

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 26 от 21.02.2025г.

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: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**

село Светлое

2025

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: **Весенне-летний**
Категория: **Дети 12 лет и старше**
Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ ре-ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	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
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	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
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		25,83	29,13	78,80	683	0,35	0,96	4,95	0,11	15,16	669,33	122,17	562,37	3,10	0,085	5,59
	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																
45	Салат из квашеной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84	0,04	0,05	2,35	2,6297	24,10	54,15	20,78	37,84	4,70	0,004	1,30
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
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	200	0,59		24,44	100		0,04		0,00	0,40	11,00	2,10	29,20	0,08		34,60
	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	80	6,40	0,80	38,40	183	0,22	0,80	0,87	0,00	0,00	18,40	11,20	52,00	0,59		4,00
	Всего в Обед		29,22	49,46	151,56	1167	0,64	1,22	4,59	4,82	42,33	385,28	209,05	844,35	11,28	0,113	45,61
	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
337	Яйцо вареное	40	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
	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
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		14,32	5,50	53,38	494	0,26	0,65	1,76	0,31	4,08	72,85	29,72	197,64	2,20	0,002	10,67
	Ужин																
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- 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	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 Ужин		18,20	12,12	61,16	707	0,25	0,73	1,16	0,32	12,07	75,03	75,76	642,66	7,99	0,026	7,83
	Второй ужин																
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 Второй ужин		5,40	6,40	7,60	168	0,08	0,34	0,00	0,00	1,60	240,00	3,20	282,80	0,00	0,000	0,20
	Всего в 1 неделю понедельник		95,15	105,53	386,98	3372	1,68	3,95	13,40	5,56	95,24	1478,83	480,90	2563,22	24,86	0,230	74,46

№ реца.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции 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	25,30	13,63	32,80	0,48	0,003	0,80
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	20	5,52	5,30		68		0,06	0,08	0,05	0,56	210,38	10,00	108,00	1,00		
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		20,67	22,31	65,12	581	0,25	0,73	5,60	0,33	7,23	526,24	107,30	555,13	3,40	0,015	4,84
	Второй Завтрак																
	Вафли	15	0,48	0,42	12,03	54	0,01			0,00	0,00	1,50	0,30	4,95			0,09
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04		0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,31		4,40
	Всего в Второй завтрак		1,28	1,22	31,63	142	0,08	0,04	0,00	0,00	20,00	33,50	38,30	26,95	0,31	0,000	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
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
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 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		36,31	28,33	148,31	996	0,73	1,08	7,19	1,23	19,73	172,18	246,51	614,56	3,94	0,088	43,32
	Полдник																
	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 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"	50	6,59	1,16	5,79	56	0,01	0,05			0,25	60,00		94,29	0,19		0,15
	Всего в Полдник		14,99	2,36	85,39	413	0,28	0,71	1,21	0,00	4,25	118,80	28,40	242,09	1,35	0,003	8,49
	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
216	Картофель тушеный	220	4,55	6,69	30,04	198	0,12	0,12	1,38	0,06	20,13	52,91	76,07	194,94	1,53	0,015	1,28
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	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	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 Ужин		24,65	17,88	78,67	581	0,34	0,68	2,54	0,37	20,57	98,54	120,97	518,44	5,87	0,026	8,20
	Второй ужин																
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
	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		6,40	6,50	13,00	135	0,09	0,44	0,11	30,00	1,40	242,30	31,40	196,50	0,07	0,000	0,70
	Всего в 1 неделю вторник		104,30	78,60	422,12	2848	1,77	3,68	16,65	31,94	73,18	1191,56	572,88	2153,67	14,95	0,131	70,04

№ реп.	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
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	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
	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 Завтрак		24,34	39,00	36,74	616	0,20	0,96	12,00	0,15	10,38	214,34	50,60	561,95	3,04	0,004	7,28
	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																
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
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
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
302	Каша гречневая вязкая	200	6,00	9,40	31,00	240	0,22	0,10	0,30	0,020		11,20	10,30	150,50	1,00		3,36
	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 ржаной	45	3,38	0,68	16,20	86	0,09	0,05	0,63	0,00	0,00	23,63	13,50	106,65	0,81	0,003	2,63
	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		34,95	44,70	130,18	1071	0,67	1,01	7,85	0,46	40,33	297,51	146,99	755,81	5,87	0,200	14,79
	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	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		21,61	9,14	54,11	437	0,33	0,95	1,11	0,00	1,95	356,50	22,13	542,12	1,36	0,003	5,25
	Ужин																
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	200	4,26	5,52	24,26	164	0,14	0,14	0,31	0,14	12,04	72,86	43,06	127,70	0,91	0,011	1,18
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	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		27,48	22,94	80,14	638	0,47	2,97	8,32	0,84	102,12	162,40	76,78	364,22	3,47	0,023	8,97
	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 1 неделю среда		117,15	125,29	349,45	3054	1,86	6,28	30,32	1,45	175,88	1309,39	352,03	2444,00	14,91	0,235	41,54

№ 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
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 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		18,01	16,07	83,87	557	0,46	0,92	1,37	0,70	17,28	315,53	138,73	560,44	2,11	0,114	13,74
	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	55	4,40	0,55	26,40	126	0,15	0,55	0,60	0,00	0,00	12,65	7,70	35,75	0,41		2,75
	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		34,91	33,96	131,53	969	0,53	0,99	6,91	0,44	62,75	403,63	149,80	1059,70	5,86	0,209	43,91
	Полдник																
	Творожок "Дашенька"	50	6,59	1,16	5,79	56	0,01	0,05			0,25	60,00		94,29	0,19		0,15
	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	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
	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		15,46	2,35	78,03	390	0,19	0,31	1,43	0,00	4,25	105,66	8,00	156,84	0,61	0,001	5,63
	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	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
	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
	Всего в Ужин		42,75	10,52	77,74	574	0,50	0,95	3,90	30,00	0,85	76,71	105,53	553,66	3,95	0,009	11,04
	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
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		6,40	6,50	13,00	135	0,09	0,44	0,11	30,00	1,40	242,30	31,40	196,50	0,07	0,000	0,70
	Всего в 1 неделю четверг		118,80	70,62	415,78	2767	1,85	3,64	14,11	61,1	106,5	1190,07	473,10	2557,84	12,90	0,336	79,50

№ 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																
54-143-	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
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
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	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	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 Завтрак		20,45	22,58	68,40	594	0,26	0,69	0,78	0	4,89	621,86	97,65	470,22	2,24	0,097	5,93
	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																
45	Салат из квашеной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84	0,04	0,05	2,35	2,6297	24,10	54,15	20,78	37,84	4,70	0,004	1,30
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
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
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
	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	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		39,67	31,40	150,78	1043	0,63	0,94	5,09	3,54	33,48	199,47	137,06	794,32	12,94	0,021	14,20
	Полдник																
	Хлеб ржаной	45	3,38	0,68	16,20	86	0,09	0,05	0,63	0,00	0,00	23,63	13,50	106,65	0,81	0,003	2,63
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,45	21,60	103	0,12	0,45	0,49	0,00	0,00	10,35	6,30	29,25	0,33		2,25
	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		21,60	9,16	53,51	435	0,31	0,91	1,12	0,00	1,95	357,98	22,93	550,72	1,41	0,003	5,29
	Ужин																
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
224	Рагу овощное	200	4,00	16,60	23,00	251	0,14	0,11	0,37	0,04	18,33	74,24	29,96	138,27	0,66	0,006	1,76
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 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		24,20	24,90	78,30	627	0,62	0,96	4,03	1,0	35,17	167,44	86,58	542,37	2,60	0,051	9,75
	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 1 неделю пятница		113,79	95,85	396,40	2979	1,99	3,89	11,53	5,04	96,6	1635,29	398,40	2574,83	20,36	0,176	40,34

№ 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 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
302	Каша пшеничная	250	5,00	1,00	34,25	155	0,25	0,25	0,50	0,00	0,00	17,50	55,00	172,50	1,25	0,000	1,50
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		
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	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
	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		20,95	17,23	81,75	592	0,45	0,89	4,53	50,06	7,68	394,96	123,80	508,05	3,37	0,02	12,08
	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																
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	56,78	1,60	0,005	0,98
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
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 ржаной	70	5,25	1,05	25,20	133	0,14	0,07	0,98	0,00	0,00	36,75	21,00	165,90	1,26	0,005	4,10
	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		38,94	36,33	141,67	1047	0,64	1,65	5,12	0,19	16,68	239,28	309,16	768,02	9,05	0,038	46,48
	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	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
	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
	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
	Всего в Полдник		27,63	16,30	65,60	450	0,16	0,25	0,76	0,09	4,51	314,34	65,64	406,65	1,15	0,001	5,24
	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	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
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 пшеничный	49	3,92	0,49	23,52	112	0,13	0,49	0,53	0,00	0,00	11,27	6,86	31,85	0,36		2,45
	Хлеб ржаной	25	1,88	0,38	9,00	48	0,05	0,03	0,35	0,00	0,00	13,13	7,50	59,25	0,45	0,002	1,46
	Всего в Ужин		27,46	27,38	64,90	582	0,35	0,74	1,46	0,16	0,00	204,12	94,25	447,82	4,31	0,011	8,64
	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	30,0	1,40	243,45	32,10	199,75	0,11	0,000	0,95
	Всего в 2 неделю понедельник		123,95	106,71	403,79	2971	1,80	4,06	12,43	80,5	50,28	1432,50	665,95	2363,69	18,28	0,07	77,78

№ 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																
54-143-	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	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
97	Сыр порционный	15	4,14	3,98		51		0,05	0,06	0,04	0,42	157,79	7,50	81,00	0,75		
	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		21,87	24,18	79,20	620	0,29	0,82	0,90	0,45	5,24	567,92	100,95	481,33	1,97	0,101	5,71
	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
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
54-13х	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	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		26,28	51,61	125,32	1073	0,50	1,01	5,50	2,29	56,35	351,30	219,39	769,05	6,36	0,114	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	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
337	Яйцо вареное	40	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		14,36	5,55	48,34	452	0,27	0,72	1,76	0,28	4,08	73,47	29,99	197,62	2,09	0,002	3,75
	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
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		31,11	22,50	77,56	623	0,42	0,89	1,93	0,12	0,77	182,66	66,26	525,24	4,77	0,014	7,66
	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 вторник		101,71	111,10	379,75	3059	1,67	3,90	10,70	3,13	87,4	1442,19	470,86	2178,94	16,22	0,234	36,72

№ реж.	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																
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
302	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	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		15,47	20,81	66,85	556	0,35	0,70	0,61	0,07	16,60	293,41	115,69	468,52	1,74	0,111	8,66
	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																
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,99	7,12	3,80	83	0,05	0,03	4,80	0,51	17,17	39,00	15,70	38,00	0,31	0,0020	0,75
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
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
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	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	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 Обед		32,36	41,53	119,96	989	0,49	0,75	8,46	1,65	18,66	232,35	96,17	469,74	4,84	0,049	39,21
	Полдник																
	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	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	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	9,22	1,63	8,11	78	0,02	0,07			0,35	84,00		132,00	0,27		0,21
	Всего в Полдник		18,82	2,23	83,51	424	0,31	0,83	1,32	0,00	4,35	145,10	29,80	286,30	1,51	0,003	9,05
	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	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 Ужин		29,64	20,34	76,80	606	0,44	1,01	1,60	0,55	11,61	126,71	109,83	675,78	6,15	0,022	9,42
	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
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		6,40	6,50	13,00	135	0,09	0,44	0,11	30,00	1,40	242,30	31,40	196,50	0,00	0,000	0,70
	Всего в 2 неделю среда		103,97	92,63	391,75	2852	1,77	3,77	12,49	32,28	72,62	1073,37	421,19	2123,79	14,54	0,189	71,43

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
54-143-	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 манная	200	5,92	8,04	23,57	191	0,05	0,19	0,72	0,06	0,77	162,16	18,29	173,90	0,86		0,27
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
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	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
	Всего в Завтрак		22,50	25,34	65,77	617	0,19	0,63	1,28	0,51	5,29	649,28	99,29	552,35	2,83	0,097	4,75
	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 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
321	Суфле из печени	120	26,57	12,00	9,08	281	0,35	2,23	1,16	0,84	33,12	54,24	26,27	341,28	5,16	0,007	3,12
302	Каша гречневая вязкая	200	6,00	9,40	31,00	240	0,22	0,10	0,30	0,020		11,20	10,03	150,50	1,00		3,36
	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	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	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 Обед		49,15	40,29	121,99	1087	0,88	2,96	7,2	1,46	61,25	224,33	132,38	788,02	9,20	0,022	15,22
	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	55	4,40	0,55	26,40	126	0,15	0,55	0,60	0,00	0,00	12,65	7,70	35,75	0,41		2,75
	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	40	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			13,49	49,61	473	0,33	1,16	1,12	0,08	2,03	369,15	21,90	575,55	1,53	0,002	9,13
	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
216	Картофель тушеный	200	4,13	6,08	27,31	180	0,11	0,11	1,26	0,06	18,30	48,10	69,16	177,22	1,39	0,013	1,17
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 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		27,84	23,92	84,87	633	0,43	0,89	2,47	0,19	18,40	108,40	119,36	487,06	5,75	0,024	9,45
	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	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		7,35	6,75	17,40	158	0,11	0,36	0,25	0,00	1,10	247,55	17,53	210,20	1,05	0,001	1,27
	Всего в 2 неделю четверг		109,02	112,71	374,12	3121	2,04	6,05	12,90	2,2	108,1	1635,06	431,46	2646,58	20,66	0,149	44,22

№ 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 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
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-	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	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		17,00	19,70	69,00	521	0,29	0,70	4,13	50,04	7,93	439,65	84,25	407,02	1,91	0,022	11,61
	Второй Завтрак																
	Вафли	15	0,48	0,42	12,03	54	0,01			0,00	0,00	1,50	0,30	4,95			0,09
	Яблоки свежие	190	0,76	0,76	18,62	84	0,07	0,04	0,40	0,00	19,00	30,40	36,10	20,90	0,29	0,004	4,18
	Всего в Второй завтрак		1,24	1,18	30,65	138	0,08	0,04	0,40	0,00	19,00	31,90	36,40	25,85	0,29	0,004	4,27
	Обед																
45	Салат из квашеной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84	0,04	0,05	2,35	2,6297	24,10	54,15	20,78	37,84	4,70	0,004	1,30
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
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
	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 ржаной	25	1,88	0,38	9,00	48	0,05	0,03	0,35	0,00	0,00	13,13	7,50	59,25	0,45	0,002	1,46
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,45	21,60	103	0,12	0,45	0,49	0,00	0,00	10,35	6,30	29,25	0,33		2,25
	Всего в Обед		39,48	35,17	109,25	913	0,66	0,96	4,24	3,05	46,41	246,74	183,99	765,43	13,43	0,036	14,49
	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																
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
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
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 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
	Хлеб ржаной	45	3,38	0,68	16,20	86	0,09	0,05	0,63	0,00	0,00	23,63	13,50	106,65	0,81	0,003	2,63
	Всего в Ужин		23,36	16,04	72,82	525	0,40	0,88	2,08	0,17	0,00	290,65	102,06	749,19	3,17	0,164	5,88
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	5	0,40	0,05	2,40	11	0,01	0,05	0,05	0,00	0,00	1,15	0,70	3,25	0,04		0,25
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		6,20	6,55	11,40	127	0,07	0,30	0,05	0,00	1,10	241,15	13,83	183,25	0,84	0,000	0,43
	Всего в 2 неделю пятница		108,14	87,63	343,62	2641	1,81	3,82	11,87	53,26	76,4	1601,33	439,66	2649,16	20,82	0,228	41,34
	Среднее за период		109,60	98,67	386,38	2966	1,82	4,30	14,64	27,65	94,22	1398,96	470,64	2425,57	17,85	0,198	57,74