

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД(2-х недельное)

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
3	Бутерброд с сыром российский со сливочным маслом	5/15/30	5,70	8,33	14,95	157,85	0,04	0,11	0,03	0,11	141,20	9,45	15,90	0,64
174	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным	250 10	7,64	13,42	40,55	314,34	0,00	1,46	0,00	0,00	167,21	0,00	25,38	0,47
209	Яйца отварное	40	7,62	6,9	0,42	94	0,01	0	0	0	33	115,2	7,2	1,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,34	151,80	0,02	1,30	0,00	0,00	125,78	14,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в Завтрак</b>	595	27,93	31,68	101,25	821,28	0,07	2,87	0,03	0,11	486,65	138,65	66,72	3,85
	<b>2-й Завтрак</b>													
338	Фрукты свежие	300	1,20	1,20	29,40	132,00	0,00	30,00	0,00	0,00	48,00	0,00	27,00	6,60
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	300	1,20	1,20	29,40	132,00	0,00	30,00	0,00	0,00	48,00	0,00	27,00	6,60
	<b>Обед</b>													
71	Овощи свежие,нарезные (огурец)	100	1,20	0,00	4,60	23,20	0,00	25,00	0,00	0,00	14,00	0,00	9,34	0,90
71	Овощи свежие,нарезные (помидоры)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,00	2,45	0,00	0,00	8,50	0,00	7,00	0,25
88	Щи с капустой, картофелем	250	1,76	4,95	11,50	97,59	-	22,00	0,00	22,00	50,00	0,00	34,25	0,75
245	Бефстроганов из отварной говядины	120 100	29,02	21,86	6,58	339,15	0,00	0,02	0,00	0,00	66,80	0,00	41,00	1,98
204	Макаронные изделия отварные с маслом	220 35,2	14,894	16,83	37,521	250,45	0	0,242	0	0	324,72	0	22,352	1,353
342	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,09	32,01	133,00	0,00	2,25	0,00	0,00	17,00	0,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	120	9,67	1,20	53,66	237,26	0,00	0,00	0,00	0,00	42,22	0,00	4,54	2,11
	<b>Всего в обед</b>	1240	60,35	45,33	168,82	1 189,95	0,00	51,96	0,00	22,00	542,69	0,00	131,72	10,66
	<b>Полдник</b>													
410	Ватрушки	100	5,03	10,14	33,73	246,33	0,00	0,11	0,00	0,00	72,29	0,00	30,86	1,29
385	Молоко кипяченое 2,5% жирности	200	5,80	5,00	9,60	107,80	0,00	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	28,00	0,20
	<b>Всего в Полдник</b>	300	10,83	15,14	43,33	354,13	0,00	2,71	0,00	0,00	312,29	0,00	58,86	1,49
	<b>Ужин</b>													
55	Салат из свеклы отвар с огурцом сол	100	2,00	6,00	7,70	93,00		8,50	0,00	0,00	30,35	0,00	18,80	1,07
256	Мясо говядины тушеное	100 100	33,00	13,40	6,20	277,40	0,00	0,54	0,00	0,00	42,45	0,00	46,12	4,89
302	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	200	10,50	11,34	45,77	332,50	0,00	0,15	0,88	0,88	31,33	32,06	166,86	5,61



71	Овощи свежие нарезка (огурец)	100	1,20	0,00	4,60	23,20	0,00	25,00	0,00	0,00	14,00	0,00	9,34	0,90
290/330	Птица тушеная в соусе	120	28,27	24,29	7,03	360,00	0,00	0,04	0,00	0,00	108,96	0,00	40,60	3,24
		200												
171	Каша рассыпчатая ячневая	11	11,63	12,56	48,49	368,41	0,00	0,00	0,00	0,00	34,70	0,00	184,88	6,21
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	6,05	0,75	33,54	148,29	0,00	0,00	0,00	0,00	26,39	0,00	2,84	1,32
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
	<b>Всего в Ужин</b>	871	51,54	37,94	135,86	1 087,99	0,00	29,04	0,00	0,00	217,50	0,00	249,89	15,58
	2 -й Ужин													
386	Йогурт фруктовый -ягодный 2,5 % жирности	200	4,32	2,50	9,88	84,80	0,00	0,00	0,00	0,00	120,96	0,00	14,11	0,10
ПР	Кондитерское изделие (вафля)	20	0,56	0,66	15,51	71,44	0,00	0,04	0,00	0,00	3,02	0,00	2,01	0,40
	Всего в 2-й Ужин	220	4,88	3,16	25,39	156,24	0,00	0,04	0,00	0,00	123,98	0,00	16,12	0,50
	Соль на день	8									29,44		1,76	0,23
	<b>Всего в 1 неделю вторник</b>	<b>3 483</b>	<b>156,79</b>	<b>133,78</b>	<b>533,59</b>	<b>3 923,64</b>	<b>26,07</b>	<b>96,77</b>	<b>10,53</b>	<b>35,21</b>	<b>1 434,14</b>	<b>39,6</b>	<b>805,58</b>	<b>40,83</b>

**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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
3	Бутерброд с сыром и маслом	5/15/30	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,04	0,03	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49
ПР	Кукуруза консервир. (порционная)	30	2,15	2,73	10,87	77,00	0,02	4,65	10,00	-	5,37	49,17	0,01	0,39
210	Омлет натуральный с маслом	220 7	20,63	32,02	4,06	386,94	0,00	0,41	0,00	0,00	172,70	0,00	28,60	4,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	1,3	0	0	125,78	14	14	0,13
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в Завтрак</b>	552	35,55	46,08	80,09	876,03	0,08	6,40	10,03	0,11	462,51	72,62	142,86	6,36
	<b>2-й Завтрак</b>													
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,20	29,4	132	0	30	0	0	48	0	27	6,6
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	300	1,20	1,20	29,40	132,00	0,00	30,00	0,00	0,00	48,00	0,00	27,00	6,60
	<b>Обед</b>													
52	Салат из свеклы отварной	150	2,1	9,015	12,39	139,2	0	14,25	0	0	52,725	0	31,35	1,995
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	6,25	0	0	47,5	0	37,5	2,25
291	Плов из птицы	150/150	27,02	13,42	54,68	448,00	0,00	9,80	0,00	0,00	54,14	1,20	80,90	2,80
342	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	2,25	0,00	0,00	17,00	0,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	120	9,67	1,20	53,66	237,26	0,00	0,00	0,00	0,00	42,22	0,00	4,54	2,11
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в обед</b>	765	47,34	29,33	188,39	1 179,22	0,00	32,55	0,00	0,00	233,04	1,20	167,53	12,47

	Полдник													
406/467	Пирожки сдоб печеные из др/теста(картофельная начинка)	150	10,25	8,00	58,95	351,00	0,00	1,28	0,00	0,00	34,25	0,00	42,00	2,03
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,02	0,04	0,10	1,30	125,78	0,00	14,00	0,13
	<b>Всего в полдник</b>	<b>350</b>	<b>13,83</b>	<b>10,68</b>	<b>87,29</b>	<b>502,80</b>	<b>0,02</b>	<b>1,32</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>160,03</b>	<b>0,00</b>	<b>56,00</b>	<b>2,16</b>
	Ужин													
321	Капуста тушеная (белокочаной)	100	4,13	6,47	18,85	150,20	-	34,25	0,00	0,00	110,90	0,00	41,30	1,61
268/824	Шницель из говядины с соусом красным	120												
		50	14,14	18,75	7,75	256,31	0,00	1,00	0,00	0,00	11,56	0,00	18,00	3,00
310	Картофель отварной	200	3,81	5,75	30,68	189,8	0	28	0	0	19,52	0	39,1	1,54
389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	6,05	0,75	33,54	148,29	0,00	0,00	0,00	0,00	26,39	0,00	2,84	1,32
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>790</b>	<b>32,52</b>	<b>32,07</b>	<b>133,01</b>	<b>932,69</b>	<b>0,00</b>	<b>67,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>201,82</b>	<b>0,00</b>	<b>113,48</b>	<b>11,38</b>
	2 -й Ужин													
386	Кефир 2,5 % жирности	200	5,6	6,4	7,6	110	0,00	0,6	0,00	0	248,00	0	28,00	0,2
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	20	0,56	0,66	15,51	71,44	0,00	0,04	0,00	0,00	3,02	0,00	2,01	0,40
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>220</b>	<b>6,16</b>	<b>7,06</b>	<b>23,11</b>	<b>181,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>251,02</b>	<b>0,00</b>	<b>30,01</b>	<b>0,60</b>
	Соль на день	8									29,44		1,76	0,23
	<b>Всего в 1 неделю среда</b>	<b>2 977</b>	<b>136,58</b>	<b>126,41</b>	<b>541,29</b>	<b>3 804,19</b>	<b>0,10</b>	<b>138,16</b>	<b>10,13</b>	<b>1,41</b>	<b>1 385,85</b>	<b>73,8</b>	<b>536,88</b>	<b>39,56</b>

**Меню на 1 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													
3	Бутерброд с сыром российский	5/15/30	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,04	0,03	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49
50	Икра кабачковая	100	1,60	3,16	8,15	116,80	0,00	0,05	0,00	0,00	12,72	32,05	14,02	0,71
204	Макароны отварные с сыром	250	16,925	19,125	42,6375	410,375	0	0,275	0	0	369	0	25,4	1,5375
		40												
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
382	Какао с молоком	200	3,08	2,5	22,54	125	0,032	1	0,02	0,09	121,76	106,42	15,8	0,39
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>30,80</b>	<b>33,43</b>	<b>110,15</b>	<b>912,47</b>	<b>0,07</b>	<b>1,37</b>	<b>0,05</b>	<b>0,20</b>	<b>662,14</b>	<b>147,92</b>	<b>155,47</b>	<b>4,24</b>
	2-й Завтрак													
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,20	29,4	132	0	30	0	0	48	0	27	6,6
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>300</b>	<b>1,2</b>	<b>1,20</b>	<b>29,4</b>	<b>132</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>6,6</b>
	Обед													
75	Икра морковная	100	2,10	6,80	13,80	125,00	0,00	5,12	0,00	0,00	30,64	0,00	41,28	1,22
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,36	7,04	16,02	178,92	-	11,44	0,00	0,00	38,10	0,00	41,93	1,73
		42												
229	Рыба, тушеная в томате с овощами(минтай)	120	20,16	9,90	7,60	210,00	0,00	20,00	0,10	7,46	78,14	0,00	97,06	1,70
		100												
310	Картофель отварной	220	3,9	10,45	30,68	231	0,03	0,22	4,53	28	19,52	39,1	40,05	4,53
389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	120	6,80	1,28	29,60	157,00	0,00	0,00	0,22	0,00	34,40	0,00	61,60	4,00



71	Овощи свежие нарезка(огурец)	100	0,80	0,00	3,40	16,80	-	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	13,00	0,60
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,2	2,83	20,93	116,29		8,25	0	0	23,05	0	25	0,88
290/330	Птица тушеная в соусе	120												
		120	28,272	24,288	7,032	360	0	3,456	0	0	93,36	0	31,536	2,184
171	Каша рассыпчатая перловая с маслом	220												
		12	12,80	13,81	53,35	405,29	0,00	0,00	0,00	0,00	38,18	0,00	203,39	6,83
389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	120	9,67	1,20	53,66	237,26	0,00	0,00	0,00	0,00	42,22	0,00	4,54	2,11
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в обед</b>	1 187	58,13	42,48	180,56	1 323,73	0,00	25,71	0,00	0,00	253,26	0,00	289,70	16,52
	<b>Полдник</b>													
415	Крендель с сахаром	150	3,67	11,20	31,40	241,08	0,00	0,00	0,00	0,00	19,40	0,00	24,40	1,28
933	Компот из сухофруктов	200	0,45	0,00	23,84	97,16	0,00	0,30	0,00	0,00	16,95	11,55	9,00	2,70
	<b>Всего в полдник</b>	300	4,12	11,20	55,24	338,24	0,00	0,30	0,00	0,00	36,35	11,55	33,40	3,98
	<b>Ужин</b>													
71	Овощи свежие нарезные(помидор)	100	0,80	0,00	3,40	16,80	-	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	13,00	0,60
295	Котлеты рубленые из птицы	120												
		12	18,36	35,28	18,552	465,6	0	1,248	0	0	66,648	0	24,96	1,704
171	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом сливочным)	200												
		11	11,63	12,56	48,49	368,41	0,00	0,00	0,00	0,00	34,70	0,00	184,88	6,21
389	Сок в ассортименте	200	0,94	-	21,29	88,92	0,02	4,00	-	-	16,00	18,00	10,00	0,40
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	6,05	0,75	33,54	148,29	0,00	0,00	0,00	0,00	26,39	0,00	2,84	1,32
ПР	Хлеб ржаной	45	3,01	0,31	19,55	91,81	0,00	0,00	0,00	0,00	17,29	0,00	3,77	0,99
	<b>Всего в Ужин</b>	763	40,79	48,89	144,82	1 179,83	0,02	15,25	0,00	0,00	184,03	18,00	239,45	11,22
	<b>2 -й Ужин</b>													
386	Ряженка 2,5 % жирности	200	5,6	5	8,2	100,2	0	1,4	0	0	240	0	28	0,2
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	23	1,052,25	3,54	7,08	69	0,045	-	-	-	5,5	25	-	1,05
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	223	5,6	8,54	15,28	169,2	0,045	1,4	0	0	245,5	25	28	1,25
	<b>Соль на день</b>	8									29,44		1,76	0,23
	<b>Всего в 1 неделю пятница</b>	3668	127,53	134,09	495,39	3 678,08	0,10	73,98	0,17	0,00	1 098,44	143,4	730,32	43,99

**Меню на 1 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
1	Бутерброд с маслом сливочным	30												
		20	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,04	0,03	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49
209	Яйца отварное	40	5,72	4,85	0,03	66,65	0,033	-	0,168	-	26,4	88,8	25,42	1,29
174	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом	250	7,64	13,40	40,48	313,75	0,00	1,46	0,00	0,00	167,21	0,00	25,38	0,47

	сливочным	10												
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	1,3	0	0	125,78	14	14	0,13
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в Завтрак</b>	727	26,13	29,58	105,67	792,49	0,09	2,80	0,20	0,11	478,05	112,25	165,04	3,49
	2-й Завтрак													
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,20	29,4	132	0	30	0	0	48	0	27	6,6
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	300	1,2	1,20	29,4	132	0	30	0	0	48	0	27	6,6
	Обед													
71	Овощи свежие нарезка (огурец)	100	1,20	0,00	4,60	23,20	0,00	25,00	0,00	0,00	14,00	0,00	9,34	0,90
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	3,08	16,83	350,4	-	8,25	0	0	26,73	0	26,96	1,1
		200												
		7												
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом		11,2	11,93	55,7	350,4	0	0	0	0	32,97	0	175,64	5,9
241	Мясо отварное	120	25,62	24,516	0,6	325,56	0	0,024	0	0	52,176	0	34,716	4,176
331	Соус сметанный с томатом	50	0,44	5,54	1,89	59,07		0,71			12,46		3,85	0,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,10	133,00	0,00	0,02	0,73	0,51	14,00	229,80	32,48	0,51
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	120	9,67	1,20	53,66	237,26	0,00	0,00	0,00	0,00	42,22	0,00	4,54	2,11
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в обед</b>	1 092	55,04	46,70	187,37	1 582,18	0,00	34,00	0,73	0,51	214,00	229,80	291,77	15,94
	Полдник													
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	23	1,25	1,48	34,89	160,75	0	0,1	0	0	6,8	0	4,53	0,9
342	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	2,25	0,00	0,00	17,00	0,00	9,00	2,20
	<b>Всего в полдник</b>	223	1,33	1,48	56,71	248,35	0	2,35	0	0	23,8	0	13,53	3,1
	Ужин													
52	Салат из свеклы отварной	120	8,13	10,32	13	184,99	0	24,84	0	0	81,51	0	32,55	1,28
		120												
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	20,8	20,2	28	375,2	0	34	0	0	28,1	0	52,5	3,26
389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
Пр	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	6,05	0,75	33,54	148,29	0,00	0,00	0,00	0,00	26,39	0,00	2,84	1,32
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в Ужин</b>	760	39,365	31,615	116,73	896,57	0,00	62,84	0	0	169,45	0	100,13	9,77
	2 -й Ужин													
386	Йогурт фруктовый -ягодный 2,5 % жирности	200	4,32	2,50	9,88	81,95	0,00	0,00	0,00	0,00	120,96	0,00	14,11	0,10
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	220	4,32	2,5	9,88	81,95	0	0	0	0	120,96	0	14,11	0,1
	<b>Соль на день</b>	8									29,44		1,76	0,23
	<b>Всего в 1 неделю суббота</b>	3322	127,38	113,07	505,76	3 733,54	0,09	132,00	0,93	0,62	1 083,70	342,1	611,58	39,00

**Меню на 1 неделю воскресенье**

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

1	2	3	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
3	Бутерброд с сыром российский	5/15/30	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,04	0,03	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49
172	Каша вязкая молочная из крупы «Геркулес»	250												
		10	6,74	7,98	33,91	233,75	0	0	0	0	130,63	0	70,25	1,93
209	Яйца отварное	40	5,1	4,6	0,3	63					22		4,8	1
377	Чай с лимоном,и сахаром	200/15/7	0,2	0	16	65	0	0,03	0	0	11,1	0	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,22	0,40	17,89	79,09	0,00	0,00	0,00	0,00	14,07	0,00	1,51	0,70
	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в Завтрак</b>	607	24,45	21,63	104,92	701,13	0,04	0,07	0,03	0,11	336,46	9,45	178,21	5,51
	<b>2-й Завтрак</b>													
338	Фрукты свежие	300	4,5	1,50	27	285	0	30	0	0	24	0	126	2,1
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	300	4,5	1,50	27	285	0	30	0	0	24	0	126	2,1
	<b>Обед</b>													
71	Овощи свежие нарезное (помидор)	100	0,80	0,00	3,40	16,80	-	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	13,00	0,60
96	Рассольник ленинградский со сметаной	300												
		10	3,93	5,66	26,08	170,94	0,14	45,63	0,00	0,00	44,88	114,05	41,06	1,85
268/824	Биточки из говядины	120	12,32	9,68	21,52	222,48	0	2	0	0	12,24	18,4	18,4	2,4
824	Соус сметанный с томатом	50	2,24	3,39	5,89	58,78	0	0,2	0	0	1,85	0	3,12	0,45
302	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	200	8,6	7,2	47,6	289,6		0	0		14,64	0	40,45	3,41
342	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	2,25	0,00	0,00	17,00	0,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	120	9,67	1,20	53,66	237,26	0,00	0,00	0,00	0,00	42,22	0,00	4,54	2,11
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в обед</b>	1 145	41,03	27,48	201,96	1 186,75	0,14	60,08	0,00	0,00	175,28	132,45	133,81	14,13
	<b>Полдник</b>													
ПР	Кондитерское изделие (вафли)	50	1,25	1,48	34,89	160,75	0	0,1	0	0	6,8	0	4,53	0,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	0,04	0,1	1,3	125,78	0	14	0,13
	<b>Всего в полдник</b>	250	4,83	4,16	63,23	312,55	0,02	0,14	0,10	1,30	132,58	0,00	18,53	1,03
	<b>Ужин</b>													
71	Овощи свежие нарезка(огурец)	100	1,20	0,00	4,60	23,20	0,00	25,00	0,00	0,00	14,00	0,00	9,34	0,90
234/824	Котлеты или биточки рыбные с соусом	120												
		60	18,336	14,76	18,72	281,064	0	2,88	0	0	23,448	0	58,68	1,224
310	Картофель отварной с маслом сливочным	220												
		7	3,9	10,45	27,46	231	0	30,8	0	0	21,472	0	43,01	1,694
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	6,05	0,75	33,54	148,29	0,00	0,00	0,00	0,00	26,39	0,00	2,84	1,32
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
389	Сок в ассортименте	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
	<b>Всего в Ужин</b>	827	33,87	26,31	126,51	871,64	0,00	62,68	0,00	0,00	118,76	0,00	126,11	9,05
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Йогурт 2,5% жирности	200	9,4	4,4	6,37	102,6	0,06	1,2	0,02	0	248	190	30	0,2
ПР	Кондитерское изделие (пченье)	20	1,25	1,48	34,89	160,75	0	0,1	0	0	6,8	0	4,53	0,9
	<b>Соль на день</b>	<b>8</b>									<b>29,44</b>		<b>1,76</b>	<b>0,23</b>

	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>220</b>	<b>10,65</b>	<b>5,88</b>	<b>41,26</b>	<b>263,35</b>	<b>0,06</b>	<b>1,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>254,8</b>	<b>190</b>	<b>34,53</b>	<b>1,1</b>
	<b>Всего в 1 неделю воскресенье</b>	<b>3349</b>	<b>119,34</b>	<b>86,95</b>	<b>564,88</b>	<b>3 620,43</b>	<b>0,26</b>	<b>154,27</b>	<b>0,15</b>	<b>1,41</b>	<b>1 041,88</b>	<b>331,90</b>	<b>617,19</b>	<b>32,92</b>
	<b>Итого за 1-ю неделю</b>	<b>23851</b>	<b>974,43</b>	<b>843,70</b>	<b>3 650,07</b>	<b>26 199,96</b>	<b>26,88</b>	<b>812,10</b>	<b>27,72</b>	<b>99,67</b>	<b>9 113,3</b>	<b>1 417,94</b>	<b>4 547,2</b>	<b>277,46</b>

**Меню на 2 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
3	Бутерброт с маслом и сыром	50/10/12	6,23	10,83	23,46	216,14	0,09	0,19	0,031	0,036	134,9	110,28	23,44	0,89
174	Каша жидкая молочная с крупой (рис),с маслом сливочным	200												
		5	7,74	9,75	44,01	295	0,08	1,6	0,032	0,108	198,6	163,4	26	0,4
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
375	Чай с молоками сахаром	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	1,33	0	0	126,6	0	15,4	0,41
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>18,88</b>	<b>22,28</b>	<b>105,36</b>	<b>695,43</b>	<b>0,17</b>	<b>3,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>479,56</b>	<b>273,68</b>	<b>69,09</b>	<b>2,81</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,20	29,4	132	0	30	0	0	48	0	27	6,6
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>300</b>	<b>1,2</b>	<b>1,20</b>	<b>29,4</b>	<b>132</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>6,6</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи свежие нарезное( помидор)	100	1,20	0,00	4,60	23,20	0,00	25,00	0,00	0,00	14,00	0,00	9,34	0,90
102	Суп картофельный с бобовыми	250	8,32	4,25	31,25	196,5	0,395	24,5	0	0	58,09	180,17,	65,07	4,1
250	Бефстроганов	120 100	29,02	21,86	6,58	339,14	-	0,02	0,00	0,00	66,80	0,00	41,00	1,98
202	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,88	42,55	208,40	0,00	0,00	0,00	-	14,91	0,00	11,48	1,13
342	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	2,25	0,00	0,00	17,00	0,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный I сорт	75	6,05	0,75	33,54	148,29	0,00	0,00	0,00	0,00	26,39	0,00	2,84	1,32
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,58	21,99	108,98	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в обед</b>	<b>1 090</b>	<b>55,60</b>	<b>28,32</b>	<b>162,33</b>	<b>1112,11</b>	<b>0,40</b>	<b>51,77</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>216,64</b>	<b>0,00</b>	<b>142,97</b>	<b>12,74</b>
	<b>Полдник</b>													
415	Крендель с сахаром	150	3,67	11,20	31,40	241,08	0,00	0,00	0,00	0,00	19,40	0,00	24,40	1,28
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	17,57	114,12	0,00	1,58	0,00	0,00	152,22	0,00	21,34	0,47
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,43</b>	<b>14,40</b>	<b>48,97</b>	<b>355,20</b>	<b>0,00</b>	<b>1,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>171,62</b>	<b>0,00</b>	<b>45,74</b>	<b>1,75</b>
	<b>Ужин</b>													
75	Икра морковная	100	2,10	6,80	13,80	125,00	-	5,12	0,00	0,00	30,64	0,00	41,28	1,22
241	Мясо отварное	120	25,62	24,52	0,60	325,56	0,00	0,02	0,00	0,00	52,18	0,00	34,72	4,18
331	Соус сметанный с томатом	50	0,44	5,54	1,89	59,07		0,71			12,46		3,85	0,14
171	Каша рассыпчатая из риса с маслом сливочным	200												
		11	11,63	12,56	48,49	368,38	0,00	0,00	0,00	0,00	34,70	0,00	184,86	6,21
389	Сок в ассортименте	180	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный I сорт	75	6,05	0,75	33,54	148,29	0,00	0,00	0,00	0,00	26,39	0,00	2,84	1,32
Пр	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>781</b>	<b>50,23</b>	<b>50,50</b>	<b>140,51</b>	<b>1 214,38</b>	<b>0,00</b>	<b>9,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>189,81</b>	<b>0,00</b>	<b>279,79</b>	<b>16,97</b>

	2-й Ужин													
386	Кефир 2,5 % жирности	200	5,6	6,4	7,6	110	0,00	0,6	0,00	0	248,00	0	28,00	0,2
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	23	1,25	1,48	34,89	160,75	0	0,1	0	0	6,8	0	4,53	0,9
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>223</b>	<b>6,85</b>	<b>7,88</b>	<b>42,49</b>	<b>270,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,7</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>254,80</b>	<b>0</b>	<b>32,53</b>	<b>1,1</b>
	<b>Соль на день</b>	<b>8</b>									<b>29,44</b>		<b>1,76</b>	<b>0,23</b>
	<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>	<b>3164</b>	<b>140,18</b>	<b>124,58</b>	<b>529,06</b>	<b>3 779,87</b>	<b>0,56</b>	<b>97,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>1 389,87</b>	<b>273,68</b>	<b>597,11</b>	<b>41,97</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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
3	Бутерброд с сыром российский	5/15/30	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,04	0,03	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49
223	Запеканка из творога с сгущ.молоком	220 55	32,23	20,14	34,56	448,42	0,012	0,9	0	0,006	0,23	61,4	43,8	0,04
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	17,57	114,12	0,00	1,58	0,00	0,00	152,22	0,00	21,34	0,47
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>41,79</b>	<b>31,64</b>	<b>66,96</b>	<b>719,54</b>	<b>0,05</b>	<b>2,52</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>	<b>291,65</b>	<b>70,85</b>	<b>161,14</b>	<b>1,00</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
338	Фрукты свежие	300	4,5	1,50	27	285	0	30	0	0	24	0	126	2,1
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>1,50</b>	<b>27</b>	<b>285</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>126</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи свежие нарезные(огурец)	100	0,80	0,00	3,40	16,80	-	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	13,00	0,60
88	Щи с капустой, картофелем	300	2,11	5,94	13,80	117,11	-	26,40	0,00	26,40	60,00	0,00	41,10	0,90
229	Гуляш из говядины	120 120	36,96	40,56	8,88	546,02	0,00	2,21	0,00	0,00	52,34	0,00	52,87	7,34
312	Пюре картофельное	220	4,58	7,48	27,24	194,57	0,00	26,07	0,00	0,00	54,49	0,00	34,45	1,20
342	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	2,25	0,00	0,00	17,00	0,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	120	9,67	1,20	53,66	237,26	0,00	0,00	0,00	0,00	42,22	0,00	4,54	2,11
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в обед</b>	<b>1 225</b>	<b>57,59</b>	<b>55,53</b>	<b>150,79</b>	<b>1 302,65</b>	<b>0,00</b>	<b>66,93</b>	<b>0,00</b>	<b>26,40</b>	<b>268,51</b>	<b>0,00</b>	<b>159,21</b>	<b>15,47</b>
	<b>Полдник</b>													
406/467	Пирожки сдоб печеные из др/теста	150	10,245	7,995	58,95	351	0	1,275	0	0	34,245	0	42	2,025
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	0,04	0,1	1,3	125,78	0	14	0,13
	<b>Всего в полдник</b>	<b>350</b>	<b>13,825</b>	<b>10,675</b>	<b>87,29</b>	<b>502,8</b>	<b>0,02</b>	<b>1,315</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>160,025</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>2,155</b>
	<b>Ужин</b>													
295	Котлеты рубленые из птицы	120 12	18,36	35,28	18,552	465,6	0	1,248	0	0	66,648	0	24,96	1,704
321	Капуста тушеная (белокачанная)	200	4,13	6,47	18,85	150,20		34,32	0,00		110,90	0,00	41,30	1,61

389	Сок в ассорти	180	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	6,05	0,75	33,54	148,29	0,00	0,00	0,00	0,00	26,39	0,00	2,84	1,32
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в Ужин</b>	587	29,535	42,5	91,142	848,89	0	39,568	0	0	217,933	0	77,095	7,434
	2-й Ужин													
386	Ряженка 2,5 % жирности	200	5,6	5	8,2	100,2	0	1,4	0	0	240	0	28	0,2
ПР	Кондитерское изделие (пченье)	23	1,25	1,48	34,89	160,75	0	0,1	0	0	6,8	0	4,53	0,9
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	223	6,85	6,48	43,09	260,95	0	1,5	0	0	246,8	0	32,53	1,1
	Соль на день	8									29,44		1,76	0,23
	<b>Всего в 2 неделю вторник</b>	3210	154,09	148,32	466,27	3 919,83	0,07	141,83	0,13	27,82	1 238,36	70,85	611,97	29,25

**Меню на 2 неделю среда**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	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													
3	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/15/30	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,04	0,03	0,11	139,20	9,45	96,00	0,49
174	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом	250	7,64	13,40	40,48	313,75	0,00	1,46	0,00	0,00	167,21	0,00	25,38	0,47
		10												
209	Яйца отварное	40	5,1	4,6	0,3	63					22		4,8	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	0,04	0,1	1,3	125,78	0	14	0,13
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в Завтрак</b>	550	22,12	28,98	83,95	685,55	0,06	1,54	0,13	1,41	454,19	9,45	62,2	2,09
	2-й Завтрак													
338	Фрукты свежие	300	4,5	1,50	27	285	0	30	0	0	24	0	126	2,1
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	300	4,5	1,50	27	285	0	30	0	0	24	0	126	2,1
	Обед													
71	Овощи свежие нарезные(помидор)	75	0,80	0,00	3,40	16,80	-	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	13,00	0,60
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	3,08	16,83	350,4	-	8,25	0	0	26,73	0	26,96	1,1
290/330	Птица тушенная в соусе	120	28,272	24,288	7,032	360	0	3,456	0	0	93,36	0	31,536	2,184
		120												
302	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,6	7,2	47,6	289,6		0	0		14,64	0	40,45	3,41
342	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	2,25	0,00	0,00	17,00	0,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	120	9,67	1,20	53,66	237,26	0,00	0,00	0,00	0,00	42,22	0,00	4,54	2,11
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в обед</b>	1 130	53,67	36,11	172,34	1 444,95	0,00	23,96	0,00	0,00	236,40	0,00	129,73	12,72
	Полдник													
223	Запеканка из творога с сгущ.молоком	200	28,24	30,94	43,44	565,27	0	1,17	0	0	488,96	0	66,39	1,6
		50												
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	17,57	114,12	0,00	1,58	0,00	0,00	152,22	0,00	21,34	0,47
	<b>Всего в полдник</b>	450	32,00	34,14	61,01	679,39	0,00	2,75	0,00	0,00	641,18	0,00	87,73	2,07



406/467	Пирожки сдоб печеные из др/теста	100	6,83	5,33	39,3	234	0	0,85	0	0	22,83	0	28	1,35
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	0,04	0,1	1,3	125,78	0	14	0,13
	<b>Всего в полдник</b>	300	10,41	8,01	67,64	385,8	0,02	0,89	0,1	1,3	148,61	0	42	1,48
	Ужин													
75	Икра свекольная	100	2,30	6,80	15,40	132,00	0,00	6,72	0,00	0,00	38,20	0,00	29,60	17,69
256	Мясо говядины тушеное	100												
		100	33,00	13,40	6,20	277,40	0,00	0,54	0,00	0,00	42,45	0,00	46,12	4,89
309	Макаронные изделия отварные	200	7,14	6,46	38,10	239,10	0,00	0,00	0,00	-	16,00	0,00	24,00	2,10
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	6,05	0,75	33,54	148,29	0,00	0,00	0,00	0,00	26,39	0,00	2,84	1,32
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	Всего в Ужин	820	52,88	27,76	135,43	984,88	0,00	11,26	0,00	0,00	156,49	0,00	114,80	29,91
	2-й Ужин													
ПР	Кондитерское изделие (пченье)	23	1,25	1,48	34,89	160,75	0	0,1	0	0	6,8	0	4,53	0,9
386	Ряженка 2,5 % жирности	200	5,6	5	8,2	100,2	0	1,4	0	0	240	0	28	0,2
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>223</b>	<b>6,85</b>	<b>6,48</b>	<b>43,09</b>	<b>260,95</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>246,8</b>	<b>0</b>	<b>32,53</b>	<b>1,1</b>
	<b>Соль на день</b>	<b>8</b>									<b>29,44</b>		<b>1,76</b>	<b>0,23</b>
	<b>Всего в 2 неделю четверг</b>	<b>3287</b>	<b>147,22</b>	<b>120,75</b>	<b>490,15</b>	<b>3 671,15</b>	<b>0,22</b>	<b>136,95</b>	<b>0,15</b>	<b>1,43</b>	<b>1 355,03</b>	<b>301,54</b>	<b>456,26</b>	<b>55,81</b>

**Меню на 2 неделю пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества ( г )			Энергитическа я 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
	<b>Завтрак</b>													
2	Бутерброд с повидлом или джемом	10/30/50	0,08	7,15	0,12	64,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00
172	Каша вязкая молочная из крупы «Геркулес»	250												
		10	6,74	7,98	33,91	233,75	0	0	0	0	130,63	0	70,25	1,93
209	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63					22		4,8	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,02	0,04	0,1	1,3	125,78	0	14	0,13
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в Завтрак</b>	767	18,89	22,76	84,66	616,54	0,02	0,04	0,10	1,30	300,27	0,00	93,30	4,17
	<b>2-й Завтрак</b>													
338	Фрукты свежие	300	4,5	1,50	27	285	0	30	0	0	24	0	126	2,1
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	300	4,5	1,50	27	285	0	30	0	0	24	0	126	2,1
	<b>Обед</b>													
71	Овощи свежие,нарезные(помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,00	17,50	0,00	0,00	14,00	0,00	20,00	0,90
88	Щи с капустой, картофелем	250	1,76	4,95	11,50	97,59	-	22,00	0,00	22,00	50,00	0,00	34,25	0,75
268/824	Котлеты из мяса птицы.соус красный основной	120												
		50	14,80	15,77	22,16	289,81	0,00	1,00	0,00	0,00	11,56	0,00	18,00	2,95
302	Каша рассыпчатая гречневая	220	11,80	9,20	58,60	350,20	0,00	0,12	2,05	0,00	29,80	0,00	38,80	3,55
342	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	2,25	0,00	0,00	17,00	0,00	9,00	2,20

ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	120	9,67	1,20	53,66	237,26	0,00	0,00	0,00	0,00	42,22	0,00	4,54	2,11
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	<b>Всего в обед</b>	<b>1105</b>	<b>42,60</b>	<b>31,67</b>	<b>193,53</b>	<b>1 187,75</b>	<b>0,00</b>	<b>42,87</b>	<b>2,05</b>	<b>22,00</b>	<b>184,03</b>	<b>0,00</b>	<b>128,83</b>	<b>13,58</b>
	<b>Полдник</b>													
222	Пудинг из творога (запеченный)	250	27,85	29,9	50,85	583,9	0	0,5	0	0	325	0	57	2,4
		50												
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	17,57	114,12	0,00	1,58	0,00	0,00	152,22	0,00	21,34	0,47
	<b>Всего в полдник</b>	<b>500</b>	<b>31,61</b>	<b>33,1</b>	<b>68,42</b>	<b>698,02</b>	<b>0</b>	<b>2,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>477,22</b>	<b>0</b>	<b>78,34</b>	<b>2,87</b>
	<b>Ужин</b>													
71	Овощи свежие,нарезные(огурец)	110	1,32	0,00	5,06	25,52	0,00	27,50	0,00	0,00	15,40	0,00	10,27	0,99
290/330	Птица тушеная в соусе	100	23,56	20,24	5,86	300	0	2,88	0	0	77,8	0	26,28	1,82
		100												
302	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,6	7,2	47,6	289,6		0	0		14,64	0	40,45	3,41
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный 1 сорт	55	4,43	0,55	24,60	108,75	0,00	0,00	0,00	0,00	19,35	0,00	2,08	0,97
	Хлеб ржаной	30	2,26	0,23	14,66	68,86	0,00	0,00	0,00	0,00	12,97	0,00	2,83	0,74
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>795</b>	<b>41,17</b>	<b>28,22</b>	<b>117,98</b>	<b>877,53</b>	<b>0,00</b>	<b>34,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>154,16</b>	<b>0,00</b>	<b>89,91</b>	<b>10,73</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Кефир 2,5 % жирности	200	5,6	6,4	7,6	110	0,00	0,6	0,00	0	248,00	0	28,00	0,2
ПР	Шоколад молочный «Аленка»	1/20	1,62	6,66	10,7	109,22	0	0,1	0	0	18	90	215	11,7
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,22</b>	<b>13,06</b>	<b>18,3</b>	<b>219,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,7</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>266,00</b>	<b>90</b>	<b>243,00</b>	<b>11,9</b>
	<b>Соль на день</b>	<b>8</b>									<b>29,44</b>		<b>1,76</b>	<b>0,23</b>
	<b>Всего в 2 неделю пятница</b>	<b>3687</b>	<b>146,00</b>	<b>130,30</b>	<b>509,89</b>	<b>3 884,06</b>	<b>0,02</b>	<b>110,07</b>	<b>2,15</b>	<b>23,30</b>	<b>1 435,12</b>	<b>90,00</b>	<b>759,38</b>	<b>45,34</b>

**Меню на 2 неделю суббота**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	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
	<b>Завтрак</b>													
2	Бутерброд с маслом	55/10	3,6	7,65	23,46	177,1	0,065	0	0	0	12,4	36,4	14,3	0,34
204	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,3	34,11	328,3	0	0,22	0	0	295,2	0	20,32	1,23
		32												
50	Икра кабачковая	100	1,70	8,80	7,70	116,80	0,00	8,00	0,00	0,00	41,00	0,00	35,00	7,00
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	17,57	114,12	0	1,58	0	0	152,22	0	21,34	0,47
209	Яйца вареные	1 шт	5,1	4,6	0,3	63					22		4,8	1
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>532</b>	<b>27,7</b>	<b>39,55</b>	<b>83,14</b>	<b>799,32</b>	<b>0,065</b>	<b>9,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>522,82</b>	<b>36,4</b>	<b>95,76</b>	<b>10,04</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
338	Фрукты свежие	300	1,2	1,20	29,4	132	0	30	0	0	48	0	27	6,6
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>300</b>	<b>1,2</b>	<b>1,20</b>	<b>29,4</b>	<b>132</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>6,6</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи свежие,нарезные(помидор)	100	1,20	0,00	4,60	23,20	0,00	25,00	0,00	0,00	14,00	0,00	9,34	0,90
96	Рассольник ленинградский со сметаной	300	2,42	6,10	14,37	128,71	0,00	10,05	0,00	0,00	34,98	0,00	29,01	1,11
		10												
290	Птица тушеная в соусе	100	23,56	20,24	5,86	300,00	0,00	0,03	0,00	0,00	90,80	0,00	33,83	2,70



82	Борщ из капусты с картофелем	12	2,61	5,58	15,92	124,34	0,065	26,72	0	0	47,1	56,6	37,74	1,52
265	Плов из говядины	150												
		100	27,45	26,07	39,45	502	0,1	2,06	0	0	25,09	0	54,98	4
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	120	9,67	1,20	53,66	237,26	0,00	0,00	0,00	0,00	42,22	0,00	4,54	2,11
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	Всего в обед	1 027	44,92	33,20	154,62	1 068,49	0,17	42,78	0,00	0,00	170,86	56,60	122,50	11,84
	<b>Полдник</b>													
ПР	Кондитерское изделие (пченье)	20	1,25	1,48	34,89	160,75	0	0,1	0	0	6,8	0	4,53	0,9
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	17,57	114,12	0,00	1,58	0,00	0,00	152,22	0,00	21,34	0,47
	<b>Всего в полдник</b>	220	5,01	4,68	52,46	274,87	0,00	1,68	0,00	0,00	159,02	0,00	25,87	1,37
	<b>Ужин</b>													
71	Овощи свежие,нарезные(огурец)	100	0,80	0,00	3,40	16,80	0,00	10,00	0,00	0,00	23,00	0,00	13,00	0,30
234/824	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100												
		50	15,28	12,3	15,6	234,22	0	2,4	0	0	19,54	0	48,9	1,02
312	Пюре картофельное	200	4,05	8,31	31,13	215,50	0,20	33,50	0,00	0,00	55,78	125,98	42,74	1,55
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	75	6,05	0,75	33,54	148,29	0,00	0,00	0,00	0,00	26,39	0,00	2,84	1,32
ПР	Хлеб ржаной	45	3,39	0,35	21,99	103,29	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	0,00	4,25	1,11
	Всего в Ужин	770	30,57	21,71	125,86	802,90	0,20	49,90	0,00	0,00	158,16	125,98	119,72	8,10
	<b>2-й Ужин</b>													
ПР	Кондитерское изделие (Вафли)	20	2,82	3,16	29,96	159,18	0	0,08	0	0	8,2	0	11,57	0,6
386	Ряженка 2,5 % жирности	180	6,50	6,40	8,20	101,58	0,00	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	28,00	0,20
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>9,32</b>	<b>9,56</b>	<b>38,16</b>	<b>260,76</b>	<b>0,00</b>	<b>1,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,20</b>	<b>0,00</b>	<b>39,57</b>	<b>0,80</b>
	<b>Соль на день</b>	<b>8</b>									<b>29,44</b>		<b>1,76</b>	<b>0,23</b>
	<b>Всего в 2 неделю воскресенье</b>	<b>3 032</b>	<b>113,22</b>	<b>89,31</b>	<b>483,21</b>	<b>3 273,31</b>	<b>0,41</b>	<b>127,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>1 236,14</b>	<b>192,03</b>	<b>575,91</b>	<b>27,67</b>
	<b>Итого за 2-ю неделю</b>	<b>22 977</b>	<b>989,48</b>	<b>875,34</b>	<b>3 452,30</b>	<b>26 261,27</b>	<b>1,91</b>	<b>806,87</b>	<b>2,65</b>	<b>59,53</b>	<b>9 641,51</b>	<b>1 270,0</b>	<b>3 983,48</b>	<b>279,53</b>
	<b>Итого за 2 недели</b>	<b>46 828</b>	<b>1 963,91</b>	<b>1 719,04</b>	<b>7 102,36</b>	<b>52 461,23</b>	<b>28,79</b>	<b>1 618,97</b>	<b>30,37</b>	<b>159,20</b>	<b>18 754,79</b>	<b>2 687,9</b>	<b>8 530,68</b>	<b>556,98</b>
	<b>Среднее за период</b>	<b>3 345</b>	<b>140,28</b>	<b>122,79</b>	<b>507,31</b>	<b>3 747,23</b>	<b>2,06</b>	<b>115,64</b>	<b>2,17</b>	<b>11,37</b>	<b>1 339,63</b>	<b>192,00</b>	<b>609,33</b>	<b>39,78</b>

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного, Москва: Дели Принт, 2005 г.





































