



**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.

Категории: Школьники 7-11лет

Меню на 1 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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,0	75,00	5,25	0,15
171	Каша рассыпчатая гречневая 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	0,00	15,0	55	0,02	0,4	0,02	0,02	0,26	0,00	0,00	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	
Всего в Завтрак		510	19,23	19,06	82,55	554,75	0,09	0,51	98,22	0,7	177,46	196,52	72,82	0,1
2-й завтрак														
224	Запеканка из творога с морковью	150/20	6,52	6,24	19,93	162	0,02	0,37	0,02	0,00	111,4	49,48	16,21	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,52	2,84	35,49	245,2	0,04	1,30	0,01	0,00	110,0	76,00	14,00	0,56
Всего в 2-й завтрак		370	13,04	9,08	55,42	407,2	0,06	1,67	0,03	0	221,4	125,48	30,21	0,8
Обед														
47	Салат из квашеной капусты	60	1,04	3,02	5,12	51,73	0,02	11,96	0,00	0,00	31,53	20,48	9,68	0,41
96	Рассольник Ленинградский	250	5,1	6,16	11,64	125,2	0,01	3,3	0,02	0,00	17,2	29,04	12,3	0,56
284	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	100/180	13,31	17,48	25,73	313	0,01	13,77	0,15	0,00	23,51	43,21	45,67	2,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,6	0,00	1,8	0,00
	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	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
Всего в обед		870	27,98	28,23	105,52	789,83	0,17	15,76	0,2	1,37	120,04	227,66	86,45	3,71
Полдник														
338	Яблоки свежие	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Всего в Полдник		200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Ужин														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00
131	Горошек зеленый отварной	60	4,39	6,48	24,05	126,50	0,01	7,1	0,05	0,00	3,9	99,54	33,60	0,59

386	Йогурт фруктовый -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	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	Всего в 1 неделю вторник	2836	106,27	92,67	381,33	2736,07	1,78	46,07	162,37	5,2	1284,82	1458,37	325,4	25,19

Меню на 1 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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72.5 жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,0	75,00	5,25	0,15
182	Каша жидкая молочная перловая	200/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,3	0,01	0	110	82	14	0,56
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 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
	Всего в Завтрак	527	16,97	19,4	78,73	587,8	0,05	1,81	98,03	0,48	277,66	228,2	36	0,56
	2-й Завтрак													
219	Сырники из творога	150/20	6,52	7,24	29,93	200,4	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	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
	Всего в 2-й завтрак	370	10,04	10,96	55,42	345,6	0,06	1,31	0,02	0	233,4	139,48	24,21	1,2
	Обед													
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	8,4	79	0,01	2	0,04	0	120	70,8	8,4	0,41
103	Суп картофельный с макаронами	250	5,1	6,31	9,64	125,2	0,01	3,3	0,02	0	17,2	29,04	12,3	0,56
291	Плов из птицы	90/160	20,3	17,00	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,10	199,30	47,50	2,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,6	0,00	1,8	0,00
	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	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Всего в обед	840	35,31	28,96	116,76	881,1	0,21	6,81	48,09	1,37	230,1	434,07	87	3,18
	Полдник													
338	Бананы	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Ужин													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00
70	Огурцы соленые	60	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0	0	11,5	12	7	0,3
286	Перец фаршированный мясом и ри	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	145/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0	9,86	53,1	20,63	2,19
389	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	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	
	Всего в Ужин	670	33,92	26,46	197,49	1165,25	0,32	76,5	59,06	1,1	113,2	488,59	151,52	5,93
	2-й Ужин													
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
	Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	Всего в 1 неделю среда	2807	102,76	91,51	471,76	3158,67	1,24	102,79	205,3	3,05	878,57	1497,57	340,71	14,63

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергитическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
--------	-------------	-------	----------------------	--	--	----------------	--------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

наименование блюда		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Маслор сливочное 72.5 жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00
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
204	Макаронь отварные с сыром	100/20/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0	9,86	53,1	20,63	2,19
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	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
Всего в завтрак		526	21,04	27,07	61,86	579	0,43	9	59,06	0,48	130,52	204,45	42,65	6,5
2-й завтрак														
	Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0	0,6	0	9,8	37,23	13,83	0,72
379	Коофейный напиток с молоком	200	6,52	2,84	35,49	245,2	0,04	1,3	0,01	0	110,0	76	14	0,56
Всего в 2-й завтрак		230	9,9	6,61	71,28	435,37	0,15	1,3	0,61	0	119,8	113,23	27,83	1,28
Обед														
71	Огурцы свежие	60	0,3	0,04	15,47	8,4	0,02	6,0	0,0	0	17,0	24,00	14	6
102	Суп картофельный с горохом	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	0	17,6	29,6	13,3	0,6
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	150	3,01	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,1	0,15	34,36	81,18	27,77	0,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,6	0,00	1,8	0,00
	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	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
Всего в обед		890	27,34	20,26	112,42	661,2	0,21	13,19	1,09	1,52	165,47	243,75	132,65	7,91
Полдник														
338	Яблоки свежие	200/1 шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Всего в полдник		200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Ужин														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00
131	Горошек зеленый отварной	60	4,39	6,48	24,05	126,5	0,01	7,1	0,05	0	3,9	99,54	33,6	0,59
290	Птица тушеная в соусе	90/80	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43,00	0	56,1	138,20	23,90	1,77
321	Капуста тушеная	150	2,78	2,93	8,85	69,45	0,05	60,47	0,25	0,23	69,81	47,16	22,83	0,84
389	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	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	
Всего в Ужин		680	35,97	34,03	103,38	815,75	0,18	72,71	102,33	1,33	192,41	397,7	114,33	6
2-й Ужин														
386	Йогурт фруктовый -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	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
Всего в 1 неделю четверг		2726	100,77	93,7	372,3	2670,24	1,57	112,56	163,19	3,43	872,41	1166,36	359,44	25,45

№ рец.	Меню на 1 неделю пятница														
	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00	
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,0	75,00	5,25	0,15	

103	Суп картофельный (макаронными изделиями)	250	5,1	6,31	9,64	125,2	0,01	3,30	0,02	0	17,2	29,04	12,3	0,56
287	Голубцы с мясом и рисом 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	150/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	0	1,11	120	0,03	2,19
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	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	
	Всего в обед	903	41,23	26	224,33	1305,55	0,22	67,66	0,08	1,37	106,85	551,66	128,02	3,71
400/401	Оладьи	100/20	16,60	11,47	92,63	540	0,09	0,37	0,01	0	113,4	125,76	20,25	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
	Всего в полдник	320	16,73	11,49	114,86	630	0,1	1,37	0,01	0	118,87	128,21	21,83	2,78
	Ужин													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00
209	Яйца вареные	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0	0,01	0	15,00	30	0,01	1,00
234	Биточки рыбные (из трески)	90/5	9,6	8,25	5,74	136	0,08	0,48	0,01	0	46	159,61	37,44	6,78
143	Рагу из овощей	150/5	3,45	8,04	22,04	174	0,09	3,72	0,03	0	42,67	79,67	30,58	0,59
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	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	
	Всего в Ужин	590	28,60	29,78	92,92	755,8	0,25	8,80	59,08	1,10	166,27	382,08	102,03	11,17
	2-й Ужин													
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
	Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	Всего в 1 неделю воскресенье	2733	107,29	91,41	511,95	3315,87	1,28	95,62	157,33	3,05	933,56	1526,65	341,15	21,98
	Всего за неделю	19492	736,22	692,47	2901,6	20931,99	9,87	517,5	1121,9	24,3	6801,77	9728,72	2556,1	145,92

№ рец.	Меню на 2 неделю понедельник														
	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		
	Завтрак														
14	Масло сливочное 72.5 жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00	
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,0	75,00	5,25	0,15	
182	Каша жидкая молочная с крупой (рис)	200/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,3	0,01	0	110,0	82,00	14,00	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	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20		
	Всего в Завтрак	520	16,87	20,83	80,11	615,8	0,08	2,07	98,04	0,48	317,66	248,35	41,25	1,11	
	2-й Завтрак														
222	Пудинг из творога (запеченный)	150/20	5,31	6,12	21,65	167,1	0,02	0,01	0,01	0	93,4	37,48	8,21	0,59	
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	
	Всего в 2-й завтрак	370	11,83	8,96	57,14	412,3	0,06	1,31	0,02	0	203,4	113,48	22,21	1,15	
	Обед														
47	Салат из квашеной капусты	60	1,04	3,02	5,12	51,73	0,02	11,96	0	0	31,53	20,48	9,68	0,41	
102	Суп картофельный с фасолью	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	0	17,6	29,6	13,3	0,6	
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	

	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,01	0,67	17,2	105,6	10		
	Всего в обед	875	20,79	24,23	85,2	604,93	0,3	35,4	0,07	3,19	120,82	325,41	80,96	5,14
	Полдник													
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в Полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Ужин													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00
52	Салат из отварной свеклы	60	0,81	3,21	1,02	51	0,01	1	0,04	0	18,56	21,32	10,91	0,59
261	Печень тушеная в соусе красном осн.	90/50	22,51	15,66	14,65	311	0,3	21,2	0,07	0	47,65	396	28,50	6,78
171	Каша рассыпчатая г гречневая	150/5	8,45	5,9	40,17	244	0,22	0	0,01	0	13,29	185,21	3,56	2,19
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	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-пшенич	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	Всего в Ужин	655	42,65	34,81	120,70	1000,8	0,59	26,80	59,15	1,10	142,10	715,33	76,97	12,36
	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
	Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	Всего в 2 неделю понедельник	2820	98,66	94,56	366,51	2812,75	1,63	81,94	157,38	4,87	1048,19	1609,8	263,37	23,52

№ рец.	Меню на 2 неделю вторник														
	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		
	Завтрак														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00	
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	150/5	3,2	5,11	35,15	201	0,04	0	0,03	0	1,11	120	0,03	2,19	
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	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20		
	Всего в Завтрак	556	22,27	26,96	81,69	677	0,38	0,76	59,07	0,48	121,77	271,35	22,05	6,5	
	2-й Завтрак														
430	Булочка "Российская"	60/1шт	5,18	0,93	24,93	128	0,01	0,5	0,03	0	22	100,3	18	0,59	
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	
	Всего в 2-й завтрак	260	10,78	5,83	34,23	232,8	0,11	1,5	0,13	0	226	244,3	40,4	0,79	
	Обед														
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	8,4	79	0,01	2	0,04	0	120	70,8	8,4	0,41	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0	37,82	45,76	1,5	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	100	2,95	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,01	0,15	24,36	81,18	27,77	0,25	
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	0,5	0,01	0,67	17,2	105,6	10		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,2	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02	
	Всего в обед	890	29,14	20,56	112,36	758,1	0,22	7,89	1,05	1,52	278,69	361,71	115,25	3,91	

Полдник														
338	Бананы	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Всего в полдник		200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Ужин														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75	0,00	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00
171	Помидоры свежие	60	0,3	0,04	15,47	8,4	0,02	6,0	0	0	17,0	24,00	8,40	0,31
295	Котлета рубл из бройл цыпленка	90/5	13,61	18,83	5,75	247	0,07	1,01	0,02	0	14,68	134,19	22,29	1,5
321	Капуста тушеная	150	2,78	2,93	8,85	69,45	0,05	60,47	0,25	0,23	69,81	47,16	22,83	0,84
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1л	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	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	
Всего в Ужин		605	27,57	31,84	94,93	719,65	0,20	72,08	59,30	1,33	164,09	318,15	87,52	5,45
2-й Ужин														
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
Всего в 2-й Ужин		200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
Всего в 2 неделю вторник		2711	96,28	90,92	346,57	2566,47	1,51	98,59	119,65	3,43	1054,76	1402,74	307,2	20,41

№ рец.	Меню на 2 неделю среда														
	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		
Завтрак															
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00	
6	Бутерброд с колбасой	20/30	4,4	11,2	0,1	98	0,2	0,0	0,0	0	8,0	58,0	7,00	0,56	
181	Каша жидкая молочная на манной крупе	200/10/10	6,59	5,49	35,41	245	0,03	1,30	0,01	0	110	82,00	14,00	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	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20		
Всего в Завтрак		555	19,2	27,6	80,21	659	0,27	1,96	59,04	0,48	193,66	231,35	43	1,52	
2-й Завтрак															
221	Сырники с морковью	150/20	14,87	18,58	23,15	319	0,05	0,64	0,03	0	114	186,31	27,24	0,74	
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122,0	90,00	14,00	0,56	
Всего в 2-й завтрак		370	18,39	22,3	48,64	464,2	0,09	1,94	0,04	0	236	276,31	41,24	1,3	
Обед															
70	Огурцы соленые	60	0,4	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0	0	11,5	12	7	0,3	
108	Суп картофельный с клецками	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	0	17,6	29,6	13,30	0,6	
289	Рагу из птицы	90/200	19	22,67	20,42	362	0,16	10,2	0,01	0	33,78	212	45,02	6,76	
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	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,01	0,01	0,67	17,2	105,6	10		
Всего в обед		880	29,03	31,6	92,1	739,05	0,3	15,75	0,06	1,37	110,68	388,53	84,12	7,68	
Полдник															
338	Апельсины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
Всего в полдник		200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
Ужин															
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00	
268	Котлета из говядины	90	14,1	10,24	14,56	205	0,08	0,12	23,00	0	35,00	133,10	25,70	1,20	
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	0	1,11	120	0,03	2,19	

389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	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	
	Всего в Ужин	545	31,51	25,77	113,77	812,8	0,27	4,87	82,04	1,10	98,71	365,90	59,73	6,19
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
	Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	Всего в 2 неделю среда	2750	104,65	113,0	358,08	2194,97	1,53	40,88	141,28	3,05	903,26	1469,32	270,07	20,45

№ рец.	Меню на 2 неделю четверг														
	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	
Завтрак															
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00	
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	
203	Макаронные изделия отварные	100/5	8,31	8,45	22,25	198	0,01	0,22	0,04	0	185,59	95,09	0,02	2,19	
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	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20		
	Всего в Завтрак	506	27,38	31,73	68,79	674	0,35	0,98	59,09	0,48	306,25	246,44	22,04	6,5	
2-й завтрак															
	Вафли	25	1,03	8,18	13	130	0,01		0,02	0,6	2,5	7	0,5	0,15	
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	
	Всего в 2-й завтрак	225	7,55	11,02	48,49	375,2	0,05	1,3	0,03	0,6	112,5	83	14,5	0,71	
Обед															
	Икра кабачковая (консервированная)	60	0,91	3,01	4,69	49	0,03	7,19		0,5	17,43	18,25	7,969	0,2	
102	Суп картофельный с чечевицей	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	0	17,6	29,6	13,3	0,6	
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	
310	Картофель отварной	145/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0	9,86	53,1	20,63	2,19	
349	Компот из смеси сухофрукты	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	8,6	0	1,8	0	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02	
	Всего в обед	940	26,91	23,03	97,36	678,8	0,19	20,45	1	1,87	141,4	209,92	119,479	4,05	
Полдник															
338	Мандарины	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
	Всего в полдник	200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56	
Ужин															
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00	
74	Икра овощная	60	1,0	2,93	4,51	48	0,05	5,5	0,02	0	19,52	23,84	11,39	0,59	
244	Плов из отварной говядины	90/150	12,69	12,36	17,65	233	0,04	0,28	0,02	0	10,56	140,45	25,72	2,02	
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8	
	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	0,3	0,01	0,42	13,2	27,6	4		
	Всего в Ужин	590	24,57	25,33	87,02	675,8	0,15	10,48	59,07	1,10	92,68	267,09	71,11	5,41	
2-й Ужин															
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	

Всего в 2 неделю четверг	2661	92,93	96,84	325,02	2582,72	1,34	49,57	119,29	4,15	917,04	1013,68	269,109	20,43
--------------------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	--------	---------	---------	-------

№ рец.	Меню на 2 неделю пятница													
	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,0	75,00	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200/10/10	3,83	4,5	11,78	103	0,07	0,52	0,02	0	109,7	111,27	25,29	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	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	
Всего в Завтрак		505	14,21	18,41	56,48	445,6	0,12	1,43	98,06	0,48	277,36	257,47	52,54	1,11
2-й Завтрак														
223	Запеканка из творога	150/20	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	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	144	22,4	0,2
Всего в 2-й завтрак		370	12,12	12,14	39,23	305,2	0,12	1,01	0,11	0	315,4	193,48	32,61	0,84
Обед														
71	Помидоры свежие	60	0,3	0,04	15,47	8,4	0,02	6	0	0	17,0	24,00	8,40	0,31
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,78	9,86	8,4	134,1	0	3,86	0,01	0	34,6	60,6	20,52	1,29
259	Гуляш	90/100	14,51	14,6	3,58	204	0,05	1,28	0,01	0	10,87	141,38	47,50	6,76
171	Каша рассыпчатая пшениная	150/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	0	1,11	120	0,03	2,19
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	
Всего в обед		920	29,12	26,07	90,48	646,4	0,29	11,84	0,05	1,37	110,27	305,91	95,22	8,38
Полдник														
338	Бананы	200/1шт	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Всего в полдник		200	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Ужин														
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00
133	Кукуруза отварная	60	4,39	6,48	24,05	126,50	0,01	7,1	0,05	0	3,90	99,54	33,60	0,59
229	Рыба горбуша тушеная 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
143	Рагу из овощей	100/5	3,45	8,04	22,04	174	0,09	3,72	0,03	0	42,67	79,67	30,58	0,59
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	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	
Всего в Ужин		665	33,12	31,91	117,47	850,50	0,18	16,54	60,05	1,10	157,88	311,05	156,96	5,02
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
Всего в 2-й Ужин		200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
Всего в 2 неделю пятница		2860	95,09	94,26	327,02	2426,62	1,31	47,18	158,37	3,05	1125,12	1275,14	379,31	19,11

№ рец.	Меню на 2 неделю суббота													
	Прием пищи	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергитическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			

		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0	110,0	82,00	14,00	0,56
6	Бутерброд с колбасой	20/30	4,4	11,2	0,1	98	0,2	0	0	0	8	58,0	7,00	0,56
375/376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	55	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	
Всего в Завтрак		485	13,56	21,83	80,2	595,2	0,07	2,1	59,12	0,58	147,24	155,46	36,03	0,97
2-й Завтрак														
	Конфеты шоколадные	30	1,2	11,85	16,26	171			0,02		8,4	28,5		
338	Мандарины	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
Всего в 2-й завтрак		230	1,92	12,58	31,62	243,92	0,5	14,96	0,02	0	32,61	45,73	13,98	3,56
Обед														
72	Икра баклажанная	60	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0	10,82	24,32	7,1	0,59
102	Суп картофельный с горохом	250	1,1	7,31	7,8	71,7	0	3,3	0,02	0	17,6	29,6	13,30	0,6
312	Пюре картофельное	150	3,01	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,18	0	34,36	81,18	27,77	0,25
227	Рыба скумбрия припущенная	90/5	14	17,67	0,47	217	0,01	0,19	0,15	0	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	16,0	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	17,2	105,6	10	
	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
Всего в обед		830	32,49	30,57	95,97	782,5	0,35	17,05	0,42	2,37	194,43	416,83	245,49	4,11
Полдник														
396	Блины	100/20	6,44	4,61	43,33	241	0,08	0,08	0,01	0	37,82	45,76	1,5	2,19
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
Всего в полдник		370	9,96	8,33	68,82	386,2	0,12	1,38	0,02	0	159,82	135,76	15,5	2,75
Ужин														
	Икра кабачков консер	60	6,28	36,78	14,08	412	0,01	12			30,6	20,4	10,2	0,78
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00
285	Макаронник с мясом	90/170	19,78	12,89	4,36	211	0,04	1,26	0,01	0	10,65	147,05	47,5	6,74
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	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	
Всего в Ужин		630	36,94	59,71	83,30	1017,8	0,11	17,86	59,04	1,1	103,85	280,25	91,7	10,32
2-й Ужин														
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
Всего в 2-й Ужин		200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
Всего в 2 неделю суббота		2745	100,67	138,02	367,91	3131,62	1,25	54,75	118,72	4,15	877,95	1224,03	430,7	21,91

№ рец.	Меню на 2 неделю воскресенье														
	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		
Завтрак															
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00	
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,0	75,00	5,25	0,15	
182	Каша жидкая молочная с крупой (пшено)	200/10/10	6,59	5,49	35,41	245,2	0,03	1,30	0,01	0	110,0	82,00	14,00	0,56	

	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	0,40
	Всего в Завтрак	505	18,28	20,83	80,11	615,8	0,08	2,07	98,04	0,48	317,66	248,35	41,25	1,11
	2-й Завтрак													
338	Апельсины	200/1шт.	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Всего в 2-й завтрак	400	0,72	0,73	15,36	72,92	0,5	14,96	0,00	0	24,21	17,23	13,98	3,56
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,1	6,31	9,64	125,2	0,01	3,30	0,02	0	17,2	29,04	12,30	0,56
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	0	1,11	120	0,03	2,19
278	Тефтели с соусом	90/50	8,82	9,83	12,61	179	0,06	0,85	39,00	0	43,90	106,7	21,60	0,96
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	0,11		0,01	0,67	17,2	105,6	10	
	Всего в обед	880	28,98	23,2	119,63	817,1	0,33	4,8	39,06	1,37	110,01	390,67	52,73	3,73
	Полдник													
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	60/1	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0	27,16	121,9	24,11	0,59
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1	0	0	5,47	2,45	1,58	0,59
	Всего в полдник	285	13,84	4,92	109,07	536	0,19	3,04	0,01	0	32,63	124,35	25,69	1,18
	Ужин													
14	Масло сливочное 72.5% жир	10	0	8,20	0,10	75	0	0	59	0	1,00	0,00	2,00	0,00
209	Яйца вареные	40/1	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0	0,01	0	15,00	30	0,01	1,00
234	Биточки рыбные (из трески)	90/5	9,6	8,25	5,74	136	0,08	0,48	0,01	0	46,0	159,61	37,44	6,78
143	Рагу из овощей	150/5	3,45	8,04	22,04	174	0,09	3,72	0,03	0	42,67	79,67	30,58	0,59
389	Сок фруктовый (завод. производ)	200/1шт.	1,00	0,00	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	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	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	
	Всего в Ужин	655	25,52	29,22	77,96	678,8	0,23	8,60	59,07	0,68	153,07	354,48	98,03	11,17
	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
	Всего в 2-й Ужин	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	190	28	0,2
	Всего в 2 неделю воскресенье	2925	93,14	83,90	418,83	2811,82	1,42	34,87	196,28	2,63	877,58	1325,08	259,68	20,95
	Всего за неделю	19472	681,42	711,50	2509,94	18527	9,99	407,78	1011,0	25,33	6803,9	9319,79	2179,44	146,78
	Итого	38964	1417,64	1403,97	5411,54	39459	19,86	925,28	2132,9	49,63	13605,7	19048,5	4735,54	292,7
	Среднее за период	2783,143	101,26	100,28	386,54	2818,50	1,42	66,09	152,35	3,55	971,83	1360,61	338,25	20,91

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и . 2005г

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

Разработала: медсестра по питанию

Оши