,50
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	115	0,14	0,50	0,55	0,00	0,00	11,50	7,00	32,50	0,37		2,50
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Всего в Ужин		40,53	10,35	73,84	549	0,44	0,83	3,53	30,1	80,81	71,88	98,13	504,16	3,57	0,008	9,21
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
697	Молоко кипяченое	180	5,22	5,85	8,10	104	0,05	0,23		0,00	0,99	216,00	11,82	162,00	0,72		0,16
	Всего в Второй ужин		6,77	6,10	16,50	146	0,10	0,34	0,25	0,00	0,99	223,55	16,22	192,20	0,97	0,001	1,25
	Всего в 1 неделю пятница		115,75	74,11	385,56	2755	1,80	4,09	18,38	31	130,8	1295,85	518,90	1949,87	12,36	0,185	37,01

Меню на 1 неделю суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
43	Салат из белокачанной капусты	100	0,26	5,11	10,57	95	0,04	0,05	2,35	0,16	45,20	54,15	20,78	37,84	0,47	0,004	1,30
340	Омлет натуральный	210	20,00	33,40	3,80	418	0,10	0,70	7,00	0,14	1,04	168,32	17,30	458,00	2,29		3,20
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	0,08	0,30	0,33	0,00	0,00	6,90	4,20	19,50	0,22		1,50
	Всего в Завтрак		24,66	39,11	42,47	647	0,26	1,08	9,96	0,30	46,28	244,37	52,08	569,94	3,34	0,01	7,87
	Второй завтрак																
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	Печенье	15	1,38	2,12	14,88	65	0,02	0,01	0,53	0,00	0,00	4,35	3,00	11,40			0,17
	Всего в Второй завтрак		2,18	2,92	34,48	153	0,09	0,05	0,40	0,00	20,00	36,35	41,00	33,40	0,30	0,004	4,40
	Обед																
78	Икра свекольная	100	2,30	6,80	11,70	119	0,03	0,03	3,30	50,00	6,60	39,00	18,00	59,00	0,55	0,007	6,60
139	Суп с бобовыми	250	6,93	4,40	20,55	150	0,23	0,08	0,31	0,35	4,65	49,35	34,10	183,60	2,67	0,005	2,33
381	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	8,18	34,93	44,95	526	0,18	0,18	0,42	2,17	11,35	243,04	142,21	555,69	2,10	0,097	1,58
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	130	0,03	0,13		0,01	0,52	111,00	30,70	107,00		0,009	1,10
	Хлеб ржаной	60	4,50	0,90	21,60	114	0,12	0,06	0,84	0,00	0,00	31,50	18,00	142,20	1,08	0,005	3,51
	Хлеб пшеничный	85	6,80	0,85	40,80	195	0,23	0,85	0,93	0,00	0,00	19,55	11,90	55,25	0,63		4,25
	Всего в Обед		30,21	44,58	139,10	1115	0,79	1,30	2,50	2,53	16,52	454,44	236,91	1043,74	6,48	0,115	12,77
	Полдник																
362	Пудинг из творога	200	24,68	16,0	27,40	287	0,08	0,07	0,46	0,09	0,51	281,64	52,54	359,20	0,86		0,90
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	57	0,07	0,25	0,27	0,00	0,00	5,75	3,50	16,25	0,19		1,25
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
697	Молоко кипяченое	180	5,22	5,85	8,10	104	0,05	0,23		0,00	0,99	216,00	11,82	162,00	0,72		0,16
	Всего в Полдник		32,65	22,25	51,10	467	0,22	0,55	0,87	0,09	1,50	508,64	70,86	561,15	1,94	0,001	2,90
	Ужин																
224	Рагу овощное	180	3,60	14,94	20,70	226	0,13	0,10	0,33	0,04	16,50	66,82	26,96	124,44	0,59	0,005	1,58
463	Тефтели из говядины с рисом	100	13,40	10,19	8,53	188	0,03	0,11	0,16	0,31	0,40	10,93	23,50	195,50	3,33	0,008	1,88
	Сок фруктовый вишневый	200	0,14		24,40	108	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Всего в Ужин		21,84	25,83	80,03	652	0,33	0,65	1,21	0,35	0,00	121,45	70,06	407,34	4,58	0,015	9,63
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
698	кефир	180	5,04	5,76	7,38	101	0,05	0,31		27,00	1,26	216,00	27,00	171,00			0,18
	Всего в Второй ужин		7,39	6,11	20,58	166	0,13	0,52	0,36	27,0	1,26	225,85	32,80	207,70	0,33	0,001	1,77
	Всего в 1 неделю суббота		118,93	140,80	367,76	3199	1,83	4,15	15,29	30,3	85,57	1591,10	503,71	2823,27	16,97	0,14	39,33

Меню на 1 неделю воскресенье

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe	
	Завтрак																	
71	Винегрет овощной	100	1,53	4,87	8,75	85	0,05	0,03	4,50	0,21	5,38	45,60	13,63	32,80	0,48	0,003	0,80	
302	Каша пшеничная	200	5,92	8,04	23,57	191	0,05	0,19	0,41	0,06	0,77	162,16	42,77	240,43	1,34	0,001	0,27	
54-2гн-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70	
97	Сыр порционный	25	6,90	6,63		85		0,08	0,10	0,06	0,70	262,98	12,50	135,00	1,25			
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	115	0,14	0,50	0,55	0,00	0,00	11,50	7,00	32,50	0,37		2,50	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76	
	Всего в Завтрак		21,10	20,49	73,62	560	0,30	0,84	5,98	0,34	6,89	502,49	88,70	519,03	3,98	0,006	6,03	
	Второй завтрак																	
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40	
	Вафли	15	0,48	0,42	12,03	54	0,01			0,00	0,00	1,50	0,30	4,95			0,09	
	Всего в Второй завтрак		1,28	1,22	31,63	142	0,08	0,04	0,40	0,00	20,00	33,50	38,30	26,95	0,30	0,004	4,40	
	Обед																	
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,82	4,48	2,44	53	0,03	0,03	2,45	0,03	2,23	20,49	148,24	50,60	0,35	0,003	0,53	
134	Суп крестьянский с крупой	250	7,61	10,40	11,19	170	0,05	0,08		0,60	11,33	59,90	30,90	109,70	1,62		0,95	
443	Плов	300	10,65	11,07	30,12	486	0,03	0,09	9,00	0,32	12,03	40,98	5,06	525,36	7,01	0,024	2,37	
54-4хн-	Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	76	0,02	0,01		0,0072	0,00	14,00	7,00	22,00		0,002	0,50	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76	
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00	
	Всего в Обед		26,53	27,10	101,75	979	0,35	0,84	12,52	0,95	25,59	164,92	208,60	817,76	9,96	0,031	9,11	
	Полдник																	
	Творожок "Дашенька"	70	9,22	1,63	8,11	78	0,02	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21	
698	снежок	200	5,40	6,40	7,60	168	0,08	0,34		0,00	1,60	240,00	3,13	282,82			0,20	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	115	0,14	0,50	0,55	0,00	0,00	11,50	7,00	32,50	0,37		2,50	
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76	
	Всего в Полдник		20,87	8,98	50,51	418	0,30	0,94	0,97	0,00	1,95	351,25	19,13	518,42	1,18	0,002	4,67	
	Ужин																	
431	Печень по-строгановски	100	13,60	13,60	3,90	195	0,10	1,80	5,90	0,50	8,40	45,20	13,60	122,60	1,46	0,009	2,60	
216	Картофель тушеный	180	3,72	5,47	24,58	162	0,10	0,10	1,13	0,05	16,47	43,29	62,24	159,50	1,25	0,012	1,05	
	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,00		27,40	110	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	0,08	0,30	0,33	0,00	0,00	6,90	4,20	19,50	0,22		1,50	
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17	
	Всего в Ужин		22,22	19,67	77,48	574	0,34	2,24	7,64	0,55	28,87	129,89	94,04	363,00	3,29	0,023	9,32	
	Второй ужин																	
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50	
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59	
697	Молоко кипяченое	180	5,22	5,85	8,10	104	0,05	0,23		0,00	0,99	216,00	11,82	162,00	0,72		0,16	
	Всего в Второй ужин		6,77	6,10	16,50	146	0,10	0,34	0,25	0,00	0,99	223,55	16,22	192,20	0,97	0,001	1,25	
	Всего в 1 неделю воскресенье		98,77	83,56	351,49	2818	1,47	5,23	27,75	1,84	84,29	1405,60	464,98	2437,36	19,69	0,067	34,76	

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
54-14з-	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122	0,03	0,05	0	0,362	3,16	46,60	27,20	52,30	0,00	0,086	1,46
160	Суп молочный с макаронами изделиями	250	7,43	9,80	28,50	233	0,10	0,23	0,23	0,03	0,98	203,13	21,75	151,13	0,64	0,001	0,48
54-21гн	Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96	0,04	0,15		0,015	0,61	128,70	30,87	117,00		0,011	0,99
97	Сыр порционный	20	5,52	5,30		68		0,06	0,08	0,05	0,56	210,38	10,00	108,00	1,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
	Всего в Завтрак		21,24	24,81	69,55	584	0,24	0,70	0,67	0,46	5,31	598,66	95,62	465,13	1,97	0,099	4,52
	Второй завтрак																
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	Конфета	15	0,48	0,42	12,02	54	0,01	0,00		0,00	0,00	14,25	1,65	8,70			0,09
	Всего в Второй завтрак		1,28	1,22	31,62	142	0,08	0,04	0,40	0,00	20,00	46,25	39,65	30,70	0,30	0,004	4,40
	Обед																
78	Икра морковная	100	2,20	7,60	11,40	128	0,06	0,06	3,90	0,00	12,80	40,52	42,02	72,84	0,55	0,007	0,84
132	Рассольник Ленинградский	250	9,00	7,98	17,77	178	0,10	0,10	0,25	0,02	6,48	32,44	17,76	51,12	2,91	0,009	1,20
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	290	28,62	21,82	19,79	390	0,17	0,17	0,38	26,36	0,68	55,75	64,19	264,96	2,58	0,261	2,76
54-13х	Напиок из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65	0,01	0,05		0,098	80,0	11,0	3,0	3,0			0,50
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,60	14,40	76	0,08	0,04	0,56	0,00	0,00	21,00	12,00	94,80	0,72	0,003	2,34
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,70	33,60	160	0,19	0,70	0,76	0,00	0,00	16,10	9,80	45,50	0,52		3,50
	Всего в Обед		49,02	38,90	112,16	997	0,56	1,12	5,85	26,48	56,35	176,81	148,77	532,22	7,28	0,280	14,04
	Полдник																
773	Булочка "Веснушка"	60	4,56	0,35	3,84	187,8	0,10	0,20	0,71	0,20	0,00	10,07	6,79	39,12	1,07		0,60
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	0,08	0,30	0,33	0,00	0,00	6,90	4,20	19,50	0,22		1,50
337	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,18	0,24	0,08	0,08	22,00	5,00	77,60	0,44		4,80
	Сок фруктовый яблочный	200	0,80		22,60	94	0,02	0,02	0,20	0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Всего в Полдник		13,61	5,40	44,74	433	0,25	0,71	1,62	0,28	4,08	68,22	26,99	173,92	1,91	0,001	3,75
	Ужин																
390	Котлета рыбная любительская	100	10,50	8,50	8,00	148	0,10	0,10	2,80	0,80	5,40	35,80	28,10	0,33	0,75	0,064	1,00
534	Капуста тушеная	180	4,50	7,73	14,10	143	0,07	0,07	0,45	0,02	35,96	120,70	39,20	141,40	0,23	0,001	1,40
54-2гн-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
	Хлеб ржаной	60	4,50	0,90	21,60	114	0,12	0,06	0,84	0,00	0,00	31,50	18,00	142,20	1,08	0,005	3,51
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	Всего в Ужин		24,80	17,73	79,00	569	0,45	0,84	4,74	0,82	41,40	206,30	97,50	330,13	2,50	0,070	9,61
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
697	Молоко кипяченое	180	5,22	5,85	8,10	104	0,05	0,23		0,00	0,99	216,00	11,82	162,00	0,72		0,16
	Всего в Второй ужин		6,82	6,05	17,70	150	0,11	0,43	0,22	0,00	0,99	220,60	14,62	175,00	0,72	0,000	1,16
	Всего в 2 неделю понедельник		116,77	94,11	354,77	2876	1,69	3,84	13,50	28,04	128,1	1316,84	423,15	1707,10	14,68	0,453	37,48

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
54-11з-302	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	0,05	0,05	0	1,22	6,05	22,50	26,00	37,30	0,00	0,17	1,1
	Каша геркулесовая	200	6,06	9,44	21,08	194	0,12	0,20		0,06	0,78	137,88	18,29	231,20	1,14		0,74
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	130	0,03	0,13		0,01	0,52	111,00	30,70	107,00		0,009	1,10
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	115	0,14	0,50	0,55	0,00	0,00	11,50	7,00	32,50	0,37		2,50
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Всего в Завтрак		16,26	23,94	70,68	601	0,38	0,90	0,83	1,29	7,35	293,38	87,99	455,40	1,87	0,181	6,61
	Второй завтрак																
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	Вафли	15	0,48	0,42	12,03	54	0,01			0,00	0,00	1,50	0,30	4,95			0,09
	Всего в Второй завтрак		1,28	1,22	31,63	142	0,08	0,04	0,40	0,00	20,00	33,50	38,30	26,95	0,30	0,004	4,40
	Обед																
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,82	4,48	2,44	53	0,03	0,03	2,45	0,03	2,23	20,49	148,24	50,60	0,35	0,003	0,53
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,10	5,20	13,10	106	0,10	0,52	0,24	0,08	0,39	60,33	20,85	56,78	1,60	0,005	0,98
381	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	8,18	34,93	44,95	526	0,18	0,18	0,42	2,17	11,35	243,04	142,21	555,69	2,10	0,097	1,58
638	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,53		22,00	90		0,04		0,00	0,36	9,90	1,89	26,28	0,07		31,14
	Хлеб ржаной	60	4,50	0,90	21,60	114	0,12	0,06	0,84	0,00	0,00	31,50	18,00	142,20	1,08	0,005	3,51
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	Всего в Обед		20,93	46,11	132,89	1027	0,60	1,43	4,60	2,28	14,33	379,06	339,59	870,55	5,65	0,109	40,74
	Полдник																
	Сок фруктовый вишневый	200	0,14		24,40	108	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
362	Пудинг из творога	200	24,69	16,0	27,31	287	0,07	0,31	0,45	0,09	0,51	224,00	52,53	359,20	0,86		0,90
	Всего в Полдник		26,38	16,15	60,11	437	0,14	0,44	0,70	0,09	4,51	255,55	64,93	403,40	1,11	0,001	4,99
	Ужин																
437	Гуляш	120	17,46	14,22	4,07	214	0,06	0,14	0,13	0,42	0,73	34,20	48,48	405,48	4,27	0,010	2,40
520	Пюре картофельное	180	3,83	4,97	21,83	148	0,13	0,13	0,28	0,13	10,84	56,16	38,75	146,50	0,82	0,010	1,06
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,70	33,60	160	0,19	0,70	0,76	0,00	0,00	16,10	9,80	45,50	0,52		3,50
	Всего в Ужин		28,89	20,19	73,20	587	0,42	1,00	1,46	0,55	11,61	121,46	106,83	652,08	5,97	0,021	8,83
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
698	кефир	180	5,04	5,76	7,38	101	0,05	0,31		27,00	1,26	216,00	27,00	171,00			0,18
	Всего в Второй ужин		6,59	6,01	15,78	143	0,10	0,42	0,25	27,00	1,26	223,55	31,40	201,20	0,00	0,000	1,27
	Всего в 2 неделю вторник		100,33	113,62	384,29	2936	1,71	4,23	8,23	31,22	59,07	1306,50	669,04	2609,58	14,90	0,315	66,83

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
43	Салат из белокочанной капусты	100	0,26	5,11	10,57	95	0,04	0,05	2,35	0,16	45,20	54,15	20,78	37,84	0,47	0,004	1,30
196	Суп из смеси сухофруктов	250	1,60	0,10	53,80	221	0,01	0,01	0,23	0,00	43,50	9,12	6,60	42,70	0,21		0,66
54-2гн-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
97	Сыр порционный	30	8,28	7,95		102		0,09	0,12	0,08	0,84	315,57	15,00	162,00	1,50		
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	115	0,14	0,50	0,55	0,00	0,00	11,50	7,00	32,50	0,37		2,50
	Всего в Завтрак		16,14	13,96	102,07	598	0,23	0,68	3,53	0,24	89,58	405,34	59,18	329,64	2,91	0,006	6,33
	Второй завтрак																
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	Печенье	15	1,38	2,12	14,88	65	0,02	0,01	0,53	0,00	0,00	4,35	3,00	11,40			0,17
	Всего в Второй завтрак		2,18	2,92	34,48	153	0,09	0,05	0,53	0,00	20,00	36,35	41,00	33,40	0,30	0,004	4,40
	Обед																
78	Икра свекольная	100	2,30	6,80	11,70	119	0,03	0,03	3,30	50,00	6,60	39,00	18,00	59,00	0,55	0,007	6,60
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	120	0,13	0,08	125,00	0,13	10,00	24,00	30,30	78,00	0,51	5,750	1,25
478	Запеканка картофельная с мясом	280	24,98	24,95	27,50	434	0,20	0,34	0,74	0,07	13,66	95,76	107,31	441,49	5,28	0,025	4,14
643	Кисель из кураги	200	0,59		42,23	172		0,04		0,01	0,40	11,00	2,66	11,00	0,078		33,48
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,60	14,40	76	0,08	0,04	0,56	0,00	0,00	21,00	12,00	94,80	0,72	0,003	2,34
	Всего в Обед		38,57	35,45	145,63	1058	0,60	1,13	130,3	50,21	30,66	204,56	178,67	723,29	7,58	5,785	50,81
	Полдник																
	Творожок "Дашенька"	70	9,21	1,64	8,11	78	0,03	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
337	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,18	0,24	0,08	0,08	22,00	5,00	77,60	0,49		4,80
698	снежок	200	5,40	6,40	7,60	168	0,08	0,34		0,00	1,60	240,00	3,20	282,80			0,20
	Всего в Полдник			13,34	42,41	439	0,29	1,01	0,96	0,08	2,03	365,70	19,80	565,80	1,42	0,002	8,38
	Ужин																
489	Рагу из птицы	280	21,31	21,00	20,66	344	0,14	0,22	0,43	0,11	0,73	132,86	36,06	336,84	3,25	0,010	0,45
	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,00		27,40	110	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76
	Всего в Ужин		27,76	21,85	78,06	603	0,33	0,67	1,29	0,11	4,73	181,81	58,66	447,94	4,08	0,012	7,20
	2-ой Ужин																
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
697	Молоко кипяченое	180	5,22	5,85	8,10	104	0,05	0,23		0,00	0,99	216,00	11,82	162,00	0,72		0,16
	Всего в Второй ужин		6,77	6,10	16,50	146	0,10	0,34	0,25	0,00	0,99	223,55	16,22	192,20	0,97	0,001	1,25
	Всего в 2 неделю среда		91,41	93,62	419,15	2997	1,64	3,88	136,8	50,6	148,0	1417,31	373,53	2292,27	17,26	5,809	78,37

Меню на 2 неделю четверг

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe	
	Завтрак																	
71	Винегрет овощной	100	1,53	4,87	8,75	85	0,05	0,03	4,50	0,21	5,38	45,60	13,63	32,80	0,48	0,003	0,80	
160	Суп молочный с макаронами изделиями	250	7,43	9,80	28,50	233	0,10	0,23	0,23	0,03	0,98	203,13	21,75	151,13	0,64	0,001	0,48	
54-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70	
97	Сыр порционный	25	6,90	6,63		85		0,08	0,10	0,06	0,70	262,98	12,50	135,00	1,25			
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00	
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17	
	Всего в Завтрак		21,06	22,00	70,15	560	0,30	0,77	5,55	0,31	7,10	535,91	63,28	399,53	3,03	0,006	5,15	
	Второй завтрак																	
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40	
	Вафли	15	0,48	0,42	12,03	54	0,01			0,00	0,00	1,50	0,30	4,95			0,09	
	Всего в Второй завтрак		1,28	1,22	31,63	142	0,08	0,04	0,40	0,00	20,00	33,50	38,30	26,95	0,30	0,004	4,40	
	Обед																	
78	Икра морковная	100	2,20	7,60	11,40	128	0,06	0,06	3,90	0,00	12,80	40,52	42,02	72,84	0,55	0,007	0,84	
134	Суп крестьянский с крупой	250	7,61	10,40	11,19	170	0,05	0,08	0,96	0,60	11,33	68,50	30,90	109,70	1,62	0,006	0,95	
431	Печень по-строгановски	120	16,32	16,32	4,68	234	0,12	2,16	7,08	0,60	10,08	54,24	16,32	147,12	1,75	0,011	3,12	
520	Пюре картофельное	180	3,83	4,97	21,83	148	0,13	0,13	0,28	0,13	10,84	56,16	38,75	146,50	0,82	0,010	1,06	
631	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,26	66	0,02	0,02	0,09	2,27	4,54	7,26	4,09	4,99	0,07	0,001	0,10	
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,75	18,00	95	0,10	0,05	0,70	0,00	0,00	26,25	15,00	118,50	0,90	0,004	2,93	
	Хлеб пшеничный	65	5,20	0,65	31,20	149	0,18	0,65	0,71	0,00	0,00	14,95	9,10	42,25	0,48		3,25	
	Всего в Обед		38,99	40,77	114,56	990	0,66	3,15	13,72	3,60	49,59	267,88	156,18	641,90	6,19	0,039	12,25	
	Полдник																	
697	Молоко кипяченое	180	5,22	5,85	8,10	104	0,05	0,23		0,00	0,99	216,00	11,82	162,00	0,72		0,16	
776	Булочка розовая	70	5,32	0,76	34,64	166	0,07	0,02	0,80			9,18					0,61	
	Хлеб ржаной	35	2,63	0,53	12,60	67	0,07	0,04	0,49	0,00	0,00	18,38	10,50	82,95	0,63	0,003	2,05	
	Творожок "Дашенька"	70	9,21	1,64	8,11	78	0,03	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21	
	Всего в Полдник		22,38	8,78	63,45	415	0,22	0,35	1,29	0,00	1,34	327,55	22,32	376,95	1,62	0,003	3,03	
	Ужин																	
452	Котлета особая	100	15,41	16,64	7,86	213	0,08	0,13	0,8	0,13	0,06	21,00	26,00	168,84	3,20	0,008	2,24	
534	Капуста тушеная	180	4,50	7,73	14,10	143	0,07	0,07	0,45	0,02	35,96	120,70	39,20	141,40	0,23	0,001	1,40	
	Сок фруктовый	200	0,80		22,60	94	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00	
	Хлеб пшеничный	44	3,52	0,44	21,12	101	0,12	0,44	0,48	0,00	0,00	10,12	6,16	28,60	0,33		2,20	
	Хлеб ржаной	15	1,13	0,23	5,40	29	0,03	0,02	0,21	0,00	0,00	7,88	4,50	35,55	0,27	0,001	0,88	
	Всего в Ужин		25,36	25,04	71,08	579	0,32	0,68	1,14	0,15	0,00	183,70	83,86	388,39	4,03	0,010	3,08	
	Второй ужин																	
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,15	7,20	34	0,04	0,15	0,16	0,00	0,00	3,45	2,10	9,75	0,11		0,75	
698	кефир	200	5,60	6,40	8,20	112	0,06	0,34		30,00	1,40	240,00	30,00	190,00			0,20	
	Всего в Второй ужин		6,80	6,55	15,40	146	0,10	0,49	0,16	30,00	1,40	243,45	32,10	199,75	0,11	0,000	0,95	
	Всего в 2 неделю четверг		115,86	104,35	366,27	2832	1,68	5,47	22,26	34,06	79,4	1591,98	396,04	2033,47	15,28	0,061	28,85	

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1,11	5,17	11,44	97	0,02	0,03	4,57	0,01	9,30	29,04	22,20	48,20	0,33	0,003	1,50
161	Суп молочный с рисом	250	6,20	7,90	23,20	188	0,10	0,18	0,22	0,03	0,65	240,25	21,75	151,12	0,78	0,001	1,24
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	130	0,03	0,13		0,01	0,52	111,00	30,70	107,00		0,009	1,10
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76
	Всего в Завтрак		16,56	17,42	75,84	564	0,30	0,77	5,65	0,04	1,17	405,24	89,25	403,42	1,95	0,02	6,10
	Второй завтрак																
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	Печенье	15	1,38	2,12	14,88	65	0,02	0,01	0,53	0,00	0,00	4,35	3,00	4,35			0,17
	Всего в Второй завтрак		2,18	2,92	34,48	153	0,09	0,05	0,40	0,00	20,00	36,35	41,00	26,35	0,30	0,004	4,40
	Обед																
43	Салат из белокачанной капусты	100	0,26	5,11	10,57	95	0,04	0,05	2,35	0,16	45,20	54,15	20,78	37,84	0,47	0,004	1,30
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,10	5,20	13,10	106	0,10	0,52	0,24	0,08	0,39	60,33	20,85	56,78	1,60	0,005	0,98
382	Рыба, запеченная в яйце	100	11,00	18,60	16,30	280	0,07	0,26	1,80	0,96	0,83	101,96	19,12	124,60	1,89	0,004	1,47
332	Макароны отварные	180	6,37	6,19	41,18	248	0,07	0,03	1,22	0,13	0,00	12,12	10,17	60,30	0,44	0,001	0,90
	Сок фруктовый вишневый	200	0,14		24,40	108	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	115	0,14	0,50	0,55	0,00	0,00	11,50	7,00	32,50	0,37		2,50
	Всего в Обед		25,37	35,90	136,75	990	0,48	1,40	6,44	1,33	50,42	274,56	91,92	373,42	5,13	0,015	11,32
	Полдник																
	Творожок "Дашенька"	70	9,21	1,64	8,11	78	0,03	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,60	14,40	76	0,08	0,04	0,56	0,00	0,00	21,00	12,00	94,80	0,72	0,003	2,34
698	снежок	200	5,40	6,40	7,60	168	0,08	0,34		0,00	1,60	240,00	3,13	282,82			0,20
	Всего в Полдник		20,81	9,04	49,31	414	0,30	0,85	1,00	0,00	1,60	354,20	3,13	282,82	1,29	0,003	4,75
	Ужин																
436	Жаркое по-домашнему	300	34,43	9,35	27,44	332	0,26	0,26	2,70	30,00	0,81	38,88	82,13	421,26	2,84	0,006	5,04
54-2гн-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,60	14,40	76	0,08	0,04	0,56	0,00	0,00	21,00	12,00	94,80	0,72	0,003	2,34
	Всего в Ужин		42,73	10,55	77,14	572	0,50	0,91	3,91	30,0	0,85	78,18	106,33	562,26	4,00	0,009	11,08
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50
697	Молоко кипяченое	200	5,80	6,50	9,00	116	0,06	0,25		0,00	1,10	240,00	13,13	180,00	0,80		0,18
	Всего в Второй ужин		6,60	6,60	13,80	139	0,09	0,35	0,11	0,00	1,10	242,30	14,53	186,50	0,87	0,000	0,68
	Всего в 2 неделю пятница		114,25	82,43	387,32	2831	1,75	4,33	17,50	31,37	75,14	1390,83	346,16	1834,77	13,53	0,05	38,33

Меню на 2 неделю суббота

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122	0,03	0,05	0	0,362	3,16	46,60	27,20	52,30	0,00	0,086	1,46
302	Каша ячневая	200	6,20	3,60	27,20	172	0,16	0,18	0,54	0,68	1,30	123,40	34,93	287,12	1,36		4,82
54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107	0,04	0,17		0,017	0,68	143,00	34,30	130,00		0,012	1,10
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	115	0,14	0,50	0,55	0,00	0,00	11,50	7,00	32,50	0,37		2,50
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Всего в Завтрак		18,10	14,20	87,50	554	0,41	0,92	1,37	1,06	5,14	335,00	109,43	549,32	2,09	0,100	11,05
	Второй Завтрак																
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	Конфеты	15	0,48	0,42	12,02	54	0,01	0,00		0,00	0,00	14,25	1,65	8,70			0,09
	Всего в Второй завтрак		1,28	1,22	31,62	142	0,08	0,04	0,40	0,00	20,00	46,25	39,65	30,70	0,30	0,004	4,49
	Обед																
17	Салат из соленых огурцов с	100	0,60	7,10	3,00	79	0,03	0,03		0,24	8,10	23,00	12,40	50,60	0,35		0,50
139	Суп с бобовыми	250	6,93	4,40	20,55	150	0,23	0,08	0,31	0,35	4,65	49,35	34,10	183,60	2,67	0,005	2,33
381	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	8,18	34,93	44,95	526	0,18	0,18	0,42	2,17	11,35	243,04	142,21	555,69	2,10	0,097	1,58
54-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	Всего в Обед		22,51	47,33	111,00	958	0,65	0,92	1,66	2,76	24,14	344,19	206,91	883,49	5,92	0,103	9,28
	Полдник																
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,60	28,80	137	0,16	0,60	0,65	0,00	0,00	13,80	8,40	39,00	0,44		3,00
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,75	18,00	95	0,10	0,05	0,70	0,00	0,00	26,25	15,00	118,50	0,90	0,004	2,93
337	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,18	0,24	0,08	0,08	22,00	5,00	77,60	0,44		4,80
698	кефир	200	5,60	6,40	8,20	112	0,06	0,34		30,00	1,40	240,00	30,00	190,00			0,20
	Всего в Полдник		19,25	12,35	55,30	407	0,35	1,17	1,59	30,1	1,48	302,05	58,40	425,10	1,78	0,004	10,93
	Ужин																
463	Тефтели из говядины с рисом	100	13,40	10,19	8,53	188	0,03	0,11	0,16	0,31	0,40	10,93	23,50	195,50	3,33	0,008	1,88
534	Капуста тушеная	200	5,00	8,58	15,67	159	0,08	0,08	0,50	0,02	39,96	134,12	43,56	157,12	0,26	0,001	1,56
	Сок фруктовый яблочный	200	0,80		22,60	94	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	0,08	0,30	0,33	0,00	0,00	6,90	4,20	19,50	0,22		1,50
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Всего в Ужин		23,10	19,37	68,40	548	0,25	0,53	1,27	0,33	44,36	186,45	85,26	433,52	4,17	0,011	9,11
	Второй ужин																
697	Молоко кипяченое	180	5,22	5,85	8,10	104	0,05	0,23		0,00	0,99	216,00	11,82	162,00	0,72		0,16
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
	Всего в Второй ужин		6,82	6,05	17,70	150	0,11	0,43	0,22	0,00	0,99	220,60	14,62	175,00	0,87	0	1,16
	Всего в 2 неделю суббота		91,06	100,52	371,52	2758	1,85	4,00	6,51	34,2	96,1	1434,54	514,27	2497,13	15,13	0,221	46,02

Меню на 2 неделю воскресенье

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
71	Винегрет овощной	100	1,53	4,87	8,75	85	0,05	0,03	4,50	0,21	5,38	25,30	13,63	32,80	0,48	0,003	0,80
340	Омлет натуральный	210	20,00	33,40	3,80	418	0,10	0,70	7,00	0,14	1,04	168,32	17,30	458,00	2,29		3,20
54-2гн-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,35	16,80	80	0,10	0,35	0,38	0,00	0,00	8,05	4,90	22,75	0,26		1,75
	Хлеб ржаной	10	0,75	0,15	3,60	19	0,02	0,01	0,14	0,00	0,00	5,25	3,00	23,70	0,18	0,001	0,59
	Всего в Завтрак		25,58	38,77	39,45	629	0,27	1,10	12,02	0,35	6,46	211,42	42,63	544,45	3,21	0,004	7,04
	Второй завтрак																
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04	0,40	0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,30	0,004	4,40
	Печенье	15	1,38	2,12	14,88	65	0,02	0,01	0,53	0,00	0,00	4,35	3,00	4,35			0,17
	Всего в Второй завтрак		2,18	2,92	34,48	153	0,09	0,05	0,40	0,00	20,00	36,35	41,00	26,35	0,30	0,004	4,57
	Обед																
78	Икра морковная	100	2,20	7,60	11,40	128	0,06	0,06	3,90	0,00	12,80	40,52	42,02	72,48	0,55	0,007	0,84
131	Рассольник "Домашний"	250	7,75	10,56	14,23	183	0,08	0,11	0,25	0,03	10,51	38,06	22,20	157,81	1,76	0,009	1,36
492	Плов из отварной птицы	280	23,41	20,02	55,75	462	0,13	0,18	1,02	0,21	0,00	63,35	87,19	496,99	0,06	0,017	4,61
	Сок фруктовый яблочный	200	0,80		22,60	94	0,02	0,02	0,20	0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76
	Хлеб пшеничный	70	5,60	0,70	33,60	160	0,19	0,70	0,76	0,00	0,00	16,10	9,80	45,50	0,52		3,50
	Всего в Обед		42,01	39,33	148,38	1084	0,54	1,10	6,56	0,24	27,31	197,78	178,21	857,88	3,42	0,035	15,06
	Полдник																
698	снежок	200	5,40	6,40	7,60	168	0,08	0,34		0,00	1,60	240,00	3,13	282,82			0,20
	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,00	115	0,14	0,50	0,55	0,00	0,00	11,50	7,00	32,50	0,37		2,50
	Творожок "Дашенька"	70	9,21	1,64	8,11	78	0,03	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21
	Хлеб ржаной	50	3,75	0,75	18,00	95	0,10	0,05	0,70	0,00	0,00	26,25	15,00	118,50	0,90	0,004	2,93
	Всего в Полдник		22,36	9,29	57,71	456	0,35	0,96	1,25	0,00	1,95	361,75	25,13	565,82	1,54	0,004	5,84
	Ужин																
478	Запеканка картофельная с печенью	280	24,98	24,95	27,50	434	0,20	0,34	0,74	0,07	13,66	95,76	107,31	441,49	5,28	0,025	4,14
638	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,53		22,00	90		0,04		0,00	0,36	9,90	1,89	26,28	0,07		31,14
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	57	0,07	0,25	0,27	0,00	0,00	5,75	3,50	16,25	0,19		1,25
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76
	Всего в Ужин		29,76	25,65	72,29	638	0,32	0,65	1,43	0,07	14,02	127,16	121,70	555,12	6,08	0,027	38,29
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
697	Молоко кипяченое	200	5,80	6,50	9,00	116	0,06	0,25		0,00	1,10	240,00	13,13	180,00	0,80		0,18
	Всего в Второй ужин		7,40	6,70	18,60	162	0,11	0,45	0,22	0,00	1,10	244,60	15,93	193,00	0,95	0,000	1,18
	Всего в 2 неделю воскресенье		129,29	122,66	370,91	3122	1,68	4,31	21,87	0,66	70,84	1179,06	424,60	2742,62	15,50	0,074	4,00
	Среднее за период		107,46	96,26	379,44	2898	1,71	4,31	24,81	26,13	103,41	1361,49	461,59	2286,41	15,33	0,940	44,60