

Согласовано:
Начальник МТО
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю № 5

Д. С. Соколов
09.2024г.

Утверждаю:
Директор ГКОУ "Специальная
(коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 11"

А. К. Соколов
(подпись)
09.2024г.
(коррекционная)
общеобразовательная
школа-интернат № 11
2615011064

Примерное 14 дневное меню для питания обучающихся воспитанников

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 1														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
15	Сыр порциями (Российский)	15	3	4		54					150	81	8	
171	Каша рассыпчатая гречневая с молоком и сахаром	250/10	12	6	59	334		1			134	302	156	5
375	Чай с сахаром	.200			15	57					5	8	4	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	.50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Завтрак 1			23	19	120	754		1			320	511	200	9
завтрак 2														
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200/80	23	35	82	740		3	51		427	446	70	2
379	Кофейный напиток с молоком	.200	4	4	20	121		1			120	90	14	
Итого за завтрак 2			27	39	102	861		4	51		547	536	84	2
Обед														
71	Огурцы порционно	100			1	7		3			12	21	7	
96	Рассольник ленинградский	300	3	6	20	154		20	1		27	87	31	1
284	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	100/200	32	21	44	503	1	99	14		59	624	88	13
349	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
	Хлеб ржаной	.50	3	1	17	91					18	79	24	2
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
Итого за Обед			44	29	143	1032	1	122	15		166	875	166	18
полдник														
	Яблоки	200	1	1	20	90		33			32	22	18	4
Итого за полдник			1	1	20	90		33			32	22	18	4
ужин														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
	Зеленый горошек консервированный с термической обработкой	80	2		5	32		8			16	50	17	1
285	Макаронник с мясом (говядина)	100/200	40	36	58	719		2			26	97	19	2
	Сок фруктовый (завод. упаковка)	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин			49	44	117	1081		14			76	234	61	6
2-й ужин														
	Ряженка 4%	200/ 1шт	3	3	13	92								
Итого за 2-й ужин			3	3	13	92								
Итого за день			147	135	515	3910	1	174	66		1141	2178	529	39

День: вторник
Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 1														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		

212	Омлет смешанный с сосисками с маслом	150/30/10	16	36	2	397					94	246	21	3
	Икра кабачковая	100	2	9	8	119	153	7	920		41	37	15	1
382	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	.50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Завтрак 1			30	58	82	974	153	8	920		289	519	90	8
завтрак 2														
429	Булочка "Веснушка"	60	5	4	36	200					15	47	9	1
385	Молоко кипяченое	.200	6	6	9	116		3			240	180	28	
Итого за завтрак 2			11	10	45	316		3			255	227	37	1
Обед														
70	Помидоры соленые	100	1		4	23		25	1		14	26	20	1
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2	7	16	137		26	1		47	63	31	1
229	Рыба тушен. в томате с овощами (минтай)	.100/100	25	14	12	273	14	14	4		80	310	65	2
312	Пюре картофельное	200	4	7	29	207		35			69	131	44	2
342	Компот из свежих яблок	200			28	111		7			8	5	4	1
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
	Хлеб ржаной	.50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Обед			41	30	145	1032	14	107	6		252	666	199	10
полдник														
	Апельсины	250	2		16	80		120			68	46	26	1
Итого за полдник			2		16	80		120			68	46	26	1
ужин														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
71	Огурцы порционно	100			1	7		3			12	21	7	
290	Птица тушенная в соусе сметанном	120/50	24	30	4	387					32	222	25	2
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200/7	12	9	59	371					24	285	190	6
	Сок фруктовый (завод. упаковка)	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин			43	47	118	1095		7			102	615	247	11
2-й ужин														
	Йогурт фруктовый 2,5%	200/1 шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
Итого за 2-й ужин											966	2073	599	31
Итого за день			127	145	406	3497	167	245	926					

День: среда
Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
15	Сыр порциями (Российский)	15	3	4		54					150	81	8	
182	Каша жидкая молочная перловая	250/10/10	8	13	57	376		2			171	276	38	1
358	Кисель из сока яблочного	200			37	146		1			9	12	2	
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	.50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Завтрак 1			19	26	140	885		3			361	489	80	4
завтрак 2														
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/80	38	56	69	940		2	58		555	646	79	2
382	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
Итого за завтрак 2			42	60	95	1089		3	58		678	762	101	3
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	100	1	6	9	94		10			35	41	21	1
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3	5	25	157		20	1		25	77	29	1
291	Плов из птицы	100/200	32	41	55	725		7	2		43	366	74	3
349	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
	Хлеб ржаной	.50	3	1	17	91					18	79	24	2
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
Итого за Обед			45	54	167	1344		37	3		171	627	164	9
полдник														
	Банан	200/1 шт	1		8	45		173	86		38	33	24	1
Итого за полдник			1		8	45		173	86		38	33	24	1
ужин														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		

71	Огурцы порционно	100			1	7		3			12	21	7	
286	Перец фаршированные мясом и рисом (говядина)	130/30	12	13	10	206		1			13	29	8	
310	Картофель отварной с маслом	200/7	4	7	33	212		40			28	119	46	2
	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин			23	28	98	755		48			87	256	86	5
2-й ужин														
	Кефир 2,5%	200/ 1шт	3	3	13	92								
Итого за 2-й ужин			3	3	13	92								
Итого за день			133	171	521	4210		264	147		1335	2167	455	22

День:четверг
Неделя:1

Возраст:12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 1														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
210	Омлет натуральный	106/10	11	22	2	249					97	186	15	2
204	Макароны отварные с сыром	250/30	17	21	49	455		1			420	280	32	2
379	Кофейный напиток с молоком	.200	4	4	20	121		1			120	90	14	
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	.50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Завтрак 1			40	56	117	1134		2			668	676	93	7
завтрак 2														
	Печенье песочное	.25	2		12	60								
342	Компот из свежих яблок	200			28	111		7			8	5	4	1
Итого за завтрак 2			2		40	171		7			8	5	4	1
Обед														
71	Огурцы порционно	100			1	7		3			12	21	7	
102	Суп картофельный с горохом	300	7	7	24	186		14	1		41	103	41	2
229	Рыба тушен. в томате с овощами (минтай)	100/100	25	14	12	273	14	14	4		80	310	65	2
312	Пюре картофельное	200	4	7	29	207		35			69	131	44	2
349	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
	Хлеб ржаной	.50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Обед			45	30	144	1041	14	66	5		270	708	197	10
полдник														
	Яблоки	200	1	1	20	90		33			32	22	18	4
Итого за полдник			1	1	20	90		33			32	22	18	4
ужин														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
	Зеленый горошек консервированный с термической обработкой	80	2		5	32		8			16	50	17	1
290	Птица тушенная в соусе	100/100	29	39	9	511		5			50	276	35	3
321	Капуста тушеная	200	5	7	22	168		110	1		126	91	46	2
	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин			43	54	90	1041		127	1		226	504	123	9
2-й ужин														
	Йогурт фруктовый 2,5%	200/1 шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
Итого за 2-й ужин														
Итого за день			131	141	411	3477	14	235	6		1204	1915	435	31

День:пятница
Неделя:1

Возраст:12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 1														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
15	Сыр порциями (Российский)	15	3	4		54					150	81	8	
182	Каша молочная жидкая манная	250/10/10	8	13	50	343		2			170	150	25	1
342	Компот из свежих яблок	200			28	111		7			8	5	4	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1

	Хлеб ржаной	.50	3	1	17	91				18	79	24	2
Итого за Завтрак 1			19	26	124	817		9		359	356	69	5
завтрак 2													
223,06	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/80	35	50	79	912		2	58	554	617	78	2
385	Молоко кипяченое	.200	6	6	9	116		3		240	180	28	
Итого за завтрак 2			41	56	88	1028		5	58	794	797	106	2
Обед													
	Икра из баклажанов консер	100											
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6	17	32	312		107	4	124	159	73	3
260	Гуляш говяжий	.100/100	15	13	4	198		1		13	15	5	
171	Каша рассыпчатая перловая с маслом	200/5	6	5	45	252				30	218	27	1
342	Компот из свежих яблок	200			28	111		7		8	5	4	1
	Хлеб ржаной	.50	3	1	17	91				18	79	24	2
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190				16	52	11	1
Итого за Обед			36	37	165	1154		115	4	209	528	144	8
полдник													
	Апельсины	250	2		16	80		120		68	46	26	1
Итого за полдник			2		16	80		120		68	46	26	1
ужин													
71	Огурцы порционно	100			1	7		3		12	21	7	
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75				1	2		
295	Котлеты рубленые из птицы	100	16	20	16	308				46	160	23	2
310	Картофель отварной с маслом	200/7	4	7	33	212		40		28	119	46	2
	Сок фруктовый (завод. упаковка)	.200/1шт	1		18	76		4		14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143				12	39	8	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36				7	32	9	1
Итого за ужин			27	35	104	857		47		120	387	101	7
2-й ужин													
	Ряженка 4%	200/ 1шт	3	3	13	92							
Итого за 2-й ужин			3	3	13	92							
Итого за день			128	157	510	4028		296	62	1550	2114	446	23

День:суббота
Неделя:1

Возраст:12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 1														
182	Каша жидкая молочная пшенная	250/10/10	9	14	57	390		2			165	231	59	2
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
382	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	.50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Завтрак 1			21	27	129	848		3			319	467	113	6
завтрак 2														
	Конфеты шоколадные	30												
	Банан	200/1 шт	1		8	45		173	86		38	33	24	1
Итого за завтрак 2			1		8	45		173	86		38	33	24	1
Обед														
70	Помидоры соленные	100	1		4	23		25	1		14	26	20	1
101	Суп картофельный с крупой перловой	250	8	10	70	410		55	3		61	234	92	3
312	Пюре картофельное	200	4	7	29	207		35			69	131	44	2
227	Рыба-минтай припущенная с овощами отварными в масле	120	27	15	1	246	16	3			55	320	46	2
349	Компот из сухофруктов..	200			22	87					34	12	5	1
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
	Хлеб ржаной	.50	4		24	119					10	33	7	1
Итого за Обед			50	33	189	1282	16	118	4		259	808	225	11
полдник														
406	Пирожок с повидлом	60	4	3	38	191					12	37	8	1
342	Компот из свежих яблок	200			28	111		7			8	5	4	1
Итого за полдник			4	3	66	302		7			20	42	12	2
ужин														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
197	Фасоль отварная с луком	80	8	6	20	166		2			64	196	43	2
259	Жаркое по-домашнему (мясо говядина)	100/200	26	22	27	415		35			32	103	41	2
	Сок фруктовый (завод. упаковка)	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1

Хлеб пшеничный	60	5	29	143					12	39	8	1
Хлеб ржаной	20	1	7	36					7	32	9	1
Итого за ужин		41	36	101	911		41		130	386	109	7
2-й ужин												
Кефир 2,5%	200/1 шт	3	3	13	92							
Итого за 2-й ужин		3	3	13	92							
Итого за день		120	102	506	3480	16	342	90	766	1736	483	27

222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	200/80	35	48	105	989		2	58		536	625	85	3
379	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	121		1			120	90	14	
Итого за завтрак 2			39	52	125	1110		3	58		656	715	99	3
Обед														
71	Огурцы порционно	100			1	7		3			12	21	7	
102	Суп картофельный с фасолью	300	7	7	23	181		14	1		56	164	45	2
284	Запеканка картофельная с мясом говядины	100/200	34	31	44	603		51			60	417	102	4
342	Компот из свежих яблок	200			28	111		7			8	5	4	1
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Обед			50	40	152	1183		75	1		170	738	193	10
полдник														
	Апельсины	250	2		16	80		120			68	46	26	1
Итого за полдник			2		16	80		120			68	46	26	1
ужин														
14	Масло сливочное (порциями)	100		8		75					1	2		
52	Салат из свеклы отварной	100	1	6	9	94		10			35	41	21	1
261	Печень говяжья тушеная в соусе сметанном	100/100	14	15	8	230		24	7		30	247	16	5
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	12	3	59	318					23	284	190	6
	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин			34	32	130	972		38	7		122	659	252	15
2-й ужин														
	Йогурт фруктовый 2,5%	200/1 шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
Итого за 2-й ужин														
Итого за день			144	153	540	4161		239	66		1426	2585	658	34

Кефир 2,5%	200/ 1шт	3	3	13	92								
Итого за 2-й ужин		3	3	13	92								
Итого за день		110	126	390	3184	14	416	94		957	1706	435	26

День:среда
Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 1														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
6	Бутерброд с колбасой (докторская)	.20/30	5	7	12	135					10	53	8	1
182	Каша молочная жидкая манная	250/10/10	8	13	50	343		2			170	150	25	1
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			15	59		3			8	10	5	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	.50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Завтрак 1			21	29	123	846		5			219	333	70	6
завтрак 2														
221	Сырники с морковью со сгущенным молоком	200/80	34	59	76	975		4	26		395	533	80	2
382	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
Итого за завтрак 2			38	63	102	1124		5	26		518	649	102	3
Обед														
71	Огурцы порционно.	100			1	7		3			12	21	7	
108	Суп картофельный с клецками	300	6	8	30	219		14	1		77	118	30	1
289	Рагу из птицы	100/200	26	33	30	529		35	3		56	317	72	4
349	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
	Хлеб ржаной	.50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Обед			41	43	139	1123		52	4		213	599	149	9
полдник														
	Апельсины	250	2		16	80		120			68	46	26	1
Итого за полдник			2		16	80		120			68	46	26	1
ужин														
	Зеленый горошек консервированный с термической обработкой	80	2		5	32		8			16	50	17	1
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
268	Котлеты, биточки, шницели мясные	100	17	16	17	283					36	46	11	1
171	Каша рассыпчатая пшеничная	200	6	8	36	263		1		1	97	143	39	1
	Сок фруктовый (завод. упаковка)	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин			32	32	112	908		13		1	183	326	92	6
2-й ужин														
	Йогурт фруктовый 2,5%	200/1 шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
Итого за 2-й ужин														
Итого за день			134	167	492	4081		195	30	1	1201	1953	439	25

День:четверг
Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 1														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
15	Сыр порциями	15	3	4		54					150	81	8	
120	Суп молочный вермишелевый.	250	6	6	22	162		2			158	131	21	
379	Кофейный напиток с молоком	.200	4	4	20	121		1			120	90	14	
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	.50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Завтрак 1			21	23	88	646		3			459	422	75	3
завтрак 2														
	Вафли.	25	1	1	19	89			2		4	9	3	
	Напиток лимонный	200			31	124		18			18	12	12	2
Итого за завтрак 2			1	1	50	213		18	2		22	21	15	2
Обед														
	Икра кабачковая	100	2	9	8	119	153	7	920		41	37	15	1
102	Суп картофельный с горохом	300	7	7	24	186		14	1		41	103	41	2
295	Котлеты рубленые из птицы	100	16	20	16	308					46	160	23	2

312	Пюре картофельное	200	4	7	29	207		35			69	131	44	2
349	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Обед			38	45	155	1188	153	56	921		265	574	163	11
полдник														
	Яблоки	200	1	1	20	90		33			32	22	18	4
Итого за полдник			1	1	20	90		33			32	22	18	4
ужин														
14	Масло сливочное (порциями)	100		8		75					1	2		
324	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2	2	13	72		10			49	53	22	1
244	Плов из отварной говядины	100/200	36	31	51	627		2	1		17	117	41	1
	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин			45	41	118	1029		16	1		100	257	88	5
2-й ужин														
	Ряженка 4%	200/1шт	3	3	13	92								
Итого за 2-й ужин			3	3	13	92								
Итого за день			109	114	444	3258	153	126	924		878	1296	359	25

День:пятница
Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

Неделя:2						Возраст:12 лет и старше								
№ реп.	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
Завтрак 1														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
15	Сыр порциями	15	3	4		54					150	81	8	
173	Каша вязкая молочная Геркулес с маслом и сахаром	250/10/10	8	13	48	343		1			104	233	79	2
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			15	59		3			8	10	5	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	.50	3	1	17	91					18	79	24	2
Итого за Завтрак 1			19	26	109	765		4			293	444	124	6
завтрак 2														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/80	35	50	79	912		2	58		554	617	78	2
194	Молоко кипяченое	200	6	6	9	116		3			240	180	28	
Итого за завтрак 2			41	56	88	1028		5	58		794	797	106	2
Обед														
71	Помидоры свежие	100	1		4	23		25	1		14	26	20	1
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем..	300	8	21	38	375		128	5		149	191	88	3
260	Гуляш из говядины	100/100	31	30	8	423		9			25	29	12	1
171	Каша рассыпчатая пшенная	200	6	8	36	263		1		1	97	143	39	1
349	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
	Хлеб ржаной	.50	3	1	17	91					18	79	24	2
	Хлеб пшеничный	80	6	1	39	190					16	52	11	1
Итого за Обед			55	61	164	1452		163	6	1	353	532	199	10
полдник														
	Банан	200	1		8	45		173	86		38	33	24	1
Итого за полдник			1		8	45		173	86		38	33	24	1
ужин														
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
71	Огурцы порционно.	100			1	7		3			12	21	7	
289	Рагу из птицы	100/200	26	33	30	529		35	3		56	317	72	4
	Сок фруктовый (завод. упаковка)	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
Итого за ужин			33	41	85	866		42	3		102	425	104	7
2-й ужин														
	Кефир 2,5%	200/1 шт	3	3	13	92								
Итого за 2-й ужин			3	3	13	92								
Итого за день			152	187	467	4248		387	153	1	1580	2231	557	26

День:суббота
Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

						(ккал)									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1															
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2			
182,11	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и сахаром.	.250/10/10	6	14	54	367		2			164	173	37	1	
6	Бутерброд с колбасой (докторская)	.20/30	5	7	12	135					10	53	8	1	
378	Чай с молоком сахаром	150/50/15	2	2	17	86		1			65	53	11	1	
	Хлеб пшеничный	.60	5		29	143					12	39	8	1	
	Хлеб ржаной	.50	3	1	17	91					18	79	24	2	
Итого за Завтрак 1			21	32	129	897		3			270	399	88	6	
завтрак 2															
	Конфеты шоколадные	30									68	46	26	1	
	Апельсины	250	2		16	80		120			68	46	26	1	
Итого за завтрак 2			2		16	80		120			68	46	26	1	
Обед															
	Икра из баклажанов консер	100													
102	Суп картофельный с горохом	300	7	7	24	186		14	1		41	103	41	2	
259	Жаркое по-домашнему (мясо говядина)	100/200	30	26	31	486		40			35	117	47	2	
342	Компот из свежих яблок	200			28	111		7			8	5	4	1	
	Хлеб пшеничный	.80	6	1	39	190					16	52	11	1	
	Хлеб ржаной	.50	3	1	17	91					18	79	24	2	
Итого за Обед			46	35	139	1064		61	1		118	356	127	8	
полдник															
396	Блины с повидлом	150/60	12	10	102	534		2			171	193	36	2	
382	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1	
Итого за полдник			16	14	128	683		3			294	309	58	3	
ужин															
	Икра кабачковая	100	2	9	8	119	153	7	920		41	37	15	1	
14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2			
285	Макаронник с мясом (говядина)	100/200	40	36	58	719		2			26	97	19	2	
	Сок фруктовый (завод. упаковка)	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1	
	Хлеб пшеничный	.60	5		29	143					12	39	8	1	
	Хлеб ржаной	.20	1		7	36					7	32	9	1	
Итого за ужин			49	53	120	1168	153	13	920		101	221	59	6	
2-й ужин															
	Йогурт фруктовый 2,5%	200/ 1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01	
Итого за 2-й ужин															
Итого за день			134	134	532	3892	153	200	921		851	1331	358	24	

14	Масло сливочное (порциями)	.010		8		75					1	2		
209	Яйца вареные	40 /1 шт	5	5		63					22	77	5	1
284	Запеканка картофельная с мясом говядины	100/200	34	31	44	603		51			60	417	102	4
	Сок фруктовый (завод. упаковка)	.200/1шт	1		18	76		4			14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	60	5		29	143					12	39	8	1
	Хлеб ржаной	20	1		7	36					7	32	9	1
			46	44	98	996		55			116	581	132	8
Итого за ужин														
2-й ужин														
	Ряженка 4%	200/1 шт	3	3	13	92								
			3	3	13	92								
Итого за 2-й ужин														
Итого за день			118	121	454	3446		259	2	1	997	1831	466	26