



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
( 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ)**

По сборнику рецептов блюд

Под.ред. М.П. Могильного 2005 г.

Сезон : осенне-зимний 2021г.

Категория: Школьники ки 12-18 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	P	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>																		
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0				
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,00	0	132,0	75,00	5,25	0,15				
171/302	Каша рассыпчатая трещневая с молоком и сахаром	100/100/10	8,85	5,15	37,85	212,15	0,07	0	0,2	0,22	9,8	50,32	50,82	0,1				
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0	0,40				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30					
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>540</b>	<b>22,63</b>	<b>19,70</b>	<b>633,75</b>	<b>0,12</b>	<b>1,11</b>	<b>98,25</b>	<b>1,02</b>	<b>194,66</b>	<b>227,40</b>	<b>86,07</b>	<b>0,65</b>				
<b>2-й завтрак</b>																		
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	200/30	7,31	7,12	5,67	211,6	0,02	0,37	0,02	0	125,3	49,48	119,98	0,24				
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,52	2,84	35,49	245,2	0,04	1,30	0,01	0	110,0	76,00	14,00	0,56				
<b>Всего в 2-й завтрак</b>			<b>430</b>	<b>13,83</b>	<b>9,96</b>	<b>456,8</b>	<b>0,06</b>	<b>1,67</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>235,3</b>	<b>125,48</b>	<b>133,98</b>	<b>0,8</b>				
<b>Обед</b>																		
47	Салат из квашеной капусты	100	1,43	3,12	7,06	69,43	0,03	16,04	0	0	42,04	28,56	14,30	0,59				
96	Рассольник Ленинградский	300	5,3	6,76	12,64	130,7	0,01	3,95	0,02	0	17,6	29,98	13,1	0,61				
284	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	100/180	13,31	17,48	25,73	313	0,01	13,77	0,15	0	23,51	43,21	45,67	2,72				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0				
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,06	0,03	1,26	39,6	130	12					
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10					
<b>Всего в обед</b>			<b>1000</b>	<b>32,68</b>	<b>29,68</b>	<b>128,41</b>	<b>916,03</b>	<b>0,09</b>	<b>34,02</b>	<b>0,21</b>	<b>1,93</b>	<b>148,55</b>	<b>337,35</b>	<b>96,87</b>	<b>3,92</b>			
<b>Полдник</b>																		
338	Яблоки свежие	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56				
<b>Всего в Полдник</b>				<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>			
<b>Ужин</b>			<b>200</b>															
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0				
131	Горошек зеленый отварной	100	7,86	21,4	41,67	201,00	0,01	12,13	0,10	0	6,95	169,6	62,43	1,07				

285	Макаронник с мясом	100/180	20,36	13,29	4,61	226	0,05	1,29	0,01	0	11,23	152,76	49,54	7,01
389	Сок фруктовый (завод. упак.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>700</b>	<b>41,37</b>	<b>45,16</b>	<b>121,01</b>	<b>874,80</b>	<b>0,12</b>	<b>18,12</b>	<b>59,14</b>	<b>1,34</b>	<b>92,25</b>	<b>461,66</b>	<b>148,97</b>	<b>10,88</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Ряженка 2,5%жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
	<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>	<b>3070</b>	<b>117,03</b>	<b>110,23</b>	<b>411,29</b>	<b>3060,3</b>	<b>0,99</b>	<b>71,28</b>	<b>157,73</b>	<b>4,39</b>	<b>934,97</b>	<b>1359,12</b>	<b>507,87</b>	<b>20,01</b>

**Меню на 1 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	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
210	Омлет натуральный	106/10	10,86	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0	45	60	0,02	3,91
195	Плов с фруктами	200	4,52	14,19	73,37	439	0,05	0,52	0,04	0	449,82	108,5	53,31	2,74
375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>631</b>	<b>26,99</b>	<b>38,11</b>	<b>134,71</b>	<b>994,00</b>	<b>0,39</b>	<b>1,48</b>	<b>59,10</b>	<b>0,8</b>	<b>587,68</b>	<b>290,73</b>	<b>83,33</b>	<b>7,05</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
	Булочка сдобная	60/1шт	5,13	0,93	24,93	128			0,03	2	22	100,3	18	
385	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4	0,2
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>260</b>	<b>10,73</b>	<b>5,83</b>	<b>34,23</b>	<b>232,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>0,13</b>	<b>2</b>	<b>226</b>	<b>244,3</b>	<b>40,4</b>	<b>0,2</b>
	<b>Обед</b>													
70	Помидоры соленые	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06	0,52
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,27	4,29	14,5	106	0,04	2,5	0,05	0	46,99	58,52	2	2,19
229	Рыба-горбуша тушеная в томате с овощами	100/100	14,4	7,35	6,52	155,2	0,03	1,02	0,94	0	48,71	29,04	58,78	1,04
312	Пюре картофельное	200	3,93	5,32	26,18	168	0,16	3,56	0,02	0,2	43,81	108,24	37,03	0,28
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10,0	0,01	0	16,0	11,00	9,00	2,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,6	39,6	130	12	
	<b>Всего в обед</b>	<b>1120</b>	<b>34,76</b>	<b>19,47</b>	<b>123,04</b>	<b>804,82</b>	<b>0,4</b>	<b>20,7</b>	<b>1,06</b>	<b>2,47</b>	<b>233,0</b>	<b>466,00</b>	<b>141,87</b>	<b>6,23</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
	<b>Ужин</b>													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
71	Огурцы свежие	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10,0	0	0	23,0	42,00	14,00	0,56
290	Птица тушеная в соусе	100/100	22,40	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0	70,13	172,75	29,88	2,21
171	Каша рассыпчатая гречнев.с маслом	200/10	11,26	7,32	53,56	325	0,3	0	0,03	0	17,71	246,94	4,74	2,74
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>830</b>	<b>47,31</b>	<b>36,08</b>	<b>160,81</b>	<b>1068,05</b>	<b>0,47</b>	<b>15,4</b>	<b>112,81</b>	<b>1,34</b>	<b>184,91</b>	<b>600,99</b>	<b>85,62</b>	<b>8,31</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Йогурт фруктово -ягодный 2,5% жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2

Всего в 2-й ужин	200	3,8	0,1	1,4	0,1	1,4	0,1	0,1	2,4	1,9	2,8	0,2	0,2
<b>Всего в 1 неделю вторник</b>	<b>3241</b>	<b>126,31</b>	<b>105,22</b>	<b>476,15</b>	<b>3278,59</b>	<b>1,96</b>	<b>54,89</b>	<b>173,2</b>	<b>6,71</b>	<b>1495,75</b>	<b>1809,25</b>	<b>393,2</b>	<b>37,94</b>

**Меню на 1 неделю среда**

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,00	0	132,0	75,00	5,25	0,15
182	Каша жидкая молочная перловая	250/10/10	8,23	6,86	44,26	306,5	0,04	1,61	0,01	0	137,5	102,00	17,50	0,7
375/377	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	13,62	55	0,01	3,67	0,01	0,01	0,26	0	0	1,42
	Хлеб пшеничный	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>22,01</b>	<b>21,41</b>	<b>102,38</b>	<b>728,10</b>	<b>0,08</b>	<b>5,99</b>	<b>98,05</b>	<b>0,81</b>	<b>322,36</b>	<b>279,08</b>	<b>52,75</b>	<b>2,27</b>
<b>2-й завтрак</b>														
219	Сырники из творога	200/30	7,89	9,12	38,72	254,6	0,02	0,01	0,01	0	111,4	49,48	10,21	0,64
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0	122,0	90,00	14,00	0,56
<b>Всего в 2-й завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11,41</b>	<b>12,84</b>	<b>64,21</b>	<b>399,8</b>	<b>0,06</b>	<b>1,31</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>233,4</b>	<b>139,48</b>	<b>24,21</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>														
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	14	132	0,02	2	0,07	0	200	118	14	0,59
103	Суп картофельный с макаронами	300	6,12	7,57	11,57	150,2	0,01	3,98	0,02	0	20,61	34,84	15,46	0,61
291	Плов из птицы	100/200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	0	56,38	249,13	59,38	2,74
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
<b>Всего в обед</b>		<b>1020</b>	<b>46,44</b>	<b>37,94</b>	<b>153,16</b>	<b>1156,35</b>	<b>0,24</b>	<b>7,84</b>	<b>60,13</b>	<b>1,93</b>	<b>342,39</b>	<b>637,57</b>	<b>112,64</b>	<b>3,94</b>
<b>Полдник</b>														
338	Бананы	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
<b>Всего в полдник</b>		<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
<b>Ужин</b>														
14	Масло сливочное 72.5%жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
70	Огурцы соленые	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06	0,52
286	Перец фаршированный с мясом и рисом	130/30	20,67	12,58	116,46	662	0,16	61,91	0,02	0	29,24	310,69	89,89	0,64
310	Картофель отварной с маслом	193/7	2,63	5,06	20,44	138	0,12	10,99	0,02	0	13,14	70,08	27,51	2,74
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
<b>Всего в Ужин</b>		<b>780</b>	<b>37,17</b>	<b>28,20</b>	<b>213,25</b>	<b>1257,92</b>	<b>0,35</b>	<b>80,59</b>	<b>59,07</b>	<b>1,34</b>	<b>137,09</b>	<b>543,67</b>	<b>167,46</b>	<b>6,7</b>
<b>2-й Ужин</b>														
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
<b>Всего в 2-й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 1 неделю среда</b>		<b>3237</b>	<b>123,55</b>	<b>106,12</b>	<b>556,36</b>	<b>3721,09</b>	<b>1,33</b>	<b>112,09</b>	<b>217,37</b>	<b>4,18</b>	<b>1299,45</b>	<b>1807,03</b>	<b>399,04</b>	<b>17,87</b>

**Меню на 1 неделю четверг**

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
210	Омлет натуральный	106/10	10,86	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0	45	60	0,02	3,91

375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>618</b>	<b>34,48</b>	<b>36,56</b>	<b>94,62</b>	<b>852,00</b>	<b>0,35</b>	<b>1,3</b>	<b>59,13</b>	<b>0,8</b>	<b>415,51</b>	<b>431,36</b>	<b>30,05</b>	<b>7,05</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
379	Печенье	50	3,76	5,9	10	116	0,04		0,04	1,8	12	40	8	1,06
	Кофейный напиток с молоком	200	6,52	2,84	35,49	245,2	0,04	1,30	0,01	0	110,0	76,00	14,00	0,56
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>250</b>	<b>10,28</b>	<b>8,74</b>	<b>45,49</b>	<b>361,2</b>	<b>0,08</b>	<b>1,30</b>	<b>0,05</b>	<b>1,8</b>	<b>122,0</b>	<b>116,0</b>	<b>22,0</b>	<b>1,62</b>
	<b>Обед</b>													
71	Огурцы свежие	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10,0	0	0	23,0	42,00	14,00	0,56
102	Суп картофельный с горохом	300	1,29	8,11	8,65	76,9	0	3,38	0,02	0	17,96	31,6	13,89	0,65
229	Рыба -треска тушеная в томате с овощами	100/50	14,4	7,35	6,52	155,2	0,03	1,02	0,94	0	48,71	29,04	58,78	1,04
312	Пюре картофельное	200	3,93	5,32	26,18	168	0,16	3,56	0,02	0,2	43,81	108,24	37,03	0,28
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	23,3	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	
	<b>Всего в обед</b>	<b>1090</b>	<b>34,49</b>	<b>23,45</b>	<b>159,95</b>	<b>796,4</b>	<b>0,26</b>	<b>19,1</b>	<b>1,03</b>	<b>2,16</b>	<b>203,7</b>	<b>370,21</b>	<b>144,50</b>	<b>2,53</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Яблоки свежие	200/1 шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
	<b>Ужин</b>													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
131	Горошек зеленый отварной	100	7,86	21,4	41,67	201,00	0,01	12,13	0,10	0	6,95	169,6	62,43	1,07
290	Птица тушеная в соусе	100/100	22,40	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0	70,13	172,75	29,88	2,21
321	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,06	80,64	0,34	0,3	92,62	62,3	30,7	1,18
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>820</b>	<b>47,17</b>	<b>53,96</b>	<b>135,23</b>	<b>1022,67</b>	<b>0,21</b>	<b>98,15</b>	<b>113,22</b>	<b>1,64</b>	<b>243,77</b>	<b>543,95</b>	<b>160,01</b>	<b>7,26</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
	<b>Всего в 1 неделю четверг</b>	<b>3178</b>	<b>132,94</b>	<b>128,44</b>	<b>458,65</b>	<b>3211,19</b>	<b>1,5</b>	<b>136,17</b>	<b>173,53</b>	<b>6,5</b>	<b>1249,17</b>	<b>1668,75</b>	<b>398,54</b>	<b>22,22</b>

**Меню на 1 неделю 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,00	0	132,0	75,00	5,25	0,15
181	Каша жидкая молочная на манной крупе	250/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0	110,0	82,00	14,00	0,56
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0	15,0	55	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>20,37</b>	<b>20,04</b>	<b>94,91</b>	<b>666,80</b>	<b>0,08</b>	<b>2,41</b>	<b>98,06</b>	<b>0,8</b>	<b>294,86</b>	<b>259,08</b>	<b>49,25</b>	<b>1,11</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
223	Запеканка из творога	200/30	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	0	111,4	49,48	10,21	0,64

385	Молоко кипяченое	200	0,56	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4	0,2
<b>Всего в 2-й завтрак</b>		<b>430</b>	<b>12,12</b>	<b>12,14</b>	<b>39,23</b>	<b>305,2</b>	<b>0,12</b>	<b>1,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>315,4</b>	<b>193,48</b>	<b>32,61</b>	<b>0,84</b>
<b>Обед</b>														
72	Икра баклажанная	100	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0	10,82	24,32	7,1	0,59
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,23	4,32	10,47	90	0,06	16,94	0,02	0,96	46,52	52,67	23,66	0,88
260	Гуляш	100/100	15,38	15,25	4,61	226	0,05	1,29	0,01	0	11,23	152,76	49,54	7,01
171	Каша рассыпчатая перловая с маслом	200/10	8,71	7,32	45,8	284	0,3	0,2	0,03	0	1,48	183,77	0,03	2,74
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10,0	0,01	0	16,0	11,00	9,00	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
<b>Всего в обед</b>		<b>1130</b>	<b>40,68</b>	<b>32,56</b>	<b>139,01</b>	<b>1014,5</b>	<b>0,5</b>	<b>31,2</b>	<b>0,13</b>	<b>2,89</b>	<b>142,9</b>	<b>605,12</b>	<b>111,33</b>	<b>13,42</b>
<b>Полдник</b>														
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
<b>Всего в полдик</b>		<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
<b>Ужин</b>														
133	Кукуруза отварная	100	7,86	21,4	41,67	201	0,01	12,13	0,1	0	6,95	169,6	62,43	1,07
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
295	Котлеты рубленные из бройлера-цыпл	100/5	13,67	18,92	5,79	249	0,07	1,01	0,02	0	14,69	134,19	22,29	1,5
310	Картофель отварной с маслом	193/7	2,63	5,06	20,44	138	0,12	10,99	0,02	0	13,14	70,08	27,51	2,74
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
<b>Всего в Ужин</b>		<b>725</b>	<b>34,23</b>	<b>55,85</b>	<b>142,63</b>	<b>1035,80</b>	<b>0,26</b>	<b>28,83</b>	<b>59,17</b>	<b>1,34</b>	<b>108,85</b>	<b>513,17</b>	<b>149,23</b>	<b>8,11</b>
<b>2-й Ужин</b>														
386	Ряженка 2,5%жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
<b>Всего в 2-й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 1 неделю пятница</b>		<b>3285</b>	<b>113,92</b>	<b>126,32</b>	<b>439,14</b>	<b>3201,22</b>	<b>1,56</b>	<b>79,83</b>	<b>157,57</b>	<b>5,13</b>	<b>1126,17</b>	<b>1778,08</b>	<b>384,4</b>	<b>27,24</b>

**Меню на 1 неделю суббота**

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
182	Каша жидкая молочная пшениая	250/10/10	8,23	6,86	44,26	306,5	0,04	1,61	0,01	0	137,5	102,0	17,50	0,7
6	Бутерброд с колбасой	20/30	4,4	11,2	0,1	98	0,2	0	0	0	8,0	58,0	7,00	0,56
375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>24,24</b>	<b>18,41</b>	<b>103,76</b>	<b>701,5</b>	<b>0,08</b>	<b>2,47</b>	<b>59,05</b>	<b>0,8</b>	<b>230,36</b>	<b>224,23</b>	<b>47,5</b>	<b>1,10</b>
<b>2-й Завтрак</b>														
	Конфеты шоколадные	45	1,8	17,78	24,39	256			0,03		12,6	42,75		
338	Бананы	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
<b>Всего в 2-й завтрак</b>		<b>245</b>	<b>2,52</b>	<b>18,51</b>	<b>39,75</b>	<b>328,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>36,81</b>	<b>59,98</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
<b>Обед</b>														
71	Помидоры свежие	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10,0	0	0	23,0	42,00	14,00	0,56
101	Суп картофельный с крупой перловой	300	6,11	7,12	10,38	150,2	0,01	3,98	0,02	0	20,2	33,04	15,3	0,6
312	Картофельное пюре	200	3,93	5,32	26,18	168	0,16	3,56	0,02	0,2	45,81	108,24	37,03	0,28
227	Рыба-скумбрия припущеная	100/5	14	17,67	0,47	217	0,01	0,19	0,15	0	48,77	43,21	179,93	1,04

349	Компот из плодов шиповника	200	1,04	0	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0	50,02	20,61	30,02	0,59
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
	<b>Всего в обед</b>	<b>1025</b>	<b>38,22</b>	<b>32,49</b>	<b>157,46</b>	<b>979,2</b>	<b>0,26</b>	<b>19,03</b>	<b>0,25</b>	<b>2,13</b>	<b>244,6</b>	<b>427,7</b>	<b>298,28</b>	<b>3,07</b>
	<b>Полдник</b>													
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	60/1	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0	27,16	121,9	24,11	0,59
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0	122,0	90,00	14,00	0,56
	<b>Всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>17,23</b>	<b>8,62</b>	<b>112,33</b>	<b>591,2</b>	<b>0,22</b>	<b>3,34</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>149,16</b>	<b>211,9</b>	<b>38,11</b>	<b>1,15</b>
	<b>Ужин</b>													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
197/307	Фасоль отварная с луком	100	7,67	6,35	24,07	184	0,02	1,2	0,02	0	8,37	15,66	3,78	2,74
259	Жаркое по-домашнему	100/250	21,81	23,81	28,51	669	0,27	6,2	0,02	0	38,65	455,47	82,2	0,64
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>770</b>	<b>42,63</b>	<b>40,63</b>	<b>127,31</b>	<b>1300,8</b>	<b>0,35</b>	<b>12,1</b>	<b>59,07</b>	<b>1,34</b>	<b>121,09</b>	<b>610,43</b>	<b>122,98</b>	<b>6,18</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
	<b>Всего в 1 неделю суббота</b>	<b>3135</b>	<b>130,64</b>	<b>123,66</b>	<b>548,61</b>	<b>4007,62</b>	<b>1,51</b>	<b>38,47</b>	<b>118,52</b>	<b>4,37</b>	<b>1022,02</b>	<b>1724,24</b>	<b>548,85</b>	<b>15,26</b>

**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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
15	Сыр российский	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,00	0	132,0	75,00	5,25	0,15
181	Каша вязкая молочная "Геркулес"	250/10/10	4,85	5,71	14,93	131	0,09	0,65	0,02	0	139,2	141,13	32,07	0,56
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0	0,40
	Хлеб пшеничный	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,63</b>	<b>20,26</b>	<b>74,43</b>	<b>552,6</b>	<b>0,14</b>	<b>1,76</b>	<b>98,07</b>	<b>0,8</b>	<b>324,06</b>	<b>318,21</b>	<b>67,32</b>	<b>1,11</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
338	Яблоки свежие	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
	<b>Обед</b>													
70	Помидоры соленые	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06	0,52
103	Суп картофельный с макаронными изд	300	5,1	6,31	9,64	125,2	0,01	3,30	0,02	0	17,2	29,04	12,30	0,56
287	Голубцы с мясом и рисом с соусом томатным	108/50	20,67	12,58	116,46	662	0,16	61,91	0,02	0	29,24	310,69	89,89	0,64
171	Каша рассыпчатая пшеничная	200/10	8,71	7,32	45,8	284	0,17	0,2	0,02	0	1,48	183,77	0,03	2,32
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
	Хлеб ржанор-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	<b>Всего в обед</b>	<b>1088</b>	<b>47,84</b>	<b>28,62</b>	<b>256,5</b>	<b>1484,22</b>	<b>0,39</b>	<b>69,20</b>	<b>0,1</b>	<b>1,93</b>	<b>133,96</b>	<b>727,7</b>	<b>139,08</b>	<b>4,04</b>
	<b>Полдник</b>													
400/401	Оладьи	150/20	23,51	16,25	131,2	765	0,13	0,52	0,02	0	160,66	178,16	28,68	2,19
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1	0	0	5,47	2,45	1,58	0,59

Ужин														
209	Яйца вареные	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0	0,01	0	15,00	30	0,01	1,00
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
234	Биточки из рыбы-трески	100/5	9,94	8,78	5,97	149	0,08	0,51	0,01	0	48,87	168,62	38,16	6,98
143	Рагу из овощей	200/5	4,25	10	27,53	217	0,12	5,2	0,04	0	53,15	98,78	45,68	0,59
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>670</b>	<b>32,01</b>	<b>24,5</b>	<b>108,41</b>	<b>789,8</b>	<b>0,28</b>	<b>10,41</b>	<b>0,09</b>	<b>1,34</b>	<b>190,09</b>	<b>434,7</b>	<b>120,85</b>	<b>11,37</b>
<b>2-й Ужин</b>														
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 1 неделю воскресенье</b>		<b>3128</b>	<b>128,64</b>	<b>95,38</b>	<b>616,13</b>	<b>3860,54</b>	<b>1,55</b>	<b>99,25</b>	<b>98,38</b>	<b>4,17</b>	<b>1078,45</b>	<b>1868,45</b>	<b>399,49</b>	<b>23,06</b>
<b>Всего за неделю</b>		<b>22274</b>	<b>873,03</b>	<b>795,37</b>	<b>3506,33</b>	<b>24340,55</b>	<b>10,40</b>	<b>591,98</b>	<b>1096,3</b>	<b>35,45</b>	<b>8205,98</b>	<b>12014,92</b>	<b>3031,39</b>	<b>163,60</b>

**Меню на 2 неделю понедельник**

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,00	0	132,0	75,00	5,25	0,15
182	Каша жидкая молочная с крупой/рис/	250/10/10	7,23	12,62	36,65	289	0,07	0,66	0,05	0	142,9	131,26	21,65	0,44
375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,0	83,0	0,02	0,26	0,01	0	40,26	20,15	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>22,32</b>	<b>28,60</b>	<b>96,15</b>	<b>738,60</b>	<b>0,12</b>	<b>1,63</b>	<b>98,09</b>	<b>0,8</b>	<b>367,76</b>	<b>328,49</b>	<b>56,9</b>	<b>0,99</b>
<b>2-й Завтрак</b>														
222	Пудинг из творога запеченый	200/30	6,52	7,24	29,93	200,4	0,02	0,01	0,01	0	111,4	49,48	10,21	0,64
389	Кофейный напиток с молоком	200	6,52	2,84	35,49	245,2	0,04	1,30	0,01	0	110,0	76,00	14,00	0,56
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13,04</b>	<b>10,08</b>	<b>65,42</b>	<b>445,6</b>	<b>0,06</b>	<b>1,31</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>221,4</b>	<b>125,48</b>	<b>24,21</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,43	3,12	7,06	69,43	0,03	16,04	0	0	42,04	28,56	14,30	0,59
102	Суп картофельный с фасолью	300	1,29	8,11	8,65	76,9	0	3,38	0,02	0	17,96	31,6	13,89	0,65
284	Картофельная запеканка с мясом	100/180/5	14,71	18,18	25,79	302	0,01	10,77	0,13	0	22,56	43,78	38,47	2,11
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10,0	0,01	0	16,0	11,00	9,00	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	<b>Всего в обед</b>	<b>1005</b>	<b>30,87</b>	<b>31,83</b>	<b>115,72</b>	<b>813,83</b>	<b>0,2</b>	<b>40,79</b>	<b>0,2</b>	<b>1,93</b>	<b>155,36</b>	<b>350,54</b>	<b>97,66</b>	<b>5,55</b>
<b>Полдник</b>														
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
<b>Ужин</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
52	Салат из отварной свеклы	100	1,1	3,21	3,8	51	0,06	2	0,05	0	15	26	20	0,59
261	Печень тушеная в соусе красном осн.	100/75	23,6	16,1	15	324	0,3	22,2	0,08	0	52	418	30	7,01
171	Каша рассыпчатая гречневая	200/10	11,26	7,32	53,56	325	0,3	0	0,03	0	17,71	246,94	4,74	2,74
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8

80	Хлеб пшеничный 1 сорт	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25		
30	Хлеб ржано-пшеничный	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4		
<b>805</b>	<b>Всего в Ужин</b>	<b>49,11</b>	<b>37,1</b>	<b>147,09</b>	<b>1147,80</b>	<b>0,72</b>	<b>28,9</b>	<b>59,19</b>	<b>1,34</b>	<b>158,78</b>	<b>830,24</b>	<b>91,74</b>	<b>13,14</b>	
<b>2-й Ужин</b>														
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
<b>200</b>	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>3240</b>	<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>	<b>3240</b>	<b>121,86</b>	<b>113,34</b>	<b>447,74</b>	<b>3324,75</b>	<b>1,7</b>	<b>88,99</b>	<b>157,6</b>	<b>4,17</b>	<b>1167,51</b>	<b>1841,98</b>	<b>312,49</b>	<b>24,64</b>

**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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
210	Омлет натуральный	106/10	10,86	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0	45	60	0,02	3,91
171	Рис отварной рассыпчатый	200/10	3,9	6,81	46,87	268	0,05	0	0,04	0	1,69	128,9	0,03	2,32
375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,02	0,26	0,01	0	40,06	20,15	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
<b>641</b>	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>641</b>	<b>26,37</b>	<b>30,73</b>	<b>108,21</b>	<b>823</b>	<b>0,39</b>	<b>0,96</b>	<b>59,10</b>	<b>0,8</b>	<b>139,35</b>	<b>311,13</b>	<b>30,05</b>	<b>6,63</b>
<b>2-й завтрак</b>														
430	Булочка "Российская"	60/1шт	5,13	0,93	24,93	128				0,03	2	22	100,3	18
385	Молоко кипяченое	200/1шт.	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4	0,2
<b>260</b>	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>260</b>	<b>10,73</b>	<b>5,83</b>	<b>34,23</b>	<b>232,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>0,13</b>	<b>2</b>	<b>226</b>	<b>244,3</b>	<b>40,4</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	14	132	0,02	2	0,07	0	200	118	14	0,59
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,27	4,29	14,5	106	0,04	2,5	0,05	0	46,99	58,52	2	2,19
229	Рыба -горбуша тушеная в томате с овощами	100/100	19,24	9,79	8,7	200	0,06		0,03		48	207	44	2,9
312	Пюре картофельное	200	3,93	5,32	26,18	168	0,16	3,56	0,02	0,2	43,81	108,24	37,03	0,28
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
<b>1020</b>	<b>Всего в обед</b>	<b>1020</b>	<b>40,38</b>	<b>28,52</b>	<b>146,36</b>	<b>1008,9</b>	<b>0,32</b>	<b>8,86</b>	<b>0,21</b>	<b>2,13</b>	<b>404,2</b>	<b>672,36</b>	<b>120,83</b>	<b>5,96</b>
<b>Полдник</b>														
338	Бананы	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
<b>200</b>	<b>Всего в полдик</b>	<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
<b>Ужин</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
71	Помидоры свежие	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10,0	0	0	23,0	42,00	14,00	0,56
295	Котлеты рубл бройлера-цыпл	100/5	13,67	18,92	5,79	249	0,07	1,01	0,02	0	14,69	134,19	22,29	1,5
321	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,06	80,64	0,34	0,3	92,62	62,3	30,7	1,18
389	Сок фруктовый (завол. Упак)	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
<b>725</b>	<b>Всего в Ужин</b>	<b>725</b>	<b>32,88</b>	<b>35,81</b>	<b>101,21</b>	<b>768,62</b>	<b>0,5</b>	<b>92,4</b>	<b>59,41</b>	<b>1,74</b>	<b>338,38</b>	<b>543,79</b>	<b>96,99</b>	<b>3,25</b>
<b>Ужин</b>														
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
<b>200</b>	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>3046</b>	<b>Всего в 2 неделю вторник</b>	<b>3046</b>	<b>116,88</b>	<b>106,62</b>	<b>413,37</b>	<b>3012,24</b>	<b>1,91</b>	<b>119,54</b>	<b>118,95</b>	<b>6,77</b>	<b>1372,14</b>	<b>1978,81</b>	<b>330,25</b>	<b>19,8</b>

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
6	Бутерброд с колбасой	20/30	4,4	11,2	0,1	98	0,2	0	0	0	8,0	58,0	7,00	0,56
181	Каша жидкая молочная на манной крупе	250/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0	110,0	82,00	14,00	0,56
375/378	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01		40,06	20,15		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	90	10,2	1,92	44,4	237	0,02	0,6	0,03	0,8	51,6	100,08	30	
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>22,6</b>	<b>28,24</b>	<b>95,01</b>	<b>738,20</b>	<b>0,26</b>	<b>2,16</b>	<b>59,05</b>	<b>0,8</b>	<b>210,66</b>	<b>262,23</b>	<b>51,00</b>	<b>1,12</b>
<b>2-й Завтрак</b>														
221	Сырники из творога с морковью	200/30	7,89	9,12	38,76	254,6	0,02	0,01	0,01	0	111,4	49,48	10,21	0,64
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0	122	90,00	14,00	0,56
<b>Всего в 2-й завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11,41</b>	<b>12,84</b>	<b>64,25</b>	<b>399,8</b>	<b>0,06</b>	<b>1,31</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>233,4</b>	<b>139,48</b>	<b>24,21</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>														
70	Огурцы соленые	100	0,72	0,09	1,62	10,12	0,01	2,99	0	0	20,64	23,6	13,06	0,52
108	Суп картофельный с клецками	300	1,13	7,38	8,5	76,5	0	3,35	0,02	0	17,75	31,6	13,90	0,63
289	Рагу из птицы	100/200	19,1	22,94	20,89	396	0,16	10,6	0,01	0	35,14	231	45,54	6,89
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
	Хлеб ржано-пшеничный	90	9,24	1,68	44,88	231	0,02	0,6	0,03	1,26	39,6	130	12	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0	0,01	0,67	17,2	105,6	10	
<b>Всего в обед</b>		<b>1020</b>	<b>33,59</b>	<b>32,73</b>	<b>113,99</b>	<b>885,52</b>	<b>0,3</b>	<b>17,54</b>	<b>0,07</b>	<b>1,93</b>	<b>138,93</b>	<b>521,8</b>	<b>96,30</b>	<b>8,04</b>
<b>Полдник</b>														
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
<b>Всего в полдик</b>		<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
<b>Ужин</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
268	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,50
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200/10	8,71	7,32	45,8	284	0,17	0,2	0,02	0	1,48	183,77	0,03	2,32
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	9,07	1,71	39,47	211	0,02	0,5	0,02	0,72	45,87	95,7	25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
<b>Всего в Ужин</b>		<b>630</b>	<b>39,21</b>	<b>31,84</b>	<b>119,63</b>	<b>925,75</b>	<b>0,61</b>	<b>1,06</b>	<b>87,82</b>	<b>1,44</b>	<b>253,30</b>	<b>655,45</b>	<b>62,16</b>	<b>3,83</b>
<b>2-й Ужин</b>														
386	Йогурт фруктово ягодный 2,5% жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
<b>Всего в 2-й Ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 2 неделю среда</b>		<b>3115</b>	<b>74,12</b>	<b>111,38</b>	<b>416,24</b>	<b>3128,19</b>	<b>1,83</b>	<b>38,43</b>	<b>147,06</b>	<b>4,27</b>	<b>1100,5</b>	<b>1786,19</b>	<b>275,65</b>	<b>17,95</b>

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
210	Омлет натуральный	106/5	10,86	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0	45	60	0,02	3,91
203	Макароны отварные с маслом	200/10	12,01	12,64	33,28	297	0,01	0,34	0,07	0	277,65	249,13	0,03	2,74



71	Помидоры свежие	100	0,5	0,06	25,49	14	0,03	10	0	23,0	42,00	14,00	0,56	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	5,87	9,91	8,98	145,7	0	3,88	0,01	0	35,6	60,6	21,52	1,29
260	Гуляш	100/100	15,38	15,25	4,61	226	0,05	1,29	0,01	0	11,23	152,76	49,54	7,01
171	Каша расыпчатая пшеничная с маслом	200/10	7,1	6,43	41,13	274	0,13	1,16	0,01	0	1,21	142	0,03	2,32
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,2	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	<b>Всего в обед</b>	<b>1090</b>	<b>30,28</b>	<b>26,79</b>	<b>102,11</b>	<b>685,6</b>	<b>0,3</b>	<b>15,87</b>	<b>0,05</b>	<b>1,37</b>	<b>117,63</b>	<b>335,29</b>	<b>103,86</b>	<b>8,88</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Бананы	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>0,72</b>	<b>0,73</b>	<b>15,36</b>	<b>72,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,21</b>	<b>17,23</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
	<b>Ужин</b>													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
133	Кукуруза отварная	100	7,86	214	41,67	201	0,01	12,13	0,10	0	6,95	169,6	62,43	1,07
229	Рыба-горбуша тушен. в томате с овоща	100/100	14,4	7,35	6,52	155,2	0,03	1,02	0,94	0	48,71	29,04	58,78	1,04
143	Рагу из овощей	200/5	4,25	10	27,53	217	0,12	5,2	0,04	0	53,15	98,78	45,68	0,59
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4	
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>805</b>	<b>39,19</b>	<b>243,89</b>	<b>123,98</b>	<b>933,2</b>	<b>0,49</b>	<b>19,06</b>	<b>60,13</b>	<b>1,2</b>	<b>305,41</b>	<b>568,22</b>	<b>191,89</b>	<b>2,71</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
	<b>Всего в 2 неделю пятница</b>	<b>3295</b>	<b>103,34</b>	<b>308,17</b>	<b>348,31</b>	<b>2576,52</b>	<b>1,65</b>	<b>53,86</b>	<b>158,45</b>	<b>3,15</b>	<b>1309,51</b>	<b>1593,55</b>	<b>427,66</b>	<b>17,3</b>

Меню на 2 неделю суббота

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2,00	0	0
6	Бутерброд с колбасой	20/30	4,4	11,2	0,1	98	0,2	0	0	0	8,0	58,0	7,00	0,56
182	Каша жидкая молочная с крупой (рис)	250/10/10	7,23	12,62	36,65	289	0,07	0,66	0,05	0	142,9	131,26	21,65	0,44
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0	15,0	55,0	0,02	0,4	0,02	0	0,26	0	0	0,40
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>18,53</b>	<b>33,30</b>	<b>81,45</b>	<b>675,00</b>	<b>0,31</b>	<b>1,46</b>	<b>59,09</b>	<b>0,48</b>	<b>186,56</b>	<b>262,46</b>	<b>48,65</b>	<b>1,40</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
	Конфеты шоколадные	30	1,2	11,85	16,26	171			0,02		8,40	28,50		
338	Мандарины	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0,00	24,21	17,23	13,98	3,56
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>230</b>	<b>1,92</b>	<b>12,58</b>	<b>31,62</b>	<b>243,92</b>	<b>0,5</b>	<b>14,96</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>32,61</b>	<b>45,73</b>	<b>13,98</b>	<b>3,56</b>
	<b>Обед</b>													
72	Икра баклажанная	100	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0,00	10,82	24,32	7,1	0,59
102	Суп картофельный с горохом	300	1,29	8,11	8,65	76,9	0	3,38	0,02	0,00	17,96	31,60	13,89	0,65
312	Пюре картофельное	200	3,93	5,32	26,18	168	0,16	3,56	0,02	0,20	43,81	108,24	37,03	0,28
227	Рыба-скумбрия припущеная	100/5	14	17,67	0,47	217	0,01	0,19	0,15	0,00	48,77	43,21	179,93	1,04
342	Компот из свежих яблок	200	0,8	0,1	14,54	55,5	0,03	10,0	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,20	105,60	10	



14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75,00	0	0	59,00	0	1,00	2	0	0
234	Биточки из рыбы-трески	100/5	9,94	8,78	5,97	149	0,08	0,51	0,01	0	48,87	168,62	38,16	6,98
143	Рагу из овощей	200/5	4,25	10	27,53	217	0,12	5,2	0,04	0	53,15	98,78	45,68	0,59
389	Сок фруктовый (завод. упаковка.)	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>650</b>	<b>31,54</b>	<b>26,57</b>	<b>81,94</b>	<b>702</b>	<b>0,56</b>	<b>6,32</b>	<b>0,11</b>	<b>1,2</b>	<b>312,62</b>	<b>578</b>	<b>108,85</b>	<b>8,58</b>
	2-й Ужин													
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
	<b>Всего в 2 неделю воскресенье</b>	<b>2850</b>	<b>99,48</b>	<b>82,42</b>	<b>422,68</b>	<b>2883,82</b>	<b>1,71</b>	<b>32,2</b>	<b>149,23</b>	<b>3,05</b>	<b>814,81</b>	<b>1465,07</b>	<b>250,46</b>	<b>18,65</b>
	<b>Всего за неделю</b>	<b>21627</b>	<b>719,24</b>	<b>952,53</b>	<b>2725,59</b>	<b>20507,16</b>	<b>12,16</b>	<b>429,76</b>	<b>969,18</b>	<b>29,75</b>	<b>7943,49</b>	<b>11223,62</b>	<b>2319,67</b>	<b>137,02</b>
	<b>Итого</b>	<b>43901</b>	<b>1592,27</b>	<b>1747,9</b>	<b>6231,92</b>	<b>44847,71</b>	<b>22,56</b>	<b>1021,74</b>	<b>2065,48</b>	<b>65,2</b>	<b>16149,47</b>	<b>23238,54</b>	<b>5351,06</b>	<b>300,62</b>
	<b>Среднее за период</b>	<b>3135,7857</b>	<b>113,73</b>	<b>124,85</b>	<b>445,14</b>	<b>3203,41</b>	<b>1,61</b>	<b>72,98</b>	<b>147,53</b>	<b>4,66</b>	<b>1153,53</b>	<b>1659,90</b>	<b>382,22</b>	<b>21,47</b>

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: , ДеЛи принт, 2005г

Сборник технических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (учебных заведениях). – Москва: Изд-во «Хлебпродинформ», под редакцией В. Т. Лапиной, 2004 г.;

Разработала: медсестра по питанию

*Осип*