

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №57 от 21.08.2023

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

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ)
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
ГКОУ УР "СВЕТЛЯНСКАЯ ШКОЛА - ИНТЕРНАТ"
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

село Светлое
2023

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

Сезон: **Осенне-зимний**

Категория: **Дети 7-11 лет**

Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
54-173-	Салат из моркови и чернослива	75	0,012	0,15	16,20	71	0,04	0,06	0,00	1,13	3,38	30,23	40,50	47,25	0,00	2,9	0,98
160	Суп молочный с макаронами изделиями	200	7,40	7,84	22,80	186	0,08	0,18	0,18	0,02	0,78	162,50	17,40	120,90	0,51	0,001	0,38
54-2гн-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
97	Сыр порционный	30	8,28	7,95		102		0,09	0,12	0,08	0,84	315,57	15,00	162,00	1,50		
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	0,08	0,30	0,33	0,00	0,00	6,90	4,20	19,50	0,22		1,50
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Всего в Завтрак		20,09	16,54	67,10	493	0,24	0,66	0,91	1,23	5,04	530,20	86,90	404,25	2,59	2,928	4,73
	Второй Завтрак																
	Печенье	10	0,92	1,41	9,92	43	0,01	0,01	0,35	0,00	0,00	2,90	2,00	7,60			0,11
	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		1,72	2,21	29,52	131	0,08	0,05	0,75	0,00	20,00	34,90	40,00	29,60	0,30	0,004	4,51
	Обед																
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,49	2,69	1,46	32	0,02	0,02	1,47	0,02	1,34	12,29	88,94	30,36	0,21	0,002	0,32
132	Рассольник Ленинградский	200	7,20	6,38	14,22	142	0,08	0,08	0,20	0,02	5,18	25,95	14,21	40,90	2,33	0,007	0,96
443	Плов	270	9,59	9,96	13,55	437	0,03	0,08	0,08	0,28	10,83	36,88	49,10	472,82	6,30	0,022	2,13
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 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	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
	Всего в Обед		24,53	20,24	81,63	860	0,35	0,81	2,77	0,42	97,35	114,53	171,95	653,93	9,79	0,033	8,42
	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 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"	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
	Всего в Полдник		6,96	0,55	45,24	362	0,18	0,42	1,13	0,20	4,00	38,67	17,59	66,12	1,22	0,000	4,60
	Ужин																
400	Суфле рыбное	90	8,35	5,52	2,93	95	0,05	0,09	0,22	0,13	0,39	102,11	28,89	392,37	1,46	0,144	0,60
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	146,48	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	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 Ужин		22,64	17,74	58,96	484	0,37	0,80	1,24	0,26	12,33	403,74	93,97	809,46	3,84	0,156	5,10
	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		80,80	63,03	289,29	2481	1,29	3,04	6,80	2,10	140,15	1338,03	413,29	2217,88	17,74	3,121	27,54

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	Са	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,16	3,07	6,34	57	0,02	0,03	1,41	0,16	27,12	32,49	12,47	22,70	0,28	0,002	0,78
302	Каша пшенная	150	4,44	6,03	17,68	143	0,04	0,14	0,31	0,05	0,58	9,12	32,08	180,32	1,01	0,001	0,20
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	15	4,14	3,98		51		0,05	0,06	0,04	0,42	157,79	7,50	81,00	0,75		
	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
	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		15,64	17,07	52,02	465	0,19	0,57	2,28	0,25	28,64	325,50	91,55	451,43	2,55	0,014	4,25
	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	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		1,08	1,02	26,73	120	0,06	0,03	0,00	0,00	15,00	25,50	28,80	21,45	0,23	0,000	3,39
	Обед																
71	Винегрет овощной	60	0,92	2,92	5,25	51	0,03	0,02	2,70	0,13	3,23	15,18	8,18	19,68	0,29	0,002	0,48
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	90	10,71	6,39	5,04	122	0,21	0,18	2,21	0,90	15,12	48,51	29,18	236,79	0,70	0,038	1,76
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
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	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		33,19	25,34	113,59	817	0,69	0,93	7,03	3,25	22,73	153,36	101,70	537,62	3,66	0,083	9,09
	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	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	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
	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		15,23	2,52	65,51	348	0,24	0,62	0,90	0,00	4,35	132,63	22,50	237,75	1,09	0,002	7,17
	Ужин																
463	Тефтели из говядины с рисом	90	12,06	9,17	7,68	169	0,03	0,10	0,14	0,28	0,36	9,84	21,15	175,95	3,00	0,007	1,69
224	Рагу овощное	150	3,00	12,45	17,25	188	0,11	0,08	0,27	0,03	13,75	55,68	22,47	103,70	0,49	0,004	1,32
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 Ужин		18,29	22,05	46,43	459	0,22	0,41	0,85	0,32	14,15	82,50	54,72	335,40	3,91	0,012	5,59
	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		89,26	73,86	316,45	2333	1,48	2,95	11,16	30,82	86,13	937,78	327,66	1761,15	11,51	0,111	30,17

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Са	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
51	Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,10	6,86	58	0,01	0,02	2,74	0,01	5,58	17,42	13,32	28,92	0,20	0,002	0,90
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
54-21гн	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		15,89	16,24	69,33	486	0,25	0,80	4,18	0,08	7,03	342,28	77,51	406,22	1,71	0,015	5,44
	Второй завтрак																
	Печенье	10	0,92	1,41	9,92	43	0,01	0,01	0,35	0,00	0,00	2,90	2,00	7,60			0,11
	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		1,72	2,21	29,52	131	0,08	0,05	0,75	0,00	20,00	34,90	40,00	29,60	0,30	0,004	4,51
	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	200	6,54	8,94	6,92	134	0,04	0,06	0,66	0,02	10,36	58,80	10,14	64,34	1,31	0,006	0,92
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
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	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	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 Обед		33,46	36,55	98,56	866	0,57	2,47	10,34	0,57	21,35	177,40	202,00	531,92	5,20	0,021	42,84
	Полдник																
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
	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	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
	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		18,94	8,67	40,31	366	0,25	0,83	0,65	0,00	1,95	341,08	13,30	476,35	0,84	0,001	3,29
	Ужин																
385	Рыба "Аппетитная"	90	8,46	13,73	6,06	182	0,06	0,09	1,40	0,37	9,52	9,77	46,89	263,16	1,29	0,108	0,73
520	Пюре картофельное	180	3,83	4,97	21,83	148	0,13	0,13	0,28	0,13	10,84	56,16	38,75	146,50	0,82	0,010	1,06
	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,00		27,40	110	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб пшеничный	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 Ужин		15,64	19,05	68,49	505	0,29	0,45	2,03	0,50	24,36	99,78	99,44	460,36	2,44	0,119	6,37
	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	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		6,02	5,95	12,90	127	0,08	0,33	0,11	0,00	0,99	218,30	13,22	168,50	0,79	0,000	0,66
	Всего в 1 неделю среда		91,66	88,67	319,11	2480	1,52	4,91	18,1	1,15	75,68	1213,74	445,46	2072,95	11,28	0,160	63,12

№ 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	Са	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	200	1,28	0,08	43,04	177	0,01	0,01	0,18	0,00	34,80	13,44	5,28	34,16	0,17		0,53
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	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		10,69	12,25	85,31	493	0,22	0,45	0,68	0,02	50,78	198,67	104,88	287,98	0,70	0,114	7,95
	Второй Завтрак																
	Конфета	10	0,32	0,28	8,01	36	0,01	0,00		0,00	0,00	9,50	1,10	5,80			0,06
	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		1,12	1,08	27,61	124	0,08	0,04	0,40	0,00	20,00	41,50	39,10	27,80	0,30	0,004	4,46
	Обед																
71	Винегрет овощной	60	0,92	2,92	5,25	51	0,03	0,02	2,70	0,13	3,23	15,18	8,18	19,68	0,29	0,002	0,48
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	90	8,35	5,52	2,93	95	0,05	0,09	0,22	0,13	0,39	102,11	28,89	392,37	1,46	0,144	0,60
534	Капуста тушеная	200	5,00	8,59	15,67	159	0,08	0,08	0,50	0,02	39,96	134,11	43,56	157,11	0,26	0,001	1,56
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	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 Обед		29,71	28,59	121,10	857	0,46	1,06	4,71	0,31	54,48	327,06	121,28	830,87	4,72	0,157	42,15
	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 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
	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
776	Булочка розовая	50	3,80	0,54	24,74	119	0,05	0,01	0,57			6,56					0,43
	Всего в Полдник		2,60	70,45	365	0,17	0,32	1,20	0,00	4,35	127,03	10,80	194,55	0,69	0,001	5,52	
	Ужин																
274	Мясо тушеное с овощами в	260	25,66	19,57	17,75	350	0,16	0,16	0,34	23,63	0,61	49,99	57,55	237,55	2,31	0,234	2,47
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	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		30,06	20,17	45,85	483	0,28	0,49	0,95	23,64	0,65	71,89	71,55	311,65	2,90	0,236	5,84
	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	5	0,38	0,08	1,80	10	0,01	0,01	0,07	0,00	0,00	2,63	1,50	11,85	0,09	0,000	0,29
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		6,22	5,94	13,98	133	0,09	0,41	0,18	27,00	1,26	220,93	29,90	189,35	0,16	0,000	0,97
	Всего в 1 неделю четверг		77,80	70,62	364,30	2455	1,31	2,76	8,11	50,97	131,52	987,07	377,51	1842,20	9,46	0,512	66,89

Меню на 1 неделю пятница

№ 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	Са	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
78	Икра морковная	60	1,32	4,56	6,84	77	0,04	0,04	2,34	0,00	7,68	24,31	25,21	43,70	0,33	0,042	0,50
161	Суп молочный с рисом	250	6,20	7,90	23,20	188	0,10	0,18	0,22	0,03	0,65	240,25	21,75	151,12	0,78	0,001	1,24
54- 23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	130	0,03	0,13		0,01	0,52	111,00	30,70	107,00		0,009	1,10
	Хлеб пшеничный	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
	Всего в Завтрак		14,42	16,46	58,04	479	0,26	0,57	3,06	0,04	8,85	390,66	86,46	362,22	1,62	0,054	5,01
	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
	Конфета	10	0,32	0,28	8,01	36	0,01	0,00		0,00	0,00	9,50	1,10	5,80			0,06
	Всего в Второй завтрак		1,12	1,08	27,61	124	0,08	0,04	0,40	0,00	20,00	41,50	39,10	27,80	0,30	0,004	4,46
	Обед																
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,49	2,69	1,46	32	0,02	0,02	1,47	0,02	1,34	12,29	88,94	30,36	0,21	0,002	0,32
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	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 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	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 Обед		26,86	24,98	128,15	837	0,48	1,13	7,01	1,19	12,21	171,40	173,28	225,69	3,81	0,086	9,57
	Полдник																
	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
	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	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 Полдник		18,78	8,09	41,35	359	0,24	0,80	0,72	0,00	1,79	319,70	14,48	459,92	0,93	0,002	3,56
	Ужин																
436	Жаркое по-домашнему	270	30,98	8,41	24,69	298	0,23	0,23	2,43	27,00	0,73	34,99	73,91	379,13	2,55	0,005	4,54
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	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		35,48	9,21	61,49	470	0,36	0,60	3,04	27,10	80,73	63,39	87,11	449,03	3,13	0,007	7,71
	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	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		6,02	5,95	12,90	127	0,08	0,33	0,11	0,00	0,99	218,30	13,22	168,50	0,79	0,000	0,66
	Всего в 1 неделю пятница		103	65,77	329,54	2396	1,50	3,45	14,3	28,32	124,57	1204,96	413,66	1693,16	10,58	0,152	30,97

№ 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	Са	Mg	P	Zn	I	Fe
Завтрак																	
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,16	3,07	6,34	57	0,02	0,03	1,41	0,16	27,12	32,49	12,47	22,70	0,28	0,002	0,78
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-	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		23,38	36,89	31,64	576	0,21	0,96	8,84	0,30	28,20	217,79	40,87	536,45	2,99	0,004	6,56
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	10	0,92	1,41	9,92	43	0,01	0,01	0,35	0,00	0,00	2,90	2,00	7,60			0,11
	Всего в Второй завтрак		1,72	2,21	29,52	131	0,08	0,05	0,40	0,00	20,00	34,90	40,00	29,60	0,30	0,004	4,40
Обед																	
78	Икра свекольная	60	1,38	4,08	7,02	71	0,02	0,02	1,98	30,00	3,96	23,40	10,80	35,40	0,33	0,004	3,96
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	240	7,01	29,94	38,53	451	0,16	0,16	0,36	1,86	9,73	208,32	121,90	476,30	1,80	0,083	1,36
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	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	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		26,59	43,00	119,90	1010	0,68	1,11	3,8	32,22	18,86	421,30	214,80	907,05	5,77	0,103	13,71
Полдник																	
362	Пудинг из творога (запеченный)	150	18,52	12,0	20,48	215	0,05	0,23	0,34	0,07	0,38	168,00	39,40	269,40	0,65		1,35
	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	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
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 Полдник		27,82	19,05	48,68	427	0,22	0,75	0,89	0,07	1,48	424,25	62,03	513,05	1,99	0,002	3,95
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	90	12,06	9,17	7,68	169	0,03	0,10	0,14	0,28	0,36	9,84	21,15	175,95	3,00	0,007	1,69
	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	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 Ужин		18,15	24,46	65,98	568	0,25	0,43	0,83	0,32	0,00	110,51	61,91	351,09	3,92	0,013	7,86
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
	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		6,99	6,06	18,18	154	0,12	0,47	0,30	27,00	1,26	224,70	32,10	204,45	0,29	0,001	1,52
	Всего в 1 неделю суббота		104,7	131,7	313,90	2866	1,56	3,76	15,0	59,9	69,80	1433,44	451,70	2541,70	15,25	0,126	37,99

№ 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	Са	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
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 Завтрак		14,25	13,81	74,82	478	0,30	0,85	5,84	0,27	6,19	216,26	74,60	366,83	2,62	0,006	5,94
	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	10	0,32	0,28	8,02	36	0,01			0,00	0,00	1,00	0,20	3,30			0,06
	Всего в Второй завтрак		1,12	1,08	27,62	124	0,08	0,04	0,40	0,00	20,00	33,00	38,20	25,30	0,30	0,004	4,40
	Обед																
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,49	2,69	1,46	32	0,02	0,02	1,47	0,02	1,34	12,29	88,94	30,36	0,21	0,002	0,32
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	250	8,88	9,23	25,10	405	0,03	0,08	7,50	0,26	10,03	34,15	4,21	437,80	5,84	0,020	1,98
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	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		22,88	23,21	87,35	835	0,29	0,70	9,80	0,89	22,69	142,34	144,06	679,76	8,40	0,025	7,41
	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	3,20	282,80			0,20
	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 Полдник		18,52	8,63	37,31	353	0,22	0,73	0,61	0,00	1,95	341,40	13,40	481,70	0,85	0,002	3,08
	Ужин																
431	Печень по-строгановски	90	12,24	12,24	3,51	176	0,09	1,62	5,31	0,45	7,56	40,68	12,24	110,34	1,31	0,008	2,34
216	Картофель тушеный	180	3,72	5,47	24,58	162	0,10	0,10	1,13	0,05	16,47	43,29	62,24	159,50	1,25	0,012	1,05
	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,00		27,40	110	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50			0,50
	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
	Всего в Ужин		18,51	17,96	63,89	489	0,26	1,85	6,69	0,50	28,03	115,52	86,88	314,04	2,74	0,021	7,48
	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	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		6,02	5,95	12,90	127	0,08	0,33	0,11	0,00	0,99	218,30	13,22	168,50	0,79	0,000	0,66
	Всего в 1 неделю воскресенье		81,30	70,64	303,89	2407	1,23	4,50	23,44	1,66	79,85	1066,82	370,35	2036,13	15,71	0,057	28,97

Меню на 2 неделю понедельник

№ 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																	
54-14з-	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,08	3,24	9,96	73	0,018	0,05	0	0,217	1,90	27,96	16,32	31,38	0,00	0,052	0,876
160	Суп молочный с макаронами изделиями	200	7,40	7,84	22,80	186	0,08	0,18	0,18	0,02	0,78	162,50	17,40	120,90	0,51	0,001	0,38
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
	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
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
	Всего в Завтрак		21,24	20,84	60,81	508	0,23	0,67	0,76	0,31	3,85	544,64	83,39	437,68	2,02	0,065	4,42
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	10	0,32	0,28	8,01	36	0,01	0,00		0,00	0,00	9,50	1,10	5,80			0,06
	Всего в Второй завтрак		1,12	1,08	27,61	124	0,08	0,04	0,40	0,00	20,00	41,50	39,10	27,80	0,30	0,004	4,40
Обед																	
78	Икра морковная	60	1,32	4,56	6,84	77	0,04	0,04	2,34	0,00	7,68	24,31	25,21	43,49	0,33	0,004	0,50
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	260	25,66	19,57	17,75	350	0,16	0,16	0,34	23,63	0,61	49,99	57,55	237,55	2,31	0,234	2,47
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 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		44,43	33,46	101,96	887	0,52	1,07	4,11	23,76	56,35	149,59	122,32	451,76	6,61	0,249	14,04
Полдник																	
773	Булочка "Веснушка"	50	3,80	0,29	3,20	156,5	0,08	0,17	0,59	0,17	0,00	8,39	5,66	32,60	0,89		0,50
	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
337	Яйцо вареное	1	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		12,05	5,24	39,30	378	0,21	0,58	1,39	0,25	4,08	64,24	24,46	160,90	1,66	0,001	3,75
Ужин																	
390	Котлета рыбная любительская	90	9,45	7,65	7,20	133	0,09	0,09	2,52	0,72	4,86	32,22	25,29	0,30	0,68	0,058	0,90
534	Капуста тушеная	200	5,00	8,59	15,67	159	0,08	0,08	0,50	0,02	39,96	134,11	43,56	157,11	0,26	0,001	1,56
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	7,00	4,00	31,60	0,24	0,001	0,78
	Хлеб пшеничный	25	5,76	0,72	34,56	166	0,18	0,07		0,00	0,00	16,56	10,08	46,80	0,54		3,60
	Всего в Ужин		22,21	17,26	71,13	523	0,39	0,27	3,30	0,75	44,86	194,39	86,73	243,01	1,71	0,060	7,54
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
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		6,42	6,00	15,30	139	0,10	0,38	0,16	0,00	0,99	219,45	13,92	171,75	0,72	0,000	0,91
	Всего в 2 неделю понедельник		107,47	83,87	316,10	2559	1,51	3,00	9 10,12	25,05	20,00	1213,81	369,91	1492,90	13,02	0,379	35,06

№ 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	Са	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
54-11з-	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74	0,03	0,03	0	0,73	3,63	13,50	15,60	22,38	0,00	0,10	0,66
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	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	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		13,90	19,61	55,80	494	0,29	0,63	0,55	0,81	4,93	278,63	74,09	424,23	1,69	0,113	4,92
	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	10	0,32	0,28	8,02	36	0,01			0,00	0,00	1,00	0,20	3,30			0,06
	Всего в Второй завтрак		1,12	1,08	27,62	124	0,08	0,04	0,40	0,00	20,00	33,00	38,20	25,30	0,30	0,004	4,40
	Обед																
17	Салат из соленых огурцов с	60	0,49	2,69	1,46	32	0,02	0,02	1,47	0,02	1,34	12,29	88,94	30,36	0,21	0,002	0,32
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,68	4,16	10,48	85	0,08	0,42	0,19	0,06	0,31	48,26	16,68	45,42	1,28	0,004	0,78
381	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	7,01	29,94	38,53	451	0,16	0,16	0,36	1,86	9,73	208,32	121,90	476,30	1,80	0,083	1,36
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	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		16,76	37,84	112,07	852	0,48	1,26	3,10	1,94	11,74	308,33	246,81	688,47	4,35	0,091	38,35
	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 (запеченный)	150	18,52	12,0	20,48	215	0,05	0,23	0,34	0,07	0,38	168,00	39,40	269,40	0,65		1,35
	Всего в Полдник		20,21	12,15	53,28	365	0,12	0,36	0,59	0,07	4,38	199,55	51,80	313,60	0,90	0,001	5,44
	Ужин																
437	Гуляш	100	14,55	11,85	3,39	178	0,05	0,12	0,11	0,35	0,61	28,50	40,40	337,90	3,56	0,008	2,00
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	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		23,58	17,52	58,12	483	0,33	0,68	1,11	0,48	11,49	108,86	94,55	565,00	5,04	0,020	6,93
	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	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		6,24	5,91	14,58	135	0,10	0,46	0,16	27,00	1,26	219,45	29,10	180,75	0,00	0,000	0,93
	Всего в 2 неделю вторник		81,81	94,11	321,47	2453	1,39	3,42	5,90	30,30	53,80	1147,82	534,55	2197,35	12,27	0,228	60,97

№ 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	Са	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,16	3,07	6,34	57	0,02	0,03	1,41	0,16	27,12	32,49	12,47	22,70	0,28	0,002	0,78
196	Суп из смеси сухофруктов	200	1,28	0,08	43,04	177	0,01	0,01	0,18	0,00	34,80	13,44	5,28	34,16	0,17		0,53
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	20	5,52	5,30		68		0,06	0,08	0,05	0,56	210,38	10,00	108,00	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
	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
	Всего в Завтрак		13,36	9,30	89,48	493	0,22	0,68	2,55	0,21	62,52	283,96	45,25	255,21	2,22	0,004	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
	Печенье	10	0,92	1,41	9,92	43	0,01	0,01	0,35	0,00	0,00	2,90	2,00	7,60			0,11
	Всего в Второй завтрак		1,72	2,21	29,52	131	0,08	0,05	0,40	0,00	20,00	34,90	40,00	29,60	0,30	0,004	4,40
	Обед																
78	Икра свекольная	60	1,38	4,08	7,02	71	0,02	0,02	1,98	30,00	3,96	23,40	10,80	35,40	0,33	0,004	3,96
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	240	21,41	21,38	23,57	372	0,17	0,29	0,64	0,06	11,71	82,08	91,98	378,42	4,52	0,022	3,55
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	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	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		31,33	28,76	121,42	873	0,47	0,81	128,4	30,20	26,07	164,28	149,64	596,67	6,24	5,778	45,75
	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	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
337	Яйцо вареное	1	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	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 Полдник		22,27	12,50	32,05	376	0,23	0,78	0,74	0,08	1,87	337,10	16,68	524,52	1,27	0,002	7,36
	Ужин																
489	Рагу из птицы	240	18,26	18,00	17,71	295	0,12	0,19	0,37	0,10	0,62	113,88	30,91	288,72	2,78	0,008	0,38
	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	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
	Всего в Ужин		22,36	18,50	61,91	489	0,23	0,43	0,87	0,10	4,62	152,98	47,71	363,12	3,29	0,010	5,55
	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
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		6,02	5,95	12,90	127	0,08	0,33	0,11	0,00	0,99	218,30	13,22	168,50	0,79	0,000	0,66
	Всего 2 неделю среда		97,06	77,22	347,28	2489	1,32	3,06	133,1	30,58	116,08	1191,52	312,50	1937,62	14,11	5,797	69,65

№ 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	60	0,92	2,92	5,25	51	0,03	0,02	2,70	0,13	3,23	15,18	8,18	19,68	0,29	0,002	0,48
160	Суп молочный с макаронами изделиями	200	7,40	7,84	22,80	186	0,08	0,18	0,18	0,02	0,78	162,50	17,40	120,90	0,51	0,001	0,38
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		20,42	18,09	60,95	479	0,26	0,71	3,70	0,22	4,75	464,86	53,48	356,18	2,71	0,004	4,73
	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	10	0,32	0,28	8,02	36	0,01			0,00	0,00	1,00	0,20	3,30			0,06
	Всего в Второй завтрак		1,12	1,08	27,62	124	0,08	0,04	0,40	0,00	20,00	33,00	38,20	25,30	0,30	0,004	4,40
	Обед																
78	Икра морковная	60	1,32	4,56	6,84	77	0,04	0,04	2,34	0,00	7,68	24,31	25,21	43,70	0,33	0,004	0,50
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	90	12,24	12,24	3,51	176	0,09	1,62	5,31	0,45	7,56	40,68	12,24	110,34	1,31	0,008	2,34
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	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	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		32,53	33,35	101,63	842	0,56	2,57	10,11	3,45	41,95	227,61	129,29	528,58	5,18	0,032	9,96
	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	50	3,80	0,54	24,74	119	0,05	0,01	0,57			6,56					0,43
	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
	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		20,18	8,33	51,75	354	0,20	0,47	0,88	0,00	1,34	315,26	16,92	327,45	1,28	0,001	2,14
	Ужин																
452	Котлета особая	90	13,87	14,98	7,07	192	0,07	0,12	0,72	0,12	0,05	18,90	23,40	151,96	2,88	0,007	2,02
534	Капуста тушеная	150	3,75	6,44	11,75	119	0,06	0,06	0,38	0,02	29,97	100,59	32,67	117,84	0,19	0,001	1,17
	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	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
	Всего в Ужин		21,52	21,92	58,22	489	0,24	0,42	1,59	0,14	0,00	158,59	72,87	344,20	3,58	0,010	2,17
	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	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		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 2 неделю четверг		101,61	88,63	312,35	2412	1,42	4,61	16,79	30,80	69,30	1417,62	339,16	1759,21	13,12	0,050	24,08

Меню на 2 неделю пятница

№ 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	Са	Mg	P	Zn	I	Fe	
	Завтрак																	
51	Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,10	6,86	58	0,01	0,02	2,74	0,01	5,58	17,42	13,32	28,92	0,20	0,002	0,90	
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	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	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		14,17	15,05	60,46	471	0,24	0,60	3,51	0,04	1,17	384,92	75,27	350,69	1,52	0,01	4,76	
	Второй завтрак																	
	Печенье	10	0,92	1,41	9,92	43	0,01	0,01	0,35	0,00	0,00	2,90	2,00	7,60			0,11	
	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		1,72	2,21	29,52	131	0,08	0,05	0,75	0,00	20,00	34,90	40,00	29,60	0,30	0,004	4,51	
	Обед																	
43	Салат из белокочанной капусты	100	0,26	5,11	10,57	95	0,04	0,05	2,35	0,16	45,20	54,15	20,78	37,84	0,47	0,004	1,30	
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,68	4,16	10,48	85	0,08	0,42	0,19	0,06	0,31	48,26	16,68	45,42	1,28	0,004	0,78	
382	Рыба, запеченная в яйце	90	9,90	16,74	14,67	252	0,06	2,34	1,62	0,86	0,75	91,76	17,21	112,14	1,70	0,004	1,32	
332	Макароны отварные	150	5,31	5,16	34,32	207	0,06	0,03	1,02	0,11	0,00	10,10	8,48	50,25	0,37	0,001	0,75	
	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	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	
	Всего в Обед		20,79	31,72	113,64	842	0,37	3,12	5,73	1,19	50,26	244,53	80,64	323,30	4,36	0,014	9,58	
	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 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	
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 Полдник		18,77	8,10	41,35	359	0,25	0,80	0,72	0,00	1,44	319,70	2,88	254,52	0,93	0,002	3,56	
	Ужин																	
436	Жаркое по-домашнему	270	30,98	8,41	24,69	298	0,23	0,23	2,43	27,00	0,73	34,99	73,91	379,13	2,55	0,005	4,54	
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	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	7,00	4,00	31,60	0,24	0,001	0,78	
	Всего в Ужин		36,98	9,21	62,39	478	0,41	0,76	3,26	27,00	0,77	57,99	88,71	450,43	3,16	0,006	8,52	
	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	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		6,02	5,95	12,90	127	0,08	0,33	0,11	0,00	0,99	218,30	13,22	168,50	0,79	0,000	0,66	
	Всего в 2 неделю пятница		1,72	72,24	320,27	2408	1,43	5,65	14,08	28,24	74,63	1443,74	300,72	1577,05	11,07	0,039	31,59	

№ 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	Са	Mg	P	Zn	I	Fe
Завтрак																	
54-14з-302	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,08	3,24	9,96	73,2	0,018	0,05	0	0,217	1,90	27,96	16,32	31,38	0,00	0,052	0,876
	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	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
	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		16,12	11,50	74,81	471	0,36	0,80	1,26	0,91	3,81	299,76	93,72	508,90	2,02	0,064	9,86
Второй завтрак																	
	Конфеты	10	0,32	0,28	8,01	36	0,01	0,00		0,00	0,00	9,50	1,10	5,80			0,06
	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		1,12	1,08	27,61	124	0,08	0,04	0,40	0,00	20,00	41,50	39,10	27,80	0,30	0,004	4,46
Обед																	
17	Салат из соленых огурцов с	60	0,49	2,69	1,46	32	0,02	0,02	1,47	0,02	1,34	12,29	88,94	30,36	0,21	0,002	0,32
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	250	7,30	31,19	40,14	470	0,16	0,16	0,38	1,94	10,14	217,00	126,98	496,15	1,88	0,086	1,41
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	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	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 Обед		19,87	39,03	93,85	805	0,55	0,60	2,90	2,31	16,17	305,79	267,02	807,91	5,52	0,095	8,02
Полдник																	
	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
	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	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		15,80	11,75	37,30	316	0,25	0,99	1,01	30,08	1,48	282,85	47,30	344,25	1,13	0,002	8,42
Ужин																	
463	Тефтели из говядины с рисом	90	12,06	9,17	7,68	169	0,03	0,10	0,14	0,28	0,36	9,84	21,15	175,95	3,00	0,007	1,69
534	Капуста тушеная	150	3,75	6,44	11,75	119	0,06	0,06	0,38	0,02	29,97	100,59	32,67	117,84	0,19	0,001	1,17
	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	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
	Всего в Ужин		19,36	16,01	57,63	459	0,19	0,44	0,93	0,30	34,33	145,43	68,32	347,74	3,55	0,009	7,70
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	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		6,02	5,95	12,90	127	0,08	0,33	0,11	0,00	0,99	218,30	13,22	168,50	0,79	0,000	0,66
	Всего в 2 неделю суббота		78,29	85,31	304,10	2302	1,52	3,20	6,61	33,60	76,77	1293,63	528,68	2205,10	13,31	0,174	39,11

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	Са	Mg	P	Zn	I	Fe
Завтрак																	
71	Винегрет овощной	60	0,92	2,92	5,25	51	0,03	0,02	2,70	0,13	3,23	15,18	8,18	19,68	0,29	0,002	0,48
340	Омлет натуральный	180	18,00	30,06	3,42	376	0,09	0,63	6,30	0,13	0,94	151,49	15,57	412,20	2,06		2,88
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	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
	Всего в Завтрак		22,52	33,48	31,97	538	0,21	0,88	9,50	0,26	4,20	186,27	36,35	499,48	2,86	0,003	6,23
Второй Завтрак																	
	Печенье	10	0,92	1,41	9,92	43	0,01	0,01	0,35	0,00	0,00	2,90	2,00	7,60			0,11
	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		1,72	2,21	29,52	131	0,08	0,05	0,35	0,00	20,00	34,90	40,00	29,60	0,30	0,004	4,51
Обед																	
78	Икра морковная	60	1,32	4,56	6,84	77	0,04	0,04	2,34	0,00	7,68	24,31	25,21	43,49	0,33	0,004	0,50
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	250	20,90	17,88	49,78	413	0,13	0,16	0,91	0,19	0,00	56,56	77,85	443,74	0,05	0,015	4,11
	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	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	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		36,65	33,87	126,45	928	0,45	0,85	4,60	0,22	22,19	167,56	147,76	750,79	2,96	0,030	12,94
Полдник																	
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
	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	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	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 Полдник		19,95	8,28	47,95	391	0,29	0,90	0,90	0,00	1,79	324,63	17,38	478,27	1,09	0,002	4,35
Ужин																	
478	Запеканка картофельная с печеню	240	21,41	21,38	23,57	372	0,17	0,29	0,64	0,06	11,71	82,08	91,98	378,42	4,52	0,022	3,55
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	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 Ужин		24,29	21,73	58,76	527	0,24	0,53	0,99	0,06	12,07	101,83	99,67	441,40	4,92	0,022	36,28
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	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		6,02	5,95	12,90	127	0,08	0,33	0,11	0,00	0,99	218,30	13,22	168,50	0,79	0,000	0,66
	Всего в 2 неделю воскресенье		111,14	105,52	307,55	2642	1,36	3,54	16,45	0,53	61,25	1033,48	354,38	2368,04	12,93	0,062	64,97
	Среднее за период		86,23	83,65	318,97	2477	1,42	3,70	21,43	25,29	84,25	1208,82	395,68	1978,75	12,95	0,783	43,65