

СОГЛАСОВАНО:

Управление Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Ставропольскому краю

\_\_\_\_\_ М.И.Сорокина

УТВЕРЖДЕНО:

Министерство образования  
Ставропольского края

\_\_\_\_\_ Г.С.Зубенко

**Примерное**

**четырнадцатидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся  
государственных общеобразовательных организаций Ставропольского края**

Сезон : осенне-зимний 2022 г.  
Категории: Школьники 7-11 лет

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
171	Каша рассыпчатая гречневая с молоком и сахаром	200/10	5,26	4,68	18,7	152,36	0,05	0,80	0,01	0,50	76,66	80,60	25,88	0,60
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	1,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>527</b>	<b>19,57</b>	<b>18,79</b>	<b>76,5</b>	<b>572,36</b>	<b>0,11</b>	<b>1,54</b>	<b>0,16</b>	<b>1,76</b>	<b>268,3</b>	<b>281,61</b>	<b>161,51</b>	<b>3,88</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/20	10,6	6,1	8,4	131,8	0,02	1,01	0,02	0,60	81,93	109,48	25,58	1,07
379	Кофейный напиток	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>370</b>	<b>17,18</b>	<b>13,14</b>	<b>106,65</b>	<b>561,8</b>	<b>0,52</b>	<b>1,61</b>	<b>0,08</b>	<b>1,2</b>	<b>282,69</b>	<b>240,13</b>	<b>46,03</b>	<b>1,17</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи свежие или соленые	60	0,48	0,00	3,48	18	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54
96	Рассольник Ленинградский с картофелем	250	1,30	1,70	8,80	53,3	0,05	2,00	0,03	0,06	11,00	37,10	2,40	0,01
284	Запеканка картофельная с печенюю	100/200	10,10	5,90	8,20	123,5	0,10	9,64	0,01	1,82	16,46	124,60	20,55	1,91
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,00	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	1,60
	<b>Всего в обед</b>	<b>900</b>	<b>20,49</b>	<b>9,17</b>	<b>82,03</b>	<b>521,8</b>	<b>0,33</b>	<b>27,64</b>	<b>0,09</b>	<b>3,69</b>	<b>575,08</b>	<b>332,84</b>	<b>81,97</b>	<b>14,94</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Яблоки свежие калиброванные	200/1шт.	0,4	0,00	19,6	88	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,00</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>	<b>0,06</b>	<b>20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,8</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>2,4</b>
	<b>Ужин</b>													
131	Горошек зеленый консервированный	60	0,53	0,3	1,1	8	0,02	2,00	0,30	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70
285	Макаронник с мясом (говядина)	90/200	11,76	11,2	12,38	221,62	0,14	0,39	0,01	1,20	24,32	143,67	22,00	1,67
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,4	1,23	28,7	146	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>580</b>	<b>19,44</b>	<b>13,53</b>	<b>62,75</b>	<b>460,62</b>	<b>0,21</b>	<b>4</b>	<b>0,34</b>	<b>2,16</b>	<b>73,84</b>	<b>292,01</b>	<b>60,44</b>	<b>18,57</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,30	0,01	0,02	0,30	148,00	180,00	1,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>3,6</b>	<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>148</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>	<b>2777</b>	<b>79,88</b>	<b>57,13</b>	<b>351,13</b>	<b>2254,58</b>	<b>1,53</b>	<b>54,8</b>	<b>0,72</b>	<b>9,91</b>	<b>1375,91</b>	<b>1343,59</b>	<b>365,95</b>	<b>40,97</b>

**Меню на 1 неделю вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
212	Омлет смешанный с сосисками молочными со сливочным маслом	100/30/10	9,42	12,25	1,80	142	0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,04
73	Икра кабачковая (консервированная)	60	3,26	9,52	52,00	287	0,04	0,39	0,03	0,90	325,76	78,12	28,56	3,30
382	Какао с молоком	200	3,70	3,94	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,23
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>25,38</b>	<b>34,41</b>	<b>114,3</b>	<b>798</b>	<b>0,4</b>	<b>1,21</b>	<b>0,15</b>	<b>2,59</b>	<b>454,6</b>	<b>277,13</b>	<b>76,23</b>	<b>5,35</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
	Булочка сдобная	60/1шт	5,13	0,93	24,93	128	0,10	0,00	0,03	2,00	22,00	100,30	18,00	0,70
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>260</b>	<b>10,39</b>	<b>6,56</b>	<b>33,48</b>	<b>234</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0,13</b>	<b>2,6</b>	<b>222,01</b>	<b>250,9</b>	<b>38,36</b>	<b>0,8</b>
	<b>Обед</b>													
71	Помидоры свежие или соленые	60	0,48	0,00	3,48	18	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2,00	0,03	0,80	37,82	45,76	1,50	0,01
229	Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	90/90	14,44	7,35	6,52	150	0,10	2,76	0,01	0,60	48,71	213,58	56,78	1,04
312	Пюре картофельное	150	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,75	29,00	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	1,60
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
		<b>1110</b>	<b>28,44</b>	<b>17,23</b>	<b>113,14</b>	<b>1116</b>	<b>0,46</b>	<b>52,63</b>	<b>0,11</b>	<b>3,16</b>	<b>199,45</b>	<b>510,85</b>	<b>131,25</b>	<b>8,48</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Апельсины калиброванные	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27
	<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,37</b>	<b>35</b>	<b>0,03</b>	<b>20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,4</b>	<b>20,6</b>	<b>10,7</b>	<b>11,7</b>	<b>0,27</b>
	<b>Ужин</b>													
71	Огурцы свежие или соленые	60	0,80	0,10	2,60	11	0,03	10,00	0,02	0,10	23,00	42,00	14,00	6,00
290	Птица тушеная в соусе сметанном	90/50	12,23	13,64	5,45	206	0,04	0,70	0,01	2,00	14,60	108,00	17,21	1,24
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/5	8,25	5,30	39,87	237	0,22	0,00	0,01	0,00	12,21	178,50	2,54	0,01
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>747</b>	<b>31,91</b>	<b>21,68</b>	<b>113,05</b>	<b>774</b>	<b>0,34</b>	<b>12,31</b>	<b>0,08</b>	<b>3,1</b>	<b>108,53</b>	<b>442,44</b>	<b>59,19</b>	<b>23,47</b>
	<b>2 -й Ужин</b>													
386	Йогурт фруктовый -ягодный 2,5 % жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>9,1</b>	<b>71</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>148</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 1 неделю вторник</b>	<b>3127</b>	<b>99,78</b>	<b>82,57</b>	<b>390,44</b>	<b>3028</b>	<b>2,03</b>	<b>87,17</b>	<b>0,52</b>	<b>12,15</b>	<b>1153,19</b>	<b>1642,02</b>	<b>317,73</b>	<b>38,38</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>													
14	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	102,00	60,00	100,00	0,02
182	Каша жидкая молочная перловая	200/10/10	0,30	4,23	14,97	119	0,01	0,51	0,15	0,12	102,11	109,49	2,30	0,03
352	Кисель из яблок	200	0,10	0,00	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,06	20,15	0,40	0,90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>13,3</b>	<b>16,91</b>	<b>75,47</b>	<b>539</b>	<b>0,07</b>	<b>1,25</b>	<b>0,30</b>	<b>1,48</b>	<b>290,75</b>	<b>310,50</b>	<b>136,83</b>	<b>2,73</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	17,3	20,13	23,45	352	0,05	0,24	0,07	1,50	164,00	221,80	4,22	0,03
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>480</b>	<b>35,01</b>	<b>37,29</b>	<b>133,45</b>	<b>802</b>	<b>0,21</b>	<b>0,84</b>	<b>0,14</b>	<b>2,10</b>	<b>503,62</b>	<b>522,01</b>	<b>78,35</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>													
52	Свекла тушеная	60	0,81	2,12	1,02	51	0,01	1,00	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,70
103	Суп картофельный с макаронами макаронными изделиями	250	2,66	2,43	18,98	108	0,09	6,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
291	Плов из птицы	90/200	22,18	27,19	34,20	509	0,09	1,53	0,01	0,60	28,87	245,00	44,42	1,13
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	<b>Всего в обед</b>	<b>1170</b>	<b>34,26</b>	<b>33,31</b>	<b>115,75</b>	<b>995</b>	<b>0,24</b>	<b>10,33</b>	<b>0,11</b>	<b>3,1</b>	<b>602,61</b>	<b>422,78</b>	<b>123,28</b>	<b>29,57</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Бананы калиброванные	200/1шт	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20
	<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>3,00</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	<b>0,08</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,8</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>64</b>	<b>1,2</b>
	<b>Ужин</b>													
71	Огурцы свежие или соленые	60	0,48	0,00	3,48	11	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,50
286	Перец фаршированный мясом (говядина) и рисом	100/30	19,64	11,67	114,34	632	0,16	59,00	0,02	0,60	29,24	291,01	78,92	3,00
310	Картофель отварной	150	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,10	20,63	0,82
389	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>737</b>	<b>32,72</b>	<b>18,1</b>	<b>198,27</b>	<b>1066</b>	<b>0,34</b>	<b>83,85</b>	<b>0,07</b>	<b>1,79</b>	<b>106,22</b>	<b>473,65</b>	<b>136,99</b>	<b>20,54</b>
	<b>2 -й Ужин</b>													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112,8</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>124</b>	<b>92,8</b>	<b>14</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 1 неделю среда</b>	<b>3392</b>	<b>123,89</b>	<b>113,01</b>	<b>573,14</b>	<b>3706,8</b>	<b>0,94</b>	<b>116,3</b>	<b>0,67</b>	<b>9,47</b>	<b>1642,2</b>	<b>1857,74</b>	<b>553,45</b>	<b>54,18</b>

**Меню на 1 неделю четверг**

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

**Меню на 1 неделю пятница**

№ 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
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	5,20	8,87	26,58	218	0,06	0,52	0,04	0,64	110,00	103,49	17,07	0,35
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>18,26</b>	<b>21,55</b>	<b>98,38</b>	<b>1072</b>	<b>0,16</b>	<b>31</b>	<b>0,21</b>	<b>2,1</b>	<b>292,54</b>	<b>304,15</b>	<b>167,4</b>	<b>6,61</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	6,52	5,6	6,4	117	0,01	0,10	0,02	0,00	69,78	95,10	10,03	0,23
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>480</b>	<b>11,78</b>	<b>11,23</b>	<b>14,95</b>	<b>223</b>	<b>0,41</b>	<b>1,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,6</b>	<b>269,79</b>	<b>245,7</b>	<b>30,39</b>	<b>0,33</b>
	<b>Обед</b>													
72	Икра баклажанная	60	0,92	3,25	9,91	49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,10	0,33
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,85	3,15	7,64	73	0,06	13,43	0,01	0,80	28,32	41,23	18,27	0,74
260	Гуляш из говядины	90/90	13,41	12,70	3,18	204	0,05	1,23	0,01	0,40	9,76	137,67	6,36	1,10
171	Каша рассыпчатая перловая	150/5	6,34	4,38	32,46	211	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	118,00	0,03	0,01
342	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	<b>Всего в обед</b>	<b>1075</b>	<b>31,81</b>	<b>25,8</b>	<b>219,74</b>	<b>1261</b>	<b>0,35</b>	<b>47,5</b>	<b>0,11</b>	<b>4,25</b>	<b>120,17</b>	<b>420,95</b>	<b>64,96</b>	<b>22,48</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Апельсины колиброванные	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,37</b>	<b>35</b>	<b>0,03</b>	<b>20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,4</b>	<b>20,6</b>	<b>10,7</b>	<b>11,7</b>	<b>0,27</b>
	<b>Ужин</b>													
71	Овощи свежие или соленые	60	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78
295	Котлеты рубленые из птицы	90	12,62	16,78	5,76	245	0,07	21,50	0,02	1,80	12,65	133,48	21,29	1,50
310	Картофель отварной с маслом	150/7	2,90	4,90	23,80	150,5	0,20	12,00	0,00	0,30	17,00	79,70	37,12	1,34
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>697</b>	<b>26,59</b>	<b>24,4</b>	<b>96,93</b>	<b>727,5</b>	<b>0,33</b>	<b>36,07</b>	<b>0,36</b>	<b>3,48</b>	<b>89,37</b>	<b>347,52</b>	<b>94,05</b>	<b>19,84</b>
	<b>2 -й Ужин</b>													
386	Ряженка 2,5 % жирности	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,30	0,01	0,02	0,30	148,00	180,00	1,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>3,6</b>	<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>148</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 1 неделю пятница</b>	<b>3257</b>	<b>92,1</b>	<b>85,67</b>	<b>440,97</b>	<b>3368,5</b>	<b>1,58</b>	<b>135,68</b>	<b>0,85</b>	<b>11,13</b>	<b>940,47</b>	<b>1509,02</b>	<b>369,5</b>	<b>49,54</b>

**Меню на 1 неделю суббота**

№ 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
	<b>Завтрак</b>													
182	Каша жидкая молочная пшеничная	200/10/10	4,31	4,31	10,30	120	0,01	0,52	0,15	0,12	108,11	109,49	3,40	0,03
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	2,90	2,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
379	Какао с молоком	200	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,23
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17,55</b>	<b>10,56</b>	<b>68,01</b>	<b>478</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>	<b>0,23</b>	<b>1,33</b>	<b>298,37</b>	<b>308,24</b>	<b>151,02</b>	<b>2,23</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
	Конфеты шоколадные	30	1,20	11,85	16,26	171	0,03	0,00	0,02	2,30	8,40	28,50	63,00	3,00
338	Бананы колиброванные	200/1шт.	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>230</b>	<b>4,2</b>	<b>12,85</b>	<b>58,26</b>	<b>363</b>	<b>0,11</b>	<b>20</b>	<b>0,07</b>	<b>3,1</b>	<b>23,4</b>	<b>64,5</b>	<b>127</b>	<b>4,2</b>
	<b>Обед</b>													
71	Помидоры свежие или соленые	60	0,48	0,08	3,48	18	0,04	15,00	0,30	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54
101	Суп картофельный с крупой перловой	250	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,50	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77
312	Пюре картофельное	150	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
227	Рыба-минтай припущенная с овощами отварными в масле	100	13,00	6,62	5,87	217	0,01	0,19	0,02	1,90	42,77	171,49	40,00	1,01
349	Компот из плодов шиповника	200	1,04	0,78	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	<b>Всего в обед</b>	<b>1000</b>	<b>28,01</b>	<b>15,42</b>	<b>119,83</b>	<b>781</b>	<b>0,3</b>	<b>20,06</b>	<b>0,43</b>	<b>3,94</b>	<b>639,39</b>	<b>423,69</b>	<b>128,51</b>	<b>30,19</b>
	<b>Полдник</b>													
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60/1штг	13,71	5,56	86,84	452	0,18	2,04	0,01	0,60	27,16	121,90	24,11	1,71
343	Компот из смеси свежих плодов	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10
	<b>Всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>31,42</b>	<b>22,72</b>	<b>196,84</b>	<b>902</b>	<b>0,34</b>	<b>2,64</b>	<b>0,08</b>	<b>1,2</b>	<b>366,78</b>	<b>422,11</b>	<b>98,24</b>	<b>1,81</b>
	<b>Ужин</b>													
197	Фасоль отварная с луком	60	4,30	3,78	13,23	110	0,01	0,72	0,01	0,30	4,87	9,40	2,27	0,13
259	Жаркое по-домашнему из говядины	100/250	11,80	26,00	21,00	365	0,24	3,80	0,01	0,20	48,00	282,00	66,00	3,00
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1штг	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>790</b>	<b>26,73</b>	<b>32,42</b>	<b>99,36</b>	<b>795</b>	<b>0,3</b>	<b>6,13</b>	<b>0,06</b>	<b>1,5</b>	<b>111,59</b>	<b>405,34</b>	<b>93,71</b>	<b>5,1</b>
	<b>2 -й Ужин</b>													
386	Кефир 2,5 % жирности	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,20	124,00	92,80	14,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112,8</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>124</b>	<b>92,8</b>	<b>14</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 1 неделю суббота</b>	<b>3070</b>	<b>113,51</b>	<b>100,37</b>	<b>550,5</b>	<b>3431,8</b>	<b>1,12</b>	<b>50,12</b>	<b>0,87</b>	<b>11,27</b>	<b>1563,53</b>	<b>1716,68</b>	<b>612,48</b>	<b>43,54</b>

**Меню на 1 неделю воскресенье**

№ 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>													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
182	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200/10/10	3,64	4,10	10,67	101	0,07	0,52	0,02	1,00	100,78	110,27	25,29	0,44
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>627</b>	<b>17,95</b>	<b>18,21</b>	<b>68,47</b>	<b>521</b>	<b>0,13</b>	<b>1,26</b>	<b>0,17</b>	<b>2,26</b>	<b>292,42</b>	<b>311,28</b>	<b>160,92</b>	<b>2,72</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
400	Оладьи со сгущ. молоком	100/20	16,60	11,47	92,63	540	0,09	0,37	0,01	3,60	113,40	125,76	20,25	0,74
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1,00	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>16,6</b>	<b>11,47</b>	<b>92,63</b>	<b>540</b>	<b>0,09</b>	<b>0,37</b>	<b>0,01</b>	<b>3,6</b>	<b>113,4</b>	<b>125,76</b>	<b>20,25</b>	<b>0,74</b>
	<b>Обед</b>													
70	Помидоры свежие или соленые	60	0,48	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,01	2,38	15,89	93	0,02	1,60	0,03	0,60	12,64	51,88	1,58	0,02
287	Голубцы с мясом (говядина), рисом и соусом томатным	108/50	8,34	13,14	21,00	246	0,05	7,01	0,01	0,60	41,07	98,70	24,02	1,52
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Хлеб ржаной	40	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	<b>Всего в обед</b>	<b>1088</b>	<b>26,93</b>	<b>22,66</b>	<b>148,47</b>	<b>891</b>	<b>0,26</b>	<b>10,92</b>	<b>0,4</b>	<b>4,35</b>	<b>595,04</b>	<b>391,52</b>	<b>82,85</b>	<b>29,21</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Яблоки свежие колиброванные	200/1 шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40
	<b>Всего в полдник</b>	<b>480</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>88,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,80</b>	<b>28,00</b>	<b>17,00</b>	<b>15,00</b>	<b>2,40</b>
	<b>Ужин</b>													
209	Яйца вареные 1 шт	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0,30	0,01	0,30	15,00	30,00	0,01	0,02
234	Биточки рыбные (из минтая)	90	8,70	7,23	5,74	134	0,08	0,34	0,01	0,16	46,00	157,02	36,04	1,01
143	Рагу из овощей	150	3,25	7,01	21,03	174	0,09	3,72	0,03	1,80	42,67	79,60	36,58	1,26
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>630</b>	<b>27,25</b>	<b>20,33</b>	<b>92,18</b>	<b>679</b>	<b>0,24</b>	<b>5,97</b>	<b>0,09</b>	<b>3,26</b>	<b>162,39</b>	<b>380,56</b>	<b>98,07</b>	<b>4,26</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Ряженка 2,5 % жирности	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,30	0,01	0,02	0,30	148,00	180,00	1,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>3,6</b>	<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>148</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 1 неделю воскресенье</b>	<b>3225</b>	<b>92,33</b>	<b>75,97</b>	<b>424,95</b>	<b>2769</b>	<b>1,08</b>	<b>38,53</b>	<b>0,72</b>	<b>14,57</b>	<b>1339,25</b>	<b>1406,12</b>	<b>378,09</b>	<b>39,34</b>



**Меню на 2 неделю понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	таминны(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>													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
182	Каша жидкая молочная с крупой (рис)	200/10/10	3,26	3,98	13,41	106	0,04	0,34	0,02	0,07	102,06	92,23	5,36	0,02
375	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,26	20,15	11,20	0,90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,30
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>17,57</b>	<b>18,09</b>	<b>71,21</b>	<b>526</b>	<b>0,1</b>	<b>1,08</b>	<b>0,17</b>	<b>1,43</b>	<b>293,9</b>	<b>293,24</b>	<b>150,69</b>	<b>2,6</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150/20	12,67	9,89	17,00	224	0,04	0,17	0,05	1,50	126,65	167,31	1,13	0,03
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>480</b>	<b>19,25</b>	<b>16,93</b>	<b>115,25</b>	<b>654</b>	<b>0,54</b>	<b>0,77</b>	<b>0,11</b>	<b>2,1</b>	<b>327,41</b>	<b>297,96</b>	<b>21,58</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>													
71	Овощи свежие или соленые	60	1,60	4,90	11,00	412	0,01	12,00	0,30	0,38	30,60	20,40	10,20	0,78
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,01	3,68	17,67	126	0,13	1,24	0,03	1,00	45,01	122,19	4,69	0,01
284	Картофельная запеканка с мясом	90/180	9,32	12,23	18,01	219	0,12	9,64	0,01	1,82	16,49	129,40	31,98	1,91
342	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Хлеб ржаной	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00
	<b>Всего в обед</b>	<b>1120</b>	<b>25,22</b>	<b>23,13</b>	<b>213,23</b>	<b>1481</b>	<b>0,44</b>	<b>53,58</b>	<b>0,4</b>	<b>4,77</b>	<b>162,26</b>	<b>426,72</b>	<b>80,07</b>	<b>23</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Апельсины калиброванные	200/1штг	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>200</b>	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,37</b>	<b>35</b>	<b>0,03</b>	<b>20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,4</b>	<b>20,6</b>	<b>10,7</b>	<b>11,7</b>	<b>0,27</b>
	<b>Ужин</b>													
52	Свекла тушеная	60	0,81	3,21	1,02	51	0,01	1,00	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,70
261	Печень (говяжья) тушеная в соусе сметанном	90/90	17,53	11,96	11,14	241	0,22	16,49	0,60	1,30	38,63	310,51	22,29	6,69
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,45	5,49	40,17	244	0,22	0,00	0,01	0,00	13,29	185,21	3,56	0,01
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1штг	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>820</b>	<b>37,42</b>	<b>22,58</b>	<b>117,46</b>	<b>856</b>	<b>0,5</b>	<b>19,1</b>	<b>0,69</b>	<b>2,36</b>	<b>129,2</b>	<b>630,98</b>	<b>62,2</b>	<b>9,37</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1штг	2,80	2,50	9,10	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>9,10</b>	<b>71</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>148</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>	<b>3440</b>	<b>103,12</b>	<b>83,42</b>	<b>533,62</b>	<b>3623</b>	<b>1,91</b>	<b>94,55</b>	<b>1,42</b>	<b>11,36</b>	<b>1081,37</b>	<b>1809,6</b>	<b>327,24</b>	<b>35,38</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>													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
210	Омлет натуральный	106/10	9,42	12,25	1,80	142	0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,04
243	Сосиска молочная	55	3,10	4,87	34,12	201	0,04	0,00	0,03	0,90	4,88	80,91	38,51	0,48
352	Кисель из яблок	200	0,10	0,00	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,06	20,15	0,40	0,90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>491</b>	<b>21,62</b>	<b>25,82</b>	<b>96,42</b>	<b>712</b>	<b>0,4</b>	<b>0,82</b>	<b>0,15</b>	<b>2,64</b>	<b>133,52</b>	<b>279,92</b>	<b>73,06</b>	<b>3,5</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
430	Булочка "Российская"	60/1шт	5,13	0,93	24,93	128	0,10	0,00	0,03	2,00	22,00	100,30	18,00	0,70
385	Молоко кипяченое	200/1шт.	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>260</b>	<b>10,39</b>	<b>6,56</b>	<b>33,48</b>	<b>234</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0,13</b>	<b>2,6</b>	<b>222,01</b>	<b>250,9</b>	<b>38,36</b>	<b>0,8</b>
	<b>Обед</b>													
71	Помидоры свежие или соленые	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60	12,00	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	3,46	14,75	96	0,02	2,00	0,03	0,80	36,72	42,75	1,20	0,01
229	Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	90/90	13,00	6,62	5,87	150	0,01	0,19	0,02	1,90	48,77	179,93	43,21	1,01
312	Пюре картофельное	150	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,50	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,20	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	<b>Всего в обед</b>	<b>1130</b>	<b>28,06</b>	<b>15,76</b>	<b>117,49</b>	<b>712</b>	<b>0,24</b>	<b>20,56</b>	<b>0,13</b>	<b>4,67</b>	<b>667,47</b>	<b>475</b>	<b>131,2</b>	<b>29,43</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Бананы калиброванные	200/1шт.	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20
	<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>42,00</b>	<b>192</b>	<b>0,08</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,8</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>64</b>	<b>1,2</b>
	<b>Ужин</b>													
71	Помидоры свежие или соленые	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60	12,00	0,54
295	Котлета рубл из бройл цыпленка	90	10,89	15,61	4,60	198	0,06	2,12	0,01	1,44	11,74	107,35	17,84	1,20
321	Капуста тушеная	150	3,35	5,81	13,70	121	0,05	31,74	0,03	1,50	78,24	56,06	28,50	1,11
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>690</b>	<b>25,53</b>	<b>23,46</b>	<b>85,71</b>	<b>652</b>	<b>0,2</b>	<b>50,47</b>	<b>0,1</b>	<b>3,99</b>	<b>157,1</b>	<b>292,95</b>	<b>83,78</b>	<b>4,82</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,20	124,00	92,80	14,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112,8</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>124</b>	<b>92,8</b>	<b>14</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 2 неделю вторник</b>	<b>2971</b>	<b>94,2</b>	<b>79</b>	<b>383,3</b>	<b>2614,8</b>	<b>1,42</b>	<b>92,88</b>	<b>0,56</b>	<b>14,9</b>	<b>1319,1</b>	<b>1427,57</b>	<b>404,4</b>	<b>39,76</b>

**Меню на 2 неделю среда**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ые вещества (г)			Энергитическа	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>													
14	Масло сливочное 72.5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
6	Бутерброд с колбасой докторской	20/30	3,90	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	9,50	0,82
181	Каша жидкая молочная на манной крупе	200/10/10	5,30	9,34	28,67	226	0,04	0,43	0,03	0,63	11,76	101,42	16,02	0,23
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>647</b>	<b>17,48</b>	<b>22,89</b>	<b>75,66</b>	<b>580</b>	<b>0,11</b>	<b>1,11</b>	<b>0,18</b>	<b>1,23</b>	<b>192,8</b>	<b>255,03</b>	<b>62,2</b>	<b>2,26</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
221	Сырники с морковью со сгущенным молоком	150/20	14,76	17,87	21,43	307	0,05	0,46	0,03	1,70	134,00	176,01	23,26	0,64
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>480</b>	<b>32,47</b>	<b>35,03</b>	<b>131,43</b>	<b>757</b>	<b>0,21</b>	<b>1,06</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>473,62</b>	<b>476,22</b>	<b>97,39</b>	<b>0,74</b>
	<b>Обед</b>													
71	Огурцы свежие или соленые	60	0,48	0,00	3,48	11	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54
108	Суп картофельный с клецками	250	8,43	6,34	53,98	310	0,22	18,40	0,01	0,67	52,80	165,42	61,52	2,00
289	Рагу из птицы	90/200	19,00	22,67	20,42	362	0,16	10,20	0,01	2,07	37,78	212,00	45,02	1,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,20	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Хлеб ржаной	40	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	0,02
	<b>Всего в обед</b>	<b>1130</b>	<b>36,52</b>	<b>30,58</b>	<b>139,43</b>	<b>1010</b>	<b>0,56</b>	<b>44,8</b>	<b>0,07</b>	<b>4,55</b>	<b>638,38</b>	<b>548,56</b>	<b>165,56</b>	<b>14,94</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Апельсины колиброванные	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,37</b>	<b>35,00</b>	<b>0,03</b>	<b>20,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,40</b>	<b>20,60</b>	<b>10,70</b>	<b>11,70</b>	<b>0,27</b>
	<b>Ужин</b>													
133	Горошек зеленый консервированный	60	0,62	0,04	1,30	8	0,02	2,00	0,03	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70
268	Котлета из говядины	90	11,43	12,64	24,53	178	0,04	0,00	0,01	1,50	9,16	128,01	19,78	2,02
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>690</b>	<b>29,37</b>	<b>26,89</b>	<b>105,75</b>	<b>783</b>	<b>0,24</b>	<b>3,76</b>	<b>0,16</b>	<b>3,98</b>	<b>75,55</b>	<b>366,11</b>	<b>63,48</b>	<b>2,24</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Йогурт фруктово -ягодный 2,5% жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>9,1</b>	<b>71</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>148</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 1 неделю среда</b>	<b>3347</b>	<b>119,5</b>	<b>118,08</b>	<b>468,74</b>	<b>3236</b>	<b>1,45</b>	<b>70,75</b>	<b>0,56</b>	<b>12,76</b>	<b>1548,95</b>	<b>1806,62</b>	<b>401,33</b>	<b>20,46</b>

**Меню на 2 неделю четверг**

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

**Меню на 2 неделю пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
173	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200/10/10	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,50	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>627</b>	<b>16,32</b>	<b>16,49</b>	<b>73,69</b>	<b>513</b>	<b>0,14</b>	<b>2,24</b>	<b>0,2</b>	<b>1,34</b>	<b>206,28</b>	<b>255,89</b>	<b>137,35</b>	<b>3,35</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	10,57	7,57	8,65	145	0,02	0,13	0,03	2,00	94,42	128,66	13,56	0,31
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>480</b>	<b>15,83</b>	<b>13,2</b>	<b>17,2</b>	<b>251</b>	<b>0,42</b>	<b>1,13</b>	<b>0,13</b>	<b>2,6</b>	<b>294,43</b>	<b>279,26</b>	<b>33,92</b>	<b>0,41</b>
	<b>Обед</b>													
71	Помидоры свежие или соленые	60	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,82	3,23	8,43	74	0,06	13,11	0,01	0,50	37,68	42,76	18,27	0,74
259	Гуляш из говядины	90/90	13,43	14,30	3,24	201	0,05	1,21	0,01	0,10	10,67	140,38	6,76	1,10
171	Каша рассыпчатая пшениная	150	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	<b>Всего в обед</b>	<b>1130</b>	<b>31,79</b>	<b>24,67</b>	<b>123,25</b>	<b>827</b>	<b>0,3</b>	<b>16,63</b>	<b>0,38</b>	<b>3,75</b>	<b>589,68</b>	<b>424,08</b>	<b>82,28</b>	<b>29,51</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Бананы колиброванные	200/1шт	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>3,00</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	<b>0,08</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,8</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>64</b>	<b>1,2</b>
	<b>Ужин</b>													
71	Овощи свежие или соленые	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60	12,00	0,54
289	Рагу из мяса кур	90/250	26,64	24,32	30,01	492	0,09	40,12	0,01	0,00	12,38	185,21	3,56	0,01
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,30	0,01	0,42	13,20	17,60	4,00	1,17
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>1015</b>	<b>37,93</b>	<b>26,36</b>	<b>97,42</b>	<b>825</b>	<b>0,17</b>	<b>56,83</b>	<b>0,07</b>	<b>1,05</b>	<b>79,5</b>	<b>304,75</b>	<b>41</b>	<b>2,82</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112,8</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>124</b>	<b>92,8</b>	<b>14</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 2 неделю пятница</b>	<b>3652</b>	<b>110,47</b>	<b>102,55</b>	<b>361,76</b>	<b>2720,8</b>	<b>1,11</b>	<b>96,86</b>	<b>0,83</b>	<b>9,74</b>	<b>1308,89</b>	<b>1392,78</b>	<b>372,55</b>	<b>37,3</b>

**Меню на 2 неделю суббота**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	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
	<b>Завтрак</b>													
15	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10/10	3,42	3,98	13,32	106	0,04	0,47	0,20	1,00	107,76	95,23	5,57	0,03
6	Бутерброд с колбасой докторской	20/30	3,90	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	9,50	0,82
375	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,26	20,15	52,10	11,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>17,73</b>	<b>18,09</b>	<b>73,42</b>	<b>526</b>	<b>0,14</b>	<b>1,21</b>	<b>0,35</b>	<b>2,36</b>	<b>299,6</b>	<b>296,24</b>	<b>101,3</b>	<b>14,13</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
396	Блины с повидлом	150/20	6,44	4,61	43,33	241	0,08	0,08	0,01	2,60	64,22	84,22	13,76	0,58
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>230</b>	<b>24,15</b>	<b>21,77</b>	<b>153,33</b>	<b>691</b>	<b>0,24</b>	<b>0,68</b>	<b>0,08</b>	<b>3,2</b>	<b>403,84</b>	<b>384,43</b>	<b>87,89</b>	<b>0,68</b>
	<b>Обед</b>													
72	Икра баклажанная	60	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,10	0,33
102	Суп картофельный с горохом	250	8,75	6,42	33,95	228,58	0,32	21,35	1,53	4,28	61,38	153,19	56,04	2,83
259	Жаркое по-домашнему	90/250	22,38	21,32	23,49	426,76	65,63	9,27	25,74	14,34	48,23	348,91	83,63	5,27
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	<b>Всего в обед</b>	<b>1130</b>	<b>40,74</b>	<b>32,56</b>	<b>130,08</b>	<b>1428,34</b>	<b>66,06</b>	<b>63,31</b>	<b>27,35</b>	<b>20,67</b>	<b>190,59</b>	<b>681,15</b>	<b>179,97</b>	<b>28,73</b>
	<b>Полдник</b>													
	Конфеты шоколадные	30	1,2	11,85	16,26	171	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	28,50	2,50	0,08
338	Апельсины калиброванные	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27
	<b>Всего в полдник</b>	<b>410</b>	<b>2,06</b>	<b>12,04</b>	<b>23,63</b>	<b>206</b>	<b>0,03</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,4</b>	<b>20,6</b>	<b>39,2</b>	<b>14,2</b>	<b>0,35</b>
	<b>Ужин</b>													
73	Икра кабачковая консервированная	60	6,28	36,78	14,08	412	0,01	12,00	0,00	0,00	30,60	20,40	10,20	0,78
285	Макаронник с мясом (говядина)	90/250	19,24	12,43	64,76	502	0,16	0,34	0,01	0,20	28,92	179,05	27,06	2,91
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>36,15</b>	<b>51,13</b>	<b>143,97</b>	<b>1234</b>	<b>0,22</b>	<b>13,95</b>	<b>0,05</b>	<b>1,20</b>	<b>118,24</b>	<b>313,39</b>	<b>62,70</b>	<b>5,96</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>9,1</b>	<b>71</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>148</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 2 неделю суббота</b>	<b>3075</b>	<b>123,63</b>	<b>138,09</b>	<b>533,53</b>	<b>4156,34</b>	<b>66,99</b>	<b>99,17</b>	<b>27,9</b>	<b>28,13</b>	<b>1180,87</b>	<b>1864,41</b>	<b>447,06</b>	<b>49,86</b>

**Меню на 2 неделю воскресенье**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
182	Каша жидкая молочная с крупой (пшено)	200/10/10	4,23	3,23	10,30	120	0,01	0,51	0,15	0,12	108,11	109,49	3,40	0,03
375	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,06	20,15	11,20	0,90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>18,54</b>	<b>17,34</b>	<b>68,1</b>	<b>540</b>	<b>0,07</b>	<b>1,25</b>	<b>0,3</b>	<b>1,48</b>	<b>299,75</b>	<b>310,5</b>	<b>148,73</b>	<b>3,21</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60/1	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0,60	27,16	121,90	24,11	1,71
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,7	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,60	20,15	13,50	0,20
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>13,71</b>	<b>4,9</b>	<b>86,84</b>	<b>446</b>	<b>0,18</b>	<b>2,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,6</b>	<b>27,16</b>	<b>121,9</b>	<b>24,11</b>	<b>1,71</b>
	<b>Обед</b>													
71	Помидоры свежие или соленые	60	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78
82	Борщ с картофелем и капустой	250	2,46	2,13	18,76	106	0,09	5,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01
278	Тефтели (говядина) с соусом	90/50	10,55	11,60	12,46	196	0,04	1,46	0,00	0,60	15,06	113,53	19,18	1,58
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1,00	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	40	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	<b>Всего в обед</b>	<b>1080</b>	<b>28,2</b>	<b>20,81</b>	<b>127,53</b>	<b>812</b>	<b>0,31</b>	<b>8,91</b>	<b>0,05</b>	<b>3,64</b>	<b>76,8</b>	<b>426,83</b>	<b>58,72</b>	<b>18,55</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Апельсины калиброванные	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	<b>Всего в полдик</b>	<b>260</b>	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,37</b>	<b>35,00</b>	<b>0,03</b>	<b>20,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,40</b>	<b>20,60</b>	<b>10,70</b>	<b>11,70</b>	<b>0,27</b>
	<b>Ужин</b>													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
209	Яйцо вареное	40/1шт	4,67	3,45	0,28	51	0,02	100,00	0,01	0,30	15,00	30,00	0,01	0,02
284	Запеканка картофельная с мясом говядины	90/250	24,26	23,18	46,21	500,20	21,87	1,91	6,43	14,34	12,00	83,63	348,91	5,27
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>930</b>	<b>17,42</b>	<b>14,65</b>	<b>54,03</b>	<b>419</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,3</b>	<b>212,18</b>	<b>281,06</b>	<b>25,04</b>	<b>0,04</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	2,80	2,50	3,60	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>9,1</b>	<b>71</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>148</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 2 неделю воскресенье</b>	<b>3290</b>	<b>66,10</b>	<b>49,06</b>	<b>393,93</b>	<b>2556</b>	<b>1,19</b>	<b>33,48</b>	<b>0,46</b>	<b>6,36</b>	<b>1209,73</b>	<b>1143,14</b>	<b>149,98</b>	<b>15,45</b>
	<b>Итого</b>	<b>45605</b>	<b>1400,55</b>	<b>1259</b>	<b>6231</b>	<b>4281</b>	<b>85,68</b>	<b>1037,6</b>	<b>37,35</b>	<b>173,79</b>	<b>1853</b>	<b>2164</b>	<b>5502</b>	<b>494,56</b>
	<b>Среднее за период</b>	<b>3257,5</b>	<b>100,04</b>	<b>89,93</b>	<b>445,07</b>	<b>305,79</b>	<b>6,12</b>	<b>74,11</b>	<b>2,67</b>	<b>1,22</b>	<b>132,36</b>	<b>192,15</b>	<b>393,00</b>	<b>35,33</b>