

Утверждаю
Директор ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат № 25»

А. Ю. Жваков

« » 2025 г

Согласовано:

Зам. Начальника ТОУ
«Роспотребнадзора» по СК
в Изобильненском районе

Ю. Н. Маримова

« » 2025 г

Примерное четырнадцатидневное меню для питания детей

(от 7-11 лет)

**ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №25»
весна-лето**

Сезон : весна-лето 2025 г.
Категории: Школьники 7-11 лет

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
171	Каша рассыпчатая гречневая с молоком и сахаром	200/10	5,26	4,68	18,7	152,36	0,05	0,80	0,01	0,50	76,66	80,60	25,88	0,60
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	1,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	527	19,57	18,79	76,5	572,36	0,11	1,54	0,16	1,76	268,3	281,61	161,51	3,88
	2-й Завтрак													
224	Булочка Российская	60	10,6	6,1	8,4	131,8	0,02	1,01	0,02	0,60	81,93	109,48	25,58	1,07
379	Кофейный напиток	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10
	Всего во 2-й завтрак	260	17,18	13,14	106,65	561,8	0,52	1,61	0,08	1,2	282,69	240,13	46,03	1,17
	Обед													
71	Огурцы свежие или соленые	60	0,48	0,00	3,48	18	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54
96	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,30	1,70	8,80	53,3	0,05	2,00	0,03	0,06	11,00	37,10	2,40	0,01
	Печень тушеная в соусе	90/50	22,51	15,66	14,65	311	0,30	21,20	0,07	0,00	47,65	39,60	28,50	6,78
284	Картофель отварной	150/5	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,10	0,15	34,36	81,18	27,77	0,25
349	Компот из смеси сухофруктов С витамин	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,00	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	1,60
	Всего в обед	900	35,85	22,92	108,08	835,3	0,65	41,37	0,25	2,02	640,63	329,02	117,69	20,06
	Полдник													
338	Фрукты свежие (яблоки или бананы)	200/1шт.	0,4	0,00	19,6	88	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40
	Всего в Полдник	200	0,4	0,00	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Ужин													
131	Горошек зеленый консервированный	60	0,53	0,3	1,1	8	0,02	2,00	0,30	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70
285	Макаронник с мясом (говядина)	90/200	11,76	11,2	12,38	221,62	0,14	0,39	0,01	1,20	24,32	143,67	22,00	1,67
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,4	1,23	28,7	146	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	Всего в Ужин	580	19,44	13,53	62,75	460,62	0,21	4	0,34	2,16	73,84	292,01	60,44	18,57
	2-й Ужин													
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,30	0,01	0,02	0,30	148,00	180,00	1,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витаминны(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
210	Омлет натуральный	106/10	9,42	12,25	1,80	142	0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,04
204	Икра кабачковая	60	9,00	8,00	22,25	198	0,01	0,22	0,04	0,80	185,59	95,09	0,02	0,01
379	Кофейный напиток	200	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,26	20,15	17,00	0,09
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	1,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	716	28,83	30,38	81,85	709	0,37	1,04	0,16	2,44	314,43	294,1	51,17	2,92
	2-й завтрак													
	Печенье (песочное или бисквитное)	25	1,88	2,95	5,00	58	0,02	0,00	0,02	0,90	6,00	20,00	4,00	0,53
342	Чай с лимоном	200/15/7	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10
	Всего во 2-й завтрак	225	8,46	9,99	103,25	488	0,52	0,6	0,08	1,5	206,76	150,65	24,45	0,63
	Обед													
71	Помидоры свежие или соленые	60	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
102	Суп картофельный с горохом	250	4,23	3,76	17,72	123	0,13	2,00	0,03	0,10	42,58	120,43	4,69	0,01
229	Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	90/90	14,44	7,35	6,52	150	0,10	2,76	0,01	0,60	48,71	213,58	56,78	1,04
312	Пюре картофельное	150	2,83	3,76	19,60	124	0,12	2,17	0,01	0,15	32,66	78,14	27,77	0,99
349	Кисель из ягод свежеморож С витамин	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1110	31,55	16,5	120,39	733	0,42	14,13	0,11	2,68	676,97	537,89	144,66	29,28
	Полдник													
338	Фрукты свежие (яблоки или бананы)	200/1 шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40
	Всего в полдник	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Ужин													
131	Горошек зеленый консервированный	60	0,53	0,30	1,10	8	0,02	2,00	0,30	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70
290	Птица тушеная в соусе сметанном	90/90	17,64	16,23	1,44	231	0,03	37,00	0,01	0,24	31,20	112,00	16,00	1,44
321	Капуста тушеная	150	3,35	5,81	13,70	121	0,05	31,74	0,03	1,50	78,24	56,06	28,50	1,11
389	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	Всего в Ужин	780	32,15	24,98	81,37	680	0,15	72,35	0,38	3,12	172,16	344	86,94	19,47
	2-й Ужин													
386	Ряженка 2,5%жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 1 неделя вторник	3231	104,59	85,15	415,56	2769	1,82	108,14	0,78	10,84	1546,32	1493,64	323,22	54,71

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72.5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
6	Бутерброд с колбасой докторской	20/30	3,90	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	9,50	0,82
181	Каша жидкая молочная на манной крупе	200/10/10	5,30	9,34	28,67	226	0,04	0,43	0,03	0,63	11,76	101,42	16,02	0,23
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	647	17,48	22,89	75,66	580	0,11	1,11	0,18	1,23	192,8	255,03	62,2	2,26
	2-й Завтрак													
221	Пирожки с картофелем	60	14,76	17,87	21,43	307	0,05	0,46	0,03	1,70	134,00	176,01	23,26	0,64
382	Молоко кипяченое	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10
	Всего во 2-й завтрак	260	32,47	35,03	131,43	757	0,21	1,06	0,1	2,3	473,62	476,22	97,39	0,74
	Обед													
71	Огурцы свежие или соленые	60	0,48	0,00	3,48	11	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54
108	Суп картофельный с клецками	250	8,43	6,34	53,98	310	0,22	18,40	0,01	0,67	52,80	165,42	61,52	2,00
289	Глов из птицы	90/200	19,00	22,67	20,42	362	0,16	10,20	0,01	2,07	37,78	212,00	45,02	1,50
349	Компот из смеси сухофруктов С витамин	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,20	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Хлеб ржаной	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	0,02
	Всего в обед	1130	36,52	30,58	139,43	1010	0,56	44,8	0,07	4,55	638,38	548,56	165,56	14,94
	Полдник													
338	Фрукты свежие (яблоки или бананы)	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Всего в полдник	200	0,86	0,19	7,37	35,00	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27
	Ужин													
133	Горошек зеленый консервированный	60	0,62	0,04	1,30	8	0,02	2,00	0,03	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70
268	Котлета из говядины	90	11,43	12,64	24,53	178	0,04	0,00	0,01	1,50	9,16	128,01	19,78	2,02
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	Всего в Ужин	690	29,37	26,89	105,75	783	0,24	3,76	0,16	3,98	75,55	366,11	63,48	2,24
	2-й Ужин													
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 1 неделю среда	3127	119,5	118,08	468,74	3236	1,45	70,75	0,56	12,76	1548,95	1806,62	401,33	20,46

Меню на 1 неделя четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
173	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200/10/10	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,50	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77
375	Чай с сахаром	200/15	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб пшеничный I сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	627	16,32	16,49	73,69	513	0,14	2,24	0,2	1,34	206,28	255,89	137,35	3,35
	2-й Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	10,57	7,57	8,65	145	0,02	0,13	0,03	2,00	94,42	128,66	13,56	0,31
385	Какао с молоком	200	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10
	Всего во 2-й завтрак	370	15,83	13,2	17,2	251	0,42	1,13	0,13	2,6	294,43	279,26	33,92	0,41
	Обед													
71	Помидоры свежие или соленые	60	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78
88	ПЦи из свежей капусты с картофелем	250	1,82	3,23	8,43	74	0,06	13,11	0,01	0,50	37,68	42,76	18,27	0,74
259	Гуляш из говядины	90/90	13,43	14,30	3,24	201	0,05	1,21	0,01	0,10	10,67	140,38	6,76	1,10
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01
349	Кисель из ягод свежеморож С витамин	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный I сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1130	31,79	24,67	123,25	827	0,3	16,63	0,38	3,75	589,68	424,08	82,28	29,51
	Полдник													
338	Фрукты свежие (яблоки или бананы)	200/1шт	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Всего в полдик	200	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Ужин													
71	Овощи свежие или соленые	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60	12,00	0,54
289	Плов из мяса кур	90/250	26,64	24,32	30,01	492	0,09	40,12	0,01	0,00	12,38	185,21	3,56	0,01
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1штг	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный I сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,30	0,01	0,42	13,20	17,60	4,00	1,17
	Всего в Ужин	1015	37,93	26,36	97,42	825	0,17	56,83	0,07	1,05	79,5	304,75	41	2,82
	2-й Ужин													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 1 неделю четверг	3542	110,47	102,55	361,76	2720,8	1,11	96,86	0,83	9,74	1308,89	1392,78	372,55	37,3

Меню на 1 неделю пятница

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
212	Омлет смешанный с сосисками молочными со сливочным маслом	100/30/10	9,42	12,25	1,80	142	0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,04
73	Икра кабачковая (консервированная)	60	3,26	9,52	52,00	287	0,04	0,39	0,03	0,90	325,76	78,12	28,56	3,30
382	Какао с молоком	200	3,70	3,94	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,23
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	610	25,38	34,41	114,3	798	0,4	1,21	0,15	2,59	454,6	277,13	76,23	5,35
	2-й Завтрак													
	Булочка сдобная	60/1шт	5,13	0,93	24,93	128	0,10	0,00	0,03	2,00	22,00	100,30	18,00	0,70
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10
	Всего во 2-й завтрак	260	10,39	6,56	33,48	234	0,5	1	0,13	2,6	222,01	250,9	38,36	0,8
	Обед													
71	Огурцы свежие или соленые	60	0,48	0,00	3,48	18	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2,00	0,03	0,80	37,82	45,76	1,50	0,01
229	Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	90/90	14,44	7,35	6,52	150	0,10	2,76	0,01	0,60	48,71	213,58	56,78	1,04
312	Пюре картофельное	150	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
342	Компот из сухофруктов С витамин	200	0,16	0,75	29,00	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	1,60
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1110	28,44	17,23	113,14	1116	0,46	52,63	0,11	3,16	199,45	510,85	131,25	8,48
	Полдник													
338	Фрукты свежие (яблоки или бананы)	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27
	Всего в полдник	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Ужин													
71	Огурцы свежие или соленые	60	0,80	0,10	2,60	11	0,03	10,00	0,02	0,10	23,00	42,00	14,00	6,00
290	Птица тушеная в соусе сметанном	90/50	12,23	13,64	5,45	206	0,04	0,70	0,01	2,00	14,60	108,00	17,21	1,24
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/5	8,25	5,30	39,87	237	0,22	0,00	0,01	0,00	12,21	178,50	2,54	0,01
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	Всего в Ужин	747	31,91	21,68	113,05	774	0,34	12,31	0,08	3,1	108,53	442,44	59,19	23,47
	2 -й Ужин													
386	Йогурт фруктовый -ягодный 2,5 % жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 1 неделя пятница	3127	99,78	82,57	390,44	3028	2,03	87,17	0,52	12,15	1153,19	1642,02	317,73	38,38

Меню на 1 неделю суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
15	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10/10	3,42	3,98	13,32	106	0,04	0,47	0,20	1,00	107,76	95,23	5,57	0,03
6	Бутерброд с колбасой докторской	20/30	3,90	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	9,50	0,82
375	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,26	20,15	52,10	11,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	655	17,73	18,09	73,42	526	0,14	1,21	0,35	2,36	299,6	296,24	101,3	14,13
	2-й Завтрак													
396	Пирожки с картофелем	150/20	6,44	4,61	43,33	241	0,08	0,08	0,01	2,60	64,22	84,22	13,76	0,58
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10
	Всего во 2-й завтрак	370	24,15	21,77	153,33	691	0,24	0,68	0,08	3,2	403,84	384,43	87,89	0,68
	Обед													
72	Помидоры соленые или свежие	60	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,10	0,33
102	Суп картофельный с клецками	250	8,75	6,42	33,95	228,58	0,32	21,35	1,53	4,28	61,38	153,19	56,04	2,83
259	Жаркое по-домашнему	90/250	22,38	21,32	23,49	426,76	65,63	9,27	25,74	14,34	48,23	348,91	83,63	5,27
342	Кисель из ягод свежеморож С витамин	200	0,16	0,00	29,00	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1130	40,74	32,56	130,08	1428,34	66,06	63,31	27,35	20,67	190,59	681,15	179,97	28,73
	Полдник													
	Конфеты шоколадные	30	1,2	11,85	16,26	171	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	28,50	2,50	0,08
338	Фрукты свежие (яблоки или бананы)	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27
	Всего в полдник	230	2,06	12,04	23,63	206	0,03	20	0,05	0,4	20,6	39,2	14,2	0,35
	Ужин													
73	Икра кабачковая консервированная	60	6,28	36,78	14,08	412	0,01	12,00	0,00	0,00	30,60	20,40	10,20	0,78
285	Макаронник с мясом (говядина)	90/250	19,24	12,43	64,76	502	0,16	0,34	0,01	0,20	28,92	179,05	27,06	2,91
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	Всего в Ужин	450	36,15	51,13	143,97	1234	0,22	13,95	0,05	1,20	118,24	313,39	62,70	5,96
	2-й Ужин													
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 1 неделю суббота	3035	123,63	138,09	533,53	4156,34	66,99	99,17	27,9	28,13	1180,87	1864,41	447,06	49,86

Меню на 1 неделю воскресенье

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
182	Капа жидкая молочная с крупой (пшено)	200/10/10	4,23	3,23	10,30	120	0,01	0,51	0,15	0,12	108,11	109,49	3,40	0,03
375	Кофейный напиток с молоком	200	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,06	20,15	11,20	0,90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	620	18,54	17,34	68,1	540	0,07	1,25	0,3	1,48	299,75	310,5	148,73	3,21
	2-й Завтрак													
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с	60/1	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0,60	27,16	121,90	24,11	1,71
379	Чай с молоком	150/50/15	3,60	2,7	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,60	20,15	13,50	0,20
	Всего во 2-й завтрак	260	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0,6	27,16	121,9	24,11	1,71
	Обед													
71	Огурцы свежие или соленые	60	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78
82	Борщ с картофелем и капустой	250	2,46	2,13	18,76	106	0,09	5,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01
278	Тефтели (говядина) с соусом	90/50	10,55	11,60	12,46	196	0,04	1,46	0,00	0,60	15,06	113,53	19,18	1,58
1008	Компот из сухофруктов С витамин	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1,00	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1080	28,2	20,81	127,53	812	0,31	8,91	0,05	3,64	76,8	426,83	58,72	18,55
	Полдник													
338	Фрукты свежие (яблоки или бананы)	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Всего в полдник	200	0,86	0,19	7,37	35,00	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
209	Яйцо вареное	40/1шт	4,67	3,45	0,28	51	0,02	100,00	0,01	0,30	15,00	30,00	0,01	0,02
284	Запеканка картофельная с мясом	90/250	24,26	23,18	46,21	500,20	21,87	1,91	6,43	14,34	12,00	83,63	348,91	5,27
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	Всего в Ужин	930	17,42	14,65	54,03	419	0,09	0,08	0,13	0,3	212,18	281,06	25,04	0,04
	2-й Ужин													
386	Кефир 2,5% жирности	200/1шт	2,80	2,50	3,60	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 1 неделю воскресенье	3290	66,10	49,06	393,93	2556	1,19	33,48	0,46	6,36	1209,73	1143,14	149,98	15,45
	Итого	45605	1411,20	1259	6231	4281	85,68	1037,6	37,35	173,79	1853	2164	5502	494,56
	Среднее за период	3257,5	100,80	89,93	445,07	305,79	6,12	74,11	2,67	1,22	132,36	192,15	393,00	35,33

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)		А	Е	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
182	Каша жидкая молочная с крупой (рис)	200/10/10	3,26	3,98	13,41	106	0,04	0,34	0,02	0,07	102,06	92,23	5,36	0,02
375	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,26	20,15	11,20	0,90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,30
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	620	17,57	18,09	71,21	526	0,1	1,08	0,17	1,43	293,9	293,24	150,69	2,6
	2-й завтрак													
222	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	12,67	9,89	17,00	224	0,04	0,17	0,05	1,50	126,65	167,31	1,13	0,03
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10
	Всего во 2-й завтрак	370	19,25	16,93	115,25	654	0,54	0,77	0,11	2,1	327,41	297,96	21,58	0,13
	Обед													
71	Помидоры свежие или соленые	60	1,60	4,90	11,00	412	0,01	12,00	0,30	0,38	30,60	20,40	10,20	0,78
102	Суп картофельный с рыбными консервам	250	5,01	3,68	17,67	126	0,13	1,24	0,03	1,00	45,01	122,19	4,69	0,01
284	Картофельная запеканка с мясом	90/180	9,32	12,23	18,01	219	0,12	9,64	0,01	1,82	16,49	129,40	31,98	1,91
342	Кисель из ягод свежеморож С витамин	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Хлеб ржаной	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00
	Всего в обед	1120	25,22	23,13	213,23	1481	0,44	53,58	0,4	4,77	162,26	426,72	80,07	23
	Полдник													
338	Фрукты свежие (яблоки или бананы)	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27
	Всего в Полдник	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Ужин													
261	Печень тушеная в соусе	90/50	17,53	11,96	11,14	241	0,22	16,49	0,60	1,30	38,63	310,51	22,29	6,69
171	Макароны отварные	150	8,45	5,49	40,17	244	0,22	0,00	0,01	0,00	13,29	185,21	3,56	0,01
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	Всего в Ужин	820	36,61	19,37	116,44	805	0,49	18,1	0,65	2,3	110,64	609,66	51,29	8,67
	2-й Ужин													
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	2,80	2,50	9,10	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,80	2,50	9,10	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 2 неделю понедельник	3330	102,31	80,21	532,60	3572	1,9	93,55	1,38	11,3	1062,81	1788,28	316,33	34,68

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
210	Омлет натуральный	106/10	9,42	12,25	1,80	142	0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,04
243	Сосиска молочная	55	3,10	4,87	34,12	201	0,04	0,00	0,03	0,90	4,88	80,91	38,51	0,48
352	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,06	20,15	0,40	0,90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	491	21,62	25,82	96,42	712	0,4	0,82	0,15	2,64	133,52	279,92	73,06	3,5
	2-й Завтрак													
430	Булочка "Российская"	60/1шт	5,13	0,93	24,93	128	0,10	0,00	0,03	2,00	22,00	100,30	18,00	0,70
385	Молоко кипяченое	200/1шт.	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10
	Всего во 2-й завтрак	260	10,39	6,56	33,48	234	0,5	1	0,13	2,6	222,01	250,9	38,36	0,8
	Обед													
71	Огурцы свежие или соленые	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60	12,00	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	3,46	14,75	96	0,02	2,00	0,03	0,80	36,72	42,75	1,20	0,01
229	Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	90/90	13,00	6,62	5,87	150	0,01	0,19	0,02	1,90	48,77	179,93	43,21	1,01
312	Пюре картофельное	150	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
349	Компот из смеси сухофруктов С витамин	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,50	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,20	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1130	28,06	15,76	117,49	712	0,24	20,56	0,13	4,67	667,47	475	131,2	29,43
	Полдник													
338	Фрукты свежие (яблоки или бананы)	200/1шт.	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20
	Всего в полдник	200	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Ужин													
71	Помидоры свежие или соленые	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60	12,00	0,54
295	Котлета рубл из бройл цыпленка	90	10,89	15,61	4,60	198	0,06	2,12	0,01	1,44	11,74	107,35	17,84	1,20
321	Капуста тушеная	150	3,35	5,81	13,70	121	0,05	31,74	0,03	1,50	78,24	56,06	28,50	1,11
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	Всего в Ужин	690	25,53	23,46	85,71	652	0,2	50,47	0,1	3,99	157,1	292,95	83,78	4,82
	2-й Ужин													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,20	124,00	92,80	14,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 2 неделю вторник	2971	94,2	79	383,3	2614,8	1,42	92,88	0,56	14,9	1319,1	1427,57	404,4	39,76

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	102,00	60,00	100,00	0,02
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10/10	0,30	4,23	14,97	119	0,01	0,51	0,15	0,12	102,11	109,49	2,30	0,03
352	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,00	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,06	20,15	0,40	0,90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	605	13,3	16,91	75,47	539	0,07	1,25	0,30	1,48	290,75	310,50	136,83	2,73
	2-й Завтрак													
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	17,3	20,13	23,45	352	0,05	0,24	0,07	1,50	164,00	221,80	4,22	0,03
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10
	Всего во 2-й завтрак	370	35,01	37,29	133,45	802	0,21	0,84	0,14	2,10	503,62	522,01	78,35	0,13
	Обед													
52	Свекла тушеная	60	0,81	2,12	1,02	51	0,01	1,00	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,70
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,66	2,43	18,98	108	0,09	6,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
291	Плов из птицы	90/200	22,18	27,19	34,20	509	0,09	1,53	0,01	0,60	28,87	245,00	44,42	1,13
349	Кисель из ягод свежеморож С витамин	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1170	34,26	33,31	115,75	995	0,24	10,33	0,11	3,1	602,61	422,78	123,28	29,57
	Полдник													
338	Фрукты свежие (яблоки или бананы)	200/1шт	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20
	Всего в полдник	200	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Ужин													
71	Огурцы свежие или соленые	60	0,48	0,00	3,48	11	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,50
286	Голубцы ленивые	100/30	19,64	11,67	114,34	632	0,16	59,00	0,02	0,60	29,24	291,01	78,92	3,00
310	Картофель отварной	150	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,10	20,63	0,82
389	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	Всего в Ужин	737	32,72	18,1	198,27	1066	0,34	83,85	0,07	1,79	106,22	473,65	136,99	20,54
	2-й Ужин													
386	Ряженка 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 2 неделя среда	3282	123,89	113,01	573,14	3706,8	0,94	116,3	0,67	9,47	1642,2	1857,74	553,45	54,18

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,66	2,43	18,98	108	0,09	6,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,70	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,60	20,15	135,00	2,00
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	635	19,16	17,81	79,48	528	0,15	7,34	0,16	2,03	208,14	256,93	290,06	5,14
	2-й завтрак													
	Вафли ванильные	25	1,03	8,18	13	130	0,01	0,00	0,02	0,60	2,50	7,00	0,50	0,15
	Чай с сахаром	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10
	Всего во 2-й завтрак	225	7,61	15,22	111,25	560	0,51	0,6	0,08	1,2	203,26	137,65	20,95	0,25
	Обед													
73	Помидоры консервир/свежие	60	0,91	3,01	4,69	49	0,03	7,19	0,00	0,50	17,43	18,25	7,97	0,20
102	Суп картофельный с горохом	250	5,21	3,78	17,64	127	0,13	1,09	0,03	1,00	45,18	121,16	4,34	0,01
295	Котлета рубленые из цыпленка-бройлера	90	5,10	13,20	0,80	142,4	0,05	21,50	0,03	1,28	8,15	80,15	10,65	0,45
312	Пюре картофельное	150	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,10	20,63	0,82
349	Компот из смеси сухофруктов С витамин	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1035	22,76	25,35	113,44	748,4	0,35	39,22	0,12	4,7	619,84	373,2	90,609	28,36
	Полдник													
338	Яблоки свежие колиброванные	200/1шт.	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в полдник	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Ужин													
74	Икра овощная	60	1,00	2,93	4,51	48	0,05	5,50	0,02	0,48	19,52	23,84	11,39	0,43
244	Плов из отварной говядины	90/200	12,69	12,36	17,65	233	0,04	0,28	0,02	0,69	10,56	140,45	25,72	1,76
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,30	0,01	0,42	13,20	17,60	4,00	1,17
	Всего в Ужин	840	24,32	17,21	87,29	601	0,14	7,49	0,08	2,17	88,8	268,23	62,55	4,46
	2-й Ужин													
386	Кефир 2,5% жирности	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Всего в 2 неделя четверг	3135	77,45	78,89	414,66	2575,4	1,51	74,66	0,49	11,2	1296,04	1233,01	480,169	40,62

Меню на 2 неделя пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	5,20	8,87	26,58	218	0,06	0,52	0,04	0,64	110,00	103,49	17,07	0,35
342	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	29,00	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	605	18,26	21,55	98,38	1072	0,16	31	0,21	2,1	292,54	304,15	167,4	6,61
	2-й Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	6,52	5,6	6,4	117	0,01	0,10	0,02	0,00	69,78	95,10	10,03	0,23
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10
	Всего во 2-й завтрак	370	11,78	11,23	14,95	223	0,41	1,1	0,12	0,6	269,79	245,7	30,39	0,33
	Обед													
72	Огурцы соленые, свежие	60	0,92	3,25	9,91	49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,10	0,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,85	3,15	7,64	73	0,06	13,43	0,01	0,80	28,32	41,23	18,27	0,74
260	Гуляш из говядины	90/90	13,41	12,70	3,18	204	0,05	1,23	0,01	0,40	9,76	137,67	6,36	1,10
171	Каша рассыпчатая перловая	150/5	6,34	4,38	32,46	211	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	118,00	0,03	0,01
342	Кисель из ягод свежемор С витамин	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Всего в обед	1075	31,81	25,8	219,74	1261	0,35	47,5	0,11	4,25	120,17	420,95	64,96	22,48
	Полдник													
338	Фрукты свежие (яблоки или бананы)	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Всего в полдник	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Ужин													
71	Кукуруза консервированная	60	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78
295	Котлеты рубленные из птицы	90	12,62	16,78	5,76	245	0,07	21,50	0,02	1,80	12,65	133,48	21,29	1,50
310	Каша гречневая с маслом	150/7	2,90	4,90	23,80	150,5	0,20	12,00	0,00	0,30	17,00	79,70	37,12	1,34
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	Всего в Ужин	697	26,59	24,4	96,93	727,5	0,33	36,07	0,36	3,48	89,37	347,52	94,05	19,84
	2 -й Ужин													
386	Ряженка 2,5 % жирности	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,30	0,01	0,02	0,30	148,00	180,00	1,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Всего в 2 неделя пятница	3147	92,1	85,67	440,97	3368,5	1,58	135,68	0,85	11,13	940,47	1509,02	369,5	49,54

Меню на 2 неделя суббота

вос

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
182	Макароны с сыром	100/20/5	3,64	4,10	10,67	101	0,07	0,52	0,02	1,00	100,78	110,27	25,29	0,44
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	Всего в Завтрак	627	14,05	14,23	68,47	470	0,13	1,24	0,12	2,24	187,42	251,28	60,92	2,52
	2-й Завтрак													
400	Оладьи со стущ. молоком	100/20	16,60	11,47	92,63	540	0,09	0,37	0,01	3,60	113,40	125,76	20,25	0,74
1008	Какао с молоком	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1,00	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08
	Всего в 2-й завтрак	320	16,6	11,47	92,63	540	0,09	0,37	0,01	3,6	113,4	125,76	20,25	0,74
	Обед													
70	Помидоры свежие или соленые	60	0,48	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78
103	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,01	2,38	15,89	93	0,02	1,60	0,03	0,60	12,64	51,88	1,58	0,02
287	Ленивые голубцы	108/50	8,34	13,14	21,00	246	0,05	7,01	0,01	0,60	41,07	98,70	24,02	1,52
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов С витамином С	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Хлеб ржаной	40	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Всего в обед	1088	26,93	22,66	148,47	891	0,26	10,92	0,4	4,35	595,04	391,52	82,85	29,21
	Полдник													
338	Яблоки свежие колиброванные	200/1 шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40
	Всего в полдник	200	0,80	0,80	19,60	88,00	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40
	Ужин													
209	Яйца вареные 1 шт	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0,30	0,01	0,30	15,00	30,00	0,01	0,02
234	Биточки рыбные (из минтая)	90	8,70	7,23	5,74	134	0,08	0,34	0,01	0,16	46,00	157,02	36,04	1,01
143	Рагу из овощей	150	3,25	7,01	21,03	174	0,09	3,72	0,03	1,80	42,67	79,60	36,58	1,26
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Всего в Ужин	630	27,25	20,33	92,18	679	0,24	5,97	0,09	3,26	162,39	380,56	98,07	4,26
	2-й Ужин													
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5 % жирности	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,30	0,01	0,02	0,30	148,00	180,00	1,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Всего в 2 неделя суббота	3065	88,43	71,99	424,95	2718	1,08	38,51	0,67	14,55	1234,25	1346,12	278,09	39,14