

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №39 от 15.05.2024

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: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ**

село Светлое
2024г

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

Сезон: **Весенне-летний**

Категория: **Дети 7-11 лет**

Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ реца.	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																
54-14з-	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 макаронными 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		21,16	19,63	60,86	495	0,22	0,65	0,91	0,32	3,56	527,93	62,72	388,38	2,59	0,054	4,63
	Второй Завтрак																
	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
	Всего в Второй завтрак		0,80	0,00	31,80	128	0,02	0,02	0,20	0,00	4,00	24,00	8,00	14,00	0,00	0,000	3,00
	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	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		24,86	22,03	82,61	881	0,36	0,82	3,75	0,43	98,24	122,72	231,25	674,17	9,93	0,034	8,63
	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
	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
	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
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		11,18	6,90	31,44	381	0,23	0,55	0,82	0,20	15,99	252,37	48,51	224,12	2,09	0,000	4,56
	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	200	4,26	5,52	24,26	164	0,14	0,14	0,31	0,14	12,04	62,40	43,06	162,76	0,91	0,011	1,18
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	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		18,65	11,89	81,62	508	0,35	0,70	1,38	0,27	12,83	200,46	88,65	681,43	3,29	0,157	40,14
	Второй ужин																
	Печенье	5	0,46	0,71	4,96	22	0,01	0,00	0,18	0,00	0,00	1,45	1,00	3,80			0,06
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		6,06	7,11	13,16	134	0,07	0,34	0,18	30,00	1,40	241,45	31,00	193,80	0,00	0,000	0,26
	Всего в 1 неделю понедельник		82,71	67,55	301,49	2526	1,25	3,10	7,24	31,21	136,02	1368,93	470,12	2175,90	17,90	0,245	61,21

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																
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 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	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		16,41	18,93	51,88	483	0,19	0,58	3,15	2,73	25,62	344,53	98,36	454,71	6,87	0,015	4,48
	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
	Всего в Второй завтрак		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
	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
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
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	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
	Всего в Обед		32,14	27,83	101,83	796	0,43	0,55	4,64	2,63	7,97	107,79	89,47	457,28	5,74	0,052	7,52
	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
	Вафли	15	0,48	0,42	12,03	54	0,01			0,00	0,00	1,50	0,30	4,95			0,09
	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		13,83	2,56	68,54	355	0,20	0,59	0,55	0,00	4,35	121,00	15,30	183,45	0,64	0,000	5,80
	Ужин																
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
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	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		18,91	19,54	55,19	466	0,46	0,69	3,20	0,94	28,91	128,39	67,04	421,09	1,85	0,043	6,94
	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		88,73	75,62	314,01	2334	1,46	2,96	12,15	33,29	88,11	954,31	337,97	1722,53	15,55	0,115	30,32

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	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	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
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	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 Обед		33,06	36,50	96,16	854	0,56	2,42	10,29	0,57	21,35	176,25	201,30	528,67	5,16	0,021	42,59
	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	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		18,54	8,62	37,91	355	0,24	0,78	0,59	0,00	1,95	339,93	12,60	473,10	0,80	0,001	3,04
	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	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	0,87	0,000	1,16
	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

Меню на 1 неделю четверг

№ 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																
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	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	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		29,69	20,09	44,05	474	0,27	0,48	0,88	23,64	0,65	69,26	70,05	299,80	2,81	0,235	5,55
	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	0,25	0,001	1,27
	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

№ 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	Р	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	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		14,02	16,41	55,64	467	0,25	0,52	3,00	0,04	8,85	389,51	85,76	358,97	1,58	0,054	4,76
	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
	Всего в Второй завтрак		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
	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	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 Обед		26,46	24,93	125,75	826	0,46	1,08	6,95	1,19	12,21	170,25	172,58	222,44	3,77	0,086	9,32
	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
	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
	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		35,80	9,49	69,50	506	0,37	0,60	3,04	27,10	80,73	72,89	88,21	454,83	3,13	0,007	7,77
	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	0,87	0,000	1,16
	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

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	Са	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
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
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	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 Завтрак		24,41	36,88	32,50	581	0,22	1,01	8,89	1,72	15,54	218,94	41,57	539,70	5,57	0,004	6,81
	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
	Всего в Второй завтрак		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
	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
	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
	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		19,07	25,87	75,90	611	0,26	0,44	1,19	0,32	0,00	113,41	63,91	358,69	3,92	0,013	7,97
	Второй ужин																
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,10	4,80	23	0,03	0,10	0,11	0,00	0,00	2,30	1,40	6,50	0,07		0,50
	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	0,25	0,001	1,27
	Всего в 1 неделю суббота		105,3	131,6	312,36	2860	1,56	3,76	15,4	61,3	57,14	1433,44	451,70	2541,70	17,79	0,126	38,10

Меню на 1 неделю воскресенье

№ 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																
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 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
	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		13,45	13,71	70,02	456	0,28	0,75	5,74	0,27	6,19	213,96	73,20	360,33	2,55	0,006	5,44
	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
	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	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		23,48	23,11	96,35	869	0,29	0,71	9,80	0,88	26,69	152,34	145,06	671,76	8,40	0,023	9,91
	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	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 Полдник		17,72	8,53	32,51	330	0,19	0,63	0,50	0,00	1,95	339,10	12,00	475,20	0,78	0,002	2,58
	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
54-	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 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			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		18,71	18,16	59,69	478	0,28	1,94	6,80	0,51	24,03	107,82	87,28	328,54	2,74	0,023	5,48
	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	0,87	0,000	1,16
	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	15,64	0,057	28,97

Меню на 2 неделю понедельник

№ ре- ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	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-160	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
	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	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		12,05	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	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		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	20	1,60	0,20	9,60	46	0,05	0,20	0,22	0,00	0,00	4,60	2,80	13,00	0,15		1,00
697	Молоко кипяченое	180	5,22	5,85	8,10	104	0,05	0,23		0,00	0,99	216,00	11,82	162,00	0,72		0,16
	Всего в Второй ужин		6,82	6,05	17,70	150	0,11	0,43	0,22	0,00	0,99	220,60	14,62	175,00	0,72	0,000	1,16
	Всего в 2 неделю понедельник		107,87	83,92	318,50	2570	1,53	3,05	10,18	25,05	20,00	1214,96	370,61	1496,15	13,02	0,379	35,31

Меню на 2 неделю вторник

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	Е	А	С	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
51	Салат из свеклы с яблоками	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 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		14,03	16,59	58,34	477	0,27	0,62	3,29	0,08	6,88	282,55	71,81	430,77	1,88	0,012	5,16
	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	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		16,36	37,79	109,67	841	0,46	1,21	3,04	1,94	11,74	307,18	246,11	685,22	4,31	0,091	38,10
	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	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	0,00	0,000	1,18
	Всего в 2 неделю вторник		81,93	91,09	324,02	2437	1,37	3,41	8,65	29,57	55,75	1151,74	532,27	2203,89	12,43	0,127	61,21

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	Са	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
45	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,00	4,80	50	0,02	0,03	1,41	1,58	14,46	32,49	12,47	22,70	2,82	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-	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 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		14,82	12,84	75,89	475	0,16	0,47	2,17	1,64	50,43	400,11	67,42	342,26	4,50	0,015	4,47
	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
	Сок фруктовый абрикосовый	200	1,00		27,40	110	0,02	0,02		0,00	4,00	24,00	8,00	14,00			3,00
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	92	0,11	0,40	0,44	0,00	0,00	9,20	5,60	26,00	0,30		2,00
	Хлеб ржаной	30	2,25	0,45	10,80	57	0,06	0,03	0,42	0,00	0,00	15,75	9,00	71,10	0,54	0,002	1,76
	Всего в Обед		32,14	28,81	108,99	822	0,51	0,84	128,5	30,19	29,67	178,43	155,68	602,92	6,20	5,778	15,52
	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	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	0,49		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
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	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		23,46	18,70	50,61	452	0,27	0,62	1,09	0,10	0,66	138,08	46,31	369,32	3,44	0,010	4,25
	2-ой 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	0,87	0,000	1,16
	Всего 2 неделю среда		101,23	81,12	314,76	2406	1,36	3,18	133,1	32,01	103,63	1309,22	340,71	2043,62	16,57	5,808	37,16

Меню на 2 неделю четверг

№ 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																
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	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		31,33	33,20	94,43	808	0,52	2,42	9,95	3,45	41,95	224,16	127,19	518,83	5,06	0,032	9,21
	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				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	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
	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		22,27	23,20	60,57	512	0,25	0,43	1,67	0,14	0,00	178,71	79,40	367,77	3,62	0,010	2,17
	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 четверг		101,96	89,86	312,30	2424	1,42	4,57	16,81	30,81	69,30	1436,58	344,99	1779,53	13,12	0,050	23,83

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	Ca	Mg	P	Zn	I	Fe
	Завтрак																
45	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3,00	4,80	50	0,02	0,03	1,41	1,58	14,46	32,49	12,47	22,70	2,82	0,002	0,78
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		14,28	14,95	58,40	464	0,24	0,61	2,18	0,04	1,17	399,99	74,42	344,47	4,15	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																
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
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	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		20,79	29,66	107,53	793	0,33	3,04	6,07	1,04	10,64	206,65	72,48	311,13	4,05	0,012	8,93
	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	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
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		18,37	8,05	38,95	347	0,24	0,75	0,66	0,00	1,44	318,55	2,88	254,52	0,89	0,002	3,31
	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	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	0,87	0,000	1,16
	Всего в 2 неделю пятница		1,72	70,13	314,50	2364	1,40	5,63	13,14	28,08	35,01	1238,68	293,11	1565,16	13,42	0,038	31,19

Меню на 2 неделю суббота

№ 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																	
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	200	4,60	4,40	12,50	107	0,04	0,17		0,017	0,68	143,00	34,30	130,00		0,012	1,10	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69	0,08	0,30	0,33	0,00	0,00	6,90	4,20	19,50	0,22		1,50	
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	7,20	38	0,04	0,02	0,28	0,00	0,00	10,50	6,00	47,40	0,36	0,002	1,17	
	Всего в Завтрак		15,78	11,84	71,26	459	0,34	0,72	1,15	0,91	3,88	311,76	95,75	515,40	1,94	0,065	9,47	
	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	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		18,32	38,78	85,45	763	0,51	0,49	2,65	2,31	16,17	298,24	262,62	777,71	5,26	0,095	6,93	
	Полдник																	
	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	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	
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		15,40	11,70	34,90	305	0,24	0,94	0,96	30,08	1,48	281,70	46,60	341,00	1,10	0,002	8,17	
	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	
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	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		21,31	16,31	68,43	512	0,25	0,60	1,24	0,30	34,33	154,13	73,42	381,19	3,85	0,010	9,03	
	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	0,000	1,16	
	Всего в 2 неделю суббота		78,75	85,75	305,35	2312	1,53	3,21	6,61	33,60	76,84	1307,93	532,11	2218,10	13,31	0,175	39,22	

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	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	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	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	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		23,72	36,72	27,55	557	0,20	0,85	10,09	0,27	4,31	200,80	36,68	538,78	3,01	0,003	6,05
	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
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	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	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		35,64	33,77	123,49	911	0,41	0,77	4,29	0,22	18,59	152,26	140,46	759,49	2,97	0,030	44,04
	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	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
	Всего в Полдник		18,40	8,03	39,55	349	0,24	0,79	0,65	0,00	1,79	317,08	12,98	448,07	0,84	0,001	3,27
	Ужин																
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
	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	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		26,91	22,08	72,57	596	0,34	0,73	1,55	0,06	15,71	125,78	111,58	465,82	5,18	0,023	9,72
	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	0,87	0,000	1,16
	Всего в 2 неделю воскресенье		113,20	108,86	310,37	2694	1,37	3,61	17,15	0,55	61,39	1051,41	356,32	2416,76	13,16	0,062	68,75
	Среднее за период		86,92	84,37	317,46	2476	1,41	3,72	21,74	27,69	79,63	1209,99	402,64	1986,27	13,80	0,572	44,02