

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 26 от 21.02.2025г.

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

**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ)
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
ГКОУ УР "СВЕТЛЯНСКАЯ ШКОЛА - ИНТЕРНАТ"
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**

село Светлое
2025

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

Сезон: **Весенне-летний**
 Категория: **Дети 7-11 лет**
 Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масс а	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	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
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	200	4,60	4,40	12,50	107	0,04	0,17		0,017	0,68	143,00	34,30	130,00		0,012	1,10
97	Сыр порционный	15	4,14	3,98		51		0,05	0,06	0,04	0,42	157,79	7,50	81,00	0,75		
	Хлеб пшеничный	34	2,72	0,34	16,32	78	0,09	0,34	0,37	0,00	0,00	7,82	4,76	22,10	0,25		1,70
	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
	Всего в Завтрак		22,43	21,57	69,26	556	0,31	0,81	3,37	0,08	9,56	511,17	98,17	468,80	2,38	0,057	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																
45	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,00	4,80	50	0,02	0,03	1,41	1,5778	14,46	32,49	12,47	22,70	2,82	0,002	0,78
132	Рассольник Ленинградский	250	9,00	7,98	17,77	178	0,10	0,10	0,25	0,02	6,48	32,44	17,76	51,12	2,91	0,009	1,20
381	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	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	200	0,59		24,44	100		0,04		0,00	0,40	11,00	2,10	29,20	0,08		34,60
	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		24,43	41,97	125,14	974	0,50	0,96	3,09	3,46	31,07	313,80	171,62	689,43	8,59	0,096	42,69
	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
337	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,18	0,24	0,08	0,08	22,00	5,00	77,60	0,44		4,80
	Хлеб пшеничный	14	1,12	0,14	6,72	32	0,04	0,14	0,15	0,00	0,00	3,22	1,96	9,10	0,10		0,70
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		11,58	5,09	42,66	411	0,19	0,54	1,30	0,28	4,08	59,29	21,75	139,82	1,61	0,000	9,10
	Ужин																
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- 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	23	1,84	0,23	11,04	53	0,06	0,23	0,25	0,00	0,00	5,29	3,22	14,95	0,17		1,15
	Всего в Ужин		13,43	10,49	38,29	555	0,13	0,34	0,61	0,29	10,87	57,17	62,12	542,37	6,83	0,023	5,15
	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
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		6,46	5,96	16,44	197	0,13	0,51	0,22	0,00	1,44	220,60	5,68	267,52	0,15	0,000	1,18
	Всего в 1 неделю понедельник		80,04	87,29	321,32	2824	1,34	3,19	9,35	4,10	77,02	1196,93	399,35	2137,55	19,87	0,181	68,08

№ ре.	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (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
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- 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	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	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		17,13	18,79	53,22	488	0,18	0,59	3,53	0,24	4,94	455,98	94,95	484,81	2,71	0,013	3,44
	Второй Завтрак																
	Вафли	10	0,32	0,28	8,02	36	0,01			0,00	0,00	1,00	0,20	3,30			0,06
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	88	0,07	0,04		0,00	20,00	32,00	38,00	22,00	0,31		4,40
	Всего в Второй завтрак		1,12	1,08	27,62	124	0,07	0,04	0,00	0,00	20,00	33,00	38,20	25,30	0,31	0,000	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
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
643	Кисель из кураги	200	0,59		42,23	172		0,04		0,01	0,40	11,00	2,66	11,00	0,078		33,48
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	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		31,68	24,84	127,80	865	0,61	0,75	5,50	1,11	17,16	150,34	178,64	541,81	3,45	0,082	41,31
	Полдник																
	Сок фруктовый виноградный	200	0,60		36,40	144	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб пшеничный	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"	50	6,59	1,16	5,79	56	0,01	0,05			0,25	60,00		94,29	0,19		0,15
	Всего в Полдник		13,44	2,11	76,99	372	0,23	0,60	0,97	0,00	4,25	111,25	24,00	211,89	1,10	0,002	7,41
	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
216	Картофель тушеный	200	4,13	6,08	27,31	180	0,11	0,11	1,26	0,06	18,30	48,10	69,16	177,22	1,39	0,013	1,17
54- 2гн-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	0,08	0,30	0,33	0,00	0,00	6,90	4,20	19,50	0,22		1,50
	Всего в Ужин		20,59	15,85	63,09	483	0,26	0,54	2,01	0,34	18,70	79,84	104,31	427,27	4,97	0,022	6,23
	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	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		6,64	5,96	16,98	147	0,11	0,51	0,22	27,00	1,26	220,60	29,80	184,00	0,15	0,000	1,18
	Всего в 1 неделю вторник		90,60	68,62	365,70	2478	1,47	3,03	12,22	28,68	66,31	1051,01	469,90	1875,08	12,68	0,119	64,02

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност , кДж	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	Р	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
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-	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	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	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 Завтрак		20,72	33,41	25,18	503	0,15	0,77	9,29	0,14	6,56	180,96	37,09	478,52	2,51	0,003	5,57
	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																
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
124	Ши 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
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
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
	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,00		27,40	110	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб ржаной	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	45	3,60	0,45	21,60	103	0,12	0,45	0,49	0,00	0,00	10,35	6,30	29,25	0,33		2,25
	Всего в Обед		28,94	36,66	109,32	889	0,55	0,79	5,64	0,41	31,56	155,79	116,07	632,85	4,79	0,158	12,47
	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
	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,55	26,40	126	0,15	0,55	0,60	0,00	0,00	12,65	7,70	35,75	0,41		2,75
	Хлеб ржаной	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"	50	6,59	1,16	5,79	56	0,01	0,05			0,25	60,00		94,29	0,19		0,15
	Всего в Полдник		17,73	7,85	48,03	381	0,29	0,93	0,95	0,00	1,69	301,78	18,08	443,81	1,05	0,002	4,54
	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
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-	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	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 Ужин		21,58	19,27	61,33	507	0,36	2,34	6,70	0,73	99,24	125,66	63,25	318,55	2,72	0,020	6,50
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	5	0,40	0,05	2,40	11	0,01	0,05	0,05	0,00	0,00	1,15	0,70	3,25	0,04		0,25
697	Молоко кипяченое	200	5,80	6,50	9,00	116	0,06	0,25		0,00	1,10	240,00	13,13	180,00	0,80		0,18
	Всего в Второй ужин		6,20	6,55	11,40	127	0,07	0,30	0,05	0,00	1,10	241,15	13,83	183,25	0,84	0,000	0,43
	Всего в 1 неделю среда		96,88	105,95	284,78	2538	1,50	5,17	23,4	1,28	160,15	1040,24	288,32	2086,58	12,21	0,186	34,02

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
403	Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	100	1,71	7,27	12,97	125	0,08	0,05			15,30	27,13	56,50	63,42	0,02	0,100	4,15
302	Каша ячневая	200	6,20	3,60	27,20	172	0,16	0,18	0,54	0,68	1,30	123,40	34,93	287,12	1,36		4,82
54- 21гн	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107	0,04	0,17		0,017	0,68	143,00	34,30	130,00		0,012	1,10
	Хлеб ржаной	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	15	1,20	0,15	7,20	34	0,04	0,15	0,16	0,00	0,00	3,45	2,10	9,75	0,11		0,75
	Всего в Завтрак		14,84	15,65	65,27	467	0,35	0,57	0,91	0,70	17,28	304,86	132,33	525,84	1,76	0,113	11,70
	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	55	4,40	0,55	26,40	126	0,15	0,55	0,60	0,00	0,00	12,65	7,70	35,75	0,41		2,75
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Всего в Обед		28,51	28,44	113,90	823	0,42	0,91	4,55	0,31	54,48	323,61	119,18	821,12	4,61	0,157	41,40
	Полдник																
	Творожок "Дашенька"	50	6,59	1,16	5,79	56	0,01	0,05			0,25	60,00		94,29	0,19		0,15
	Хлеб 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	22	1,76	0,22	10,56	50	0,06	0,22	0,24	0,00	0,00	5,06	3,08	14,30	0,16		1,10
776	Булочка розовая	50	3,80	0,54	24,74	119	0,05	0,01	0,57			6,56					0,43
	Всего в Полдник			2,15	69,09	347	0,17	0,32	1,22	0,00	4,25	103,49	11,08	158,14	0,62	0,001	5,56
	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	38	3,04	0,38	18,24	87	0,10	0,38	0,41	0,00	0,00	8,74	5,32	24,70	0,28		1,90
	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		36,77	9,24	60,23	469	0,39	0,65	3,26	27,00	0,77	63,98	92,03	482,13	3,37	0,008	8,89
	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
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		6,64	5,96	16,98	147	0,11	0,51	0,22	27,00	1,26	220,60	29,80	184,00	0,15	0,000	1,18
	Всего в 1 неделю четверг		87,88	62,51	353,09	2377	1,53	2,99	10,56	55,01	98,04	1058,03	423,53	2199,04	10,81	0,283	73,19

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
54-143-	Салат из свеклы с курагой и изюмом	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
161	Суп молочный с рисом	250	6,20	7,90	23,20	188	0,10	0,18	0,22	0,03	0,65	240,25	21,75	151,12	0,78	0,001	1,24
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	130	0,03	0,13		0,01	0,52	111,00	30,70	107,00		0,009	1,10
97	Сыр порционный	15	4,14	3,98		51		0,05	0,06	0,04	0,42	157,79	7,50	81,00	0,75		
	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 Завтрак		17,97	19,02	59,96	518	0,24	0,67	0,69	0,29	3,49	548,00	82,77	410,45	1,90	0,062	5,05
	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
	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																
45	Салат из квашеной капусты	100	1,30	5,00	8,00	84	0,04	0,05	2,35	2,6297	24,10	54,15	20,78	37,84	4,70	0,004	1,30
139	Суп с бобовыми	250	6,93	4,40	20,55	150	0,23	0,08	0,31	0,35	4,65	49,35	34,10	183,60	2,67	0,005	2,33
332	Макароны отварные	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
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
	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	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		33,25	27,99	128,72	899	0,52	0,57	4,54	3,46	33,36	184,37	122,95	697,29	11,91	0,019	11,95
	Полдник																
	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	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"	50	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		20,33	8,34	49,75	401	0,29	0,91	0,97	0,00	1,79	327,25	18,88	490,12	1,18	0,002	4,65
	Ужин																
374	Рыба, тушенная 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
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-	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	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
	Всего в Ужин		20,31	22,13	63,44	527	0,51	0,81	3,36	0,94	31,66	141,83	72,94	448,33	2,02	0,044	7,71
	Второй ужин																
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		5,80	6,50	9,00	116	0,06	0,25	0,00	0,00	1,10	240,00	13,13	180,00	0,80	0,000	0,18
	Всего в 1 неделю пятница		99	85,06	338,48	2585	1,69	3,24	10,0	4,70	91,40	1482,94	349,77	2253,99	18,11	0,132	33,99

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
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
302	Каша пшеничная	200	4,00	0,80	27,40	124	0,20	0,20	0,40	0,00	0,00	14,00	44,00	138,00	1,00		1,20
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		17,22	12,96	67,22	483	0,37	0,71	3,05	30,05	4,90	323,59	103,20	428,30	2,66	0,015	8,93
	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																
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	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
478	Запеканка картофельная с печенью	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 ржаной	40	3,00	0,60	14,40	76	0,08	0,04	0,56	0,00	0,00	21,00	12,00	94,80	0,72	0,003	2,34
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00
	Всего в Обед		30,70	31,02	112,32	849	0,47	1,21	4,3	0,16	14,65	192,03	277,16	606,24	7,25	0,032	42,69
	Полдник																
362	Пудинг из творога	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	5	0,40	0,05	2,40	11	0,01	0,05	0,05	0,00	0,00	1,15	0,70	3,25	0,04		0,25
	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 абрикосовый	200	1,00		27,40	110	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Всего в Полдник		21,04	12,28	55,68	365	0,12	0,32	0,60	0,07	4,38	201,03	52,60	322,20	0,95	0,001	5,48
	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	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-	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	36	2,88	0,36	17,28	82	0,10	0,36	0,39	0,00	0,00	8,28	5,04	23,40	0,27		1,80
	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		23,00	24,08	50,12	479	0,27	0,58	1,75	0,15	0,00	171,04	78,80	363,37	3,58	0,009	6,66
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
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		6,64	5,96	16,98	147	0,11	0,51	0,22	27,00	1,26	220,60	29,80	184,00	0,15	0,000	1,18
	Всего в 2 неделю понедельник		100,3	88,5	331,84	2454	1,41	3,37	10,3	57,4	45,20	1143,19	581,55	1933,72	14,89	0,060	69,33

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
54-143-	Салат из свеклы с курагой и изюмом	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	15	4,14	3,98		51		0,05	0,06	0,04	0,42	157,79	7,50	81,00	0,75		
	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		21,06	19,67	68,01	525	0,27	0,80	0,91	0,29	3,71	495,50	82,99	420,43	1,88	0,065	5,17
	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
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
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	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 Обед		23,83	43,53	111,94	935	0,46	0,91	3,83	1,98	56,35	299,22	181,57	657,06	5,81	0,098	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	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
337	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,18	0,24	0,08	0,08	22,00	5,00	77,60	0,44		4,80
	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		12,80	5,39	42,90	397	0,23	0,59	1,53	0,25	4,08	69,49	27,46	184,60	1,84	0,002	3,75
	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
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	20	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		26,02	19,02	65,97	526	0,34	0,29	0,65	0,10	0,66	141,94	48,79	374,32	3,56	0,009	5,46
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
697	Молоко кипяченое	180	5,22	5,85	8,10	104	0,05	0,23		0,00	0,99	216,00	11,82	162,00	0,72		0,16
	Всего в Второй ужин		6,82	6,05	17,70	150	0,11	0,43	0,22	0,00	0,99	220,60	14,62	175,00	0,72	0,000	1,16
	Всего в 2 неделю вторник		91,65	94,73	334,13	2658	1,48	3,06	7,53	2,62	20,00	1268,25	394,53	1839,21	14,11	0,177	33,99

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (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	60	1,03	4,36	7,78	75	0,05	0,03			9,18	16,28	33,90	38,05	0,01	0,060	2,49
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	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	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		13,59	17,75	54,46	471	0,28	0,53	0,44	0,07	10,48	279,11	90,99	433,40	1,62	0,071	6,25
	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																
20	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	4,27	2,28	50	0,03	0,02	2,88	0,31	10,30	23,40	9,42	22,80	0,19	0,0012	0,45
135	Суп из овощей	200	7,70	7,18	13,02	148	0,15	0,13		0,04	0,24	39,22	29,99	109,17	1,15	0,032	1,75
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
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	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 Обед		27,13	33,84	103,09	830	0,40	2,77	6,02	1,32	11,65	189,48	75,79	381,04	3,99	0,039	37,59
	Полдник																
	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,00		27,40	110	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб пшеничный	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	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"	50	6,59	1,16	5,79	56	0,01	0,05			0,25	60,00		94,29	0,19		0,15
	Всего в Полдник		14,27	1,54	70,99	351	0,25	0,70	1,00	0,00	4,25	110,93	23,90	206,54	1,08	0,002	7,61
	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	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	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		22,81	17,40	53,92	462	0,31	0,63	0,98	0,48	11,49	105,09	92,35	549,90	4,91	0,019	6,39
	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
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		6,64	5,96	16,98	147	0,11	0,51	0,22	27,00	1,26	220,60	29,80	184,00	0,15	0,000	1,18
	Всего в 2 неделю среда		85,54	77,57	327,06	2385	1,42	5,16	9,06	28,88	59,13	938,20	351,03	1780,18	12,05	0,135	63,42

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
54-143-	Салат из свеклы с курагой и изюмом	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
302	Каша манная	200	5,92	8,04	23,57	191	0,05	0,19	0,72	0,06	0,77	162,16	18,29	173,90	0,86		0,27
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	130	0,03	0,13		0,01	0,52	111,00	30,70	107,00		0,009	1,10
97	Сыр порционный	10	2,76	2,65		34		0,03	0,04	0,03	0,28	105,19	5,00	54,00	0,50		
	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	31	2,48	0,31	14,88	71	0,08	0,31	0,34	0,00	0,00	7,13	4,34	20,15	0,23		1,55
	Всего в Завтрак		17,17	17,97	65,01	528	0,21	0,73	1,31	0,32	3,47	421,32	79,15	421,98	1,86	0,062	4,67
	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 морковная	100	2,20	7,60	11,40	128	0,06	0,06	3,90	0,00	12,80	40,52	42,02	72,84	0,55	0,007	0,84
134	Суп крестьянский с крупой	250	7,61	10,40	11,19	170	0,05	0,08	0,96	0,60	11,33	68,50	30,90	109,70	1,62	0,006	0,95
321	Суфле из печени	90	19,93	9,00	6,81	211	0,26	1,67	0,87	0,63	24,84	40,68	19,70	255,96	3,87	0,005	2,34
302	Каша гречневая вязкая	180	5,40	8,46	27,90	216	0,20	0,09	0,27	0,018		11,20	9,03	135,45	0,90		3,02
	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	25	2,00	0,25	12,00	57	0,07	0,25	0,27	0,00	0,00	5,75	3,50	16,25	0,19		1,25
	Хлеб ржаной	15	1,13	0,23	5,40	29	0,03	0,02	0,21	0,00	0,00	7,88	4,50	35,55	0,27	0,001	0,88
	Всего в Обед		39,26	35,94	102,10	920	0,69	2,19	6,5	1,25	52,97	198,53	117,65	639,75	7,40	0,020	12,28
	Полдник																
	Творожок "Дашенька"	50	6,59	1,16	5,79	56	0,01	0,05			0,25	60,00		94,29	0,19		0,15
	Хлеб пшеничный	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	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17
337	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,18	0,24	0,08	0,08	22,00	5,00	77,60	0,49		4,80
698	снежок	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		20,85	12,17	36,93	388	0,25	0,91	0,90	0,08	1,77	316,55	18,78	496,56	1,30	0,002	8,05
	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
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
54-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
	Хлеб пшеничный	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	25	1,88	0,38	9,00	48	0,05	0,03	0,35	0,00	0,00	13,13	7,50	59,25	0,45	0,002	1,46
	Всего в Ужин		23,17	21,23	66,35	520	0,33	0,66	2,64	0,17	16,56	89,02	102,54	403,91	4,88	0,021	7,23
	2-ой Ужин																
	Хлеб пшеничный	5	0,40	0,05	2,40	11	0,01	0,05	0,05	0,00	0,00	1,15	0,70	3,25	0,04		0,25
697	Молоко кипяченое	200	5,80	6,50	9,00	116	0,06	0,25		0,00	1,10	240,00	13,13	180,00	0,80		0,18
	Всего в Второй ужин		6,20	6,55	11,40	127	0,07	0,30	0,05	0,00	1,10	241,15	13,83	183,25	0,84	0,000	0,43
	Всего 2 неделю четверг		108,36	96,06	311,31	2615	1,64	4,82	11,8	1,82	95,87	1301,46	371,95	2175,05	16,57	0,108	37,06

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
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
161	Суп молочный с рисом	250	6,20	7,90	23,20	188	0,10	0,18	0,22	0,03	0,65	240,25	21,75	151,12	0,78	0,001	1,24
54-	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107	0,04	0,17		0,017	0,68	143,00	34,30	130,00		0,012	1,10
	Хлеб пшеничный	23	1,84	0,23	11,04	53	0,06	0,23	0,25	0,00	0,00	5,29	3,22	14,95	0,17		1,15
	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		14,77	16,76	57,36	438	0,24	0,61	2,59	30,04	5,29	417,19	73,07	355,17	1,46	0,018	8,04
	Второй Завтрак																
	Вафли	10	0,32	0,28	8,02	36	0,01			0,00	0,00	1,00	0,20	3,30			0,06
	Яблоки свежие	190	0,76	0,76	18,62	84	0,07	0,04	0,40	0,00	19,00	30,40	36,10	20,90	0,29	0,004	4,18
	Всего в Второй завтрак		1,08	1,04	26,64	120	0,08	0,04	0,40	0,00	19,00	31,40	36,30	24,20	0,29	0,004	4,24
	Обед																
45	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,00	4,80	50	0,02	0,03	1,41	1,5778	14,46	32,49	12,47	22,70	2,82	0,002	0,78
139	Суп с бобовыми	200	5,54	3,52	16,44	120	0,18	0,06	0,25	0,28	9,72	39,48	27,28	146,88	2,14	0,004	1,86
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
	Сок фруктовый	200	0,80		22,60	94	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб ржаной	25	1,88	0,38	9,00	48	0,05	0,03	0,35	0,00	0,00	13,13	7,50	59,25	0,45	0,002	1,46
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,16	96	0,12	0,42	0,46	0,00	0,00	9,66	5,88	27,30	0,31		2,10
	Всего в Обед		33,77	28,70	96,57	780	0,56	0,85	3,10	1,92	39,89	200,84	153,11	648,55	10,24	0,030	12,76
	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
	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	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		18,00	7,98	37,15	338	0,23	0,75	0,59	0,00	1,79	315,93	12,28	444,82	0,80	0,001	3,02
	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
534	Капуста тушеная	180	4,50	7,72	14,10	143	0,07	0,07	0,45	0,02	35,96	120,71	39,20	141,41	0,23	0,001	1,40
54-	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	6,50	27	0,00	0,01		0,003	0,04	4,50	3,80	7,20			0,70
	Хлеб пшеничный	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 Ужин		19,60	14,19	58,32	436	0,31	0,70	1,63	0,15	0,00	254,56	87,89	644,58	2,60	0,147	4,26
	Второй ужин																
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		5,80	6,50	9,00	116	0,06	0,25	0,00	0,00	1,10	240,00	13,13	180,00	0,80	0,000	0,18
	Всего в 2 неделю пятница		93,01	75,16	285,04	2227	1,48	3,19	8,32	32,11	67,07	1459,91	375,78	2297,33	16,19	0,200	32,49
	Среднее за период		93,31	84,15	296,77	2514	1,50	3,72	11,25	21,66	78,02	1194,02	400,57	2057,77	14,75	0,158	50,96