

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 49 от 31.05.2023

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 ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ)
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ГКОУ УР "СВЕТЛЯНСКАЯ ШКОЛА - ИНТЕРНАТ"
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**

село Светлое

2023

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

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

Меню на 1 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 макаронными 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 | | 21,91 | 23,75 | 73,20 | 591 | 0,25 | 0,70 | 0,96 | 0,47 | 5,02 | 587,20 | 77,95 | 439,53 | 2,72 | 0,089 | 5,31 | |
| | 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 | | 96,15 | 77,36 | 352,95 | 2972 | 1,63 | 3,86 | 9,48 | 1,43 | 143,57 | 1464,24 | 499,09 | 2527,14 | 20,83 | 0,306 | 34,62 |

Меню на 1 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 | | |
| 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 | | 19,06 | 21,12 | 64,37 | 563 | 0,24 | 0,74 | 3,43 | 2,74 | 25,81 | 502,50 | 111,95 | 533,17 | 7,37 | 0,016 | 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 | | 103,44 | 85,90 | 378,70 | 2746 | 1,80 | 3,62 | 15,56 | 33,54 | 89,92 | 1174,12 | 382,05 | 2051,04 | 18,10 | 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 | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,30 | 5,00 | 8,00 | 84 | 0,04 | 0,05 | 2,35 | 2,63 | 24,10 | 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 | 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 Завтрак | | 26,10 | 39,05 | 42,30 | 647 | 0,28 | 1,13 | 10,01 | 2,77 | 25,18 | 245,52 | 52,78 | 573,19 | 3,38 | 0,01 | 8,12 |
| | 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 | 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 | | 29,81 | 44,53 | 136,70 | 1104 | 0,78 | 1,25 | 2,44 | 2,53 | 16,52 | 453,29 | 236,21 | 1040,49 | 6,44 | 0,115 | 12,52 | |
| | 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 | | 119,97 | 140,69 | 365,19 | 3188 | 1,83 | 4,15 | 15,29 | 32,7 | 64,47 | 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 | 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 | 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 макаронными 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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 | | 16,47 | 18,91 | 74,92 | 574 | 0,35 | 0,88 | 5,40 | 0,08 | 10,60 | 299,92 | 84,19 | 466,30 | 2,20 | 0,014 | 7,01 |
| | 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 | 100,54 | 108,59 | 388,53 | 2909 | 1,68 | 4,21 | 12,80 | 30,01 | 62,32 | 1313,04 | 665,24 | 2620,48 | 15,23 | 0,148 | 67,23 |

Меню на 2 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 | Р | Zn | I | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 17,18 | 13,85 | 99,50 | 587 | 0,23 | 0,68 | 3,53 | 2,71 | 68,48 | 405,34 | 59,18 | 329,64 | 7,14 | 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 | 200 | 1,00 | | 27,40 | 110 | 0,02 | 0,02 | 2 | 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 | | 92,45 | 93,51 | 416,58 | 2986 | 1,64 | 3,88 | 136,8 | 53,1 | 126,9 | 1417,31 | 373,53 | 2292,27 | 21,49 | 5,809 | 78,37 |

Меню на 2 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 макаронными 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 16,75 | 17,25 | 72,40 | 551 | 0,30 | 0,79 | 3,43 | 0,04 | 1,17 | 430,35 | 87,83 | 393,06 | 6,32 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Салат из свеклы яблоками | с 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 |
| 110 | Борщ с капустой картофелем | и 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 яйце | в 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 | 26,22 | 35,96 | 137,62 | 992 | 0,46 | 1,38 | 8,66 | 1,18 | 14,52 | 249,45 | 93,34 | 383,78 | 4,99 | 0,014 | 11,52 |
| | 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 | 30,00 | 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 | | 115,29 | 82,32 | 384,75 | 2820 | 1,73 | 4,33 | 17,50 | 31,22 | 39,24 | 1390,83 | 346,16 | 1834,77 | 17,76 | 0,05 | 38,53 |

Меню на 2 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 луком | 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 | 30,08 | 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 | | 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 | | 108,00 | 96,33 | 378,34 | 2895 | 1,71 | 4,31 | 25,14 | 26,45 | 96,40 | 1365,59 | 458,81 | 2287,45 | 16,28 | 0,600 | 44,63 |