

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 12 лет и старше

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
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	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	60	100	0,2
171	Каша рассыпчатая гречневая с молоком и сахаром	250/10	8,2	4,18	38,1	223	0,17	0,52	0,01	1	114,01	200,15	0,96	0,01
375/376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01		40,06	20,15	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	1,6
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	617	22,51	18,29	95,9	643	0,23	1,26	0,16	2,26	305,65	401,16	136,59	3,29
	2-й Завтрак													
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200/80	6,52	6,24	19,93	162	0,02	0,37	0,02	1,7	111,43	109,48	16,21	0,24
379	Кофейный напиток	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0,6	200,76	130,65	20,45	0,1
	Всего в 2-й завтрак	450	13,1	13,28	118,18	592	0,52	0,97	0,08	2,3	312,19	240,13	36,66	0,34
	Обед													
71	Овощи свежие или соленые	100	1,6	4,9	11	412	0,01	12	0,02	0,04	30,6	20,4	10,2	0,78
96	Рассольник Ленинградский с картофелем	300	2,15	4,74	15,45	113	0,06	2	0,03	0,00	15,66	59,34	2,4	0,01
284	Запеканка картофельная с печенью	100/300	9,32	12,23	18,01	219	0,12	9,64	0,01	1,82	16,46	129,4	31,98	1,91
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,00	0,01	0,67	17,2	105,6	10	1,6
	Всего в обед	1130	21,68	23,44	106,01	1071	0,33	24,64	0,11	3,63	601,94	364,68	91,6	15,18
	Полдник													
338	Яблоки свежие калиброванные	200/1шт.	0,4	0,00	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в Полдник	200	0,4	0,00	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
131	Горошек зеленый консервированный	80	0,62	0,4	1,3	8	0,02	2	0,3	0,38	4	62,00	17,00	0,70
285	Макаронник с мясом (говядина)	100/300	20,36	13,29	75,78	504	0,16	0,42	0,01	1,2	29,22	179,05	27,06	2,91
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1штг	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	0,02
	Всего в Ужин	790	31,68	23,19	142,3	894	0,23	4,03	0,42	2,68	93,52	357,25	69,53	3,82
	2-й Ужин													
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1штг	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Всего в 1 неделю понедельник	3387	92,17	80,7	485,59	3338	1,67	50,91	0,82	11,97	1489,3	1560,22	350,38	25,04



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
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
212	Омлет смешанный с сосисками молочными со сливочным маслом	150/30/10	10,38	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0,4	45	60	0,02	0,04
73	Икра кабачковая (консервированная)	100	3,38	10,64	55,03	329	0,04	0,39	0,03	0,9	337,37	81,37	39,99	3,9
382	Какао с молоком	200	3,70	3,94	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,23
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,60
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	610	26,46	35,65	117,37	858	0,4	1,21	0,15	2,59	469,21	282,38	87,66	5,95
	2-й Завтрак													
	Булочка сдобная	60/1шт	5,13	0,93	24,93	128	0,1	0,00	0,03	2	22	100,3	18	0,7
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1
	Всего в 2-й завтрак	260	10,39	6,56	33,48	234	0,5	1	0,13	2,6	222,01	250,9	38,36	0,8
	Обед													
71	Помидоры свежие или соленые	100	0,48	0,00	3,48	18	0,04	15	0,00	0,04	8,4	15,6	12	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем	300	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0,8	37,82	45,76	1,5	0,01
229	Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	100/100	14,44	7,35	6,52	150	0,1	2,76	0,01	0,6	48,71	213,58	56,78	1,04
312	Пюре картофельное	200	2,95	3,99	19,6	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	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	1,6
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	1130	28,44	17,23	113,14	1116	0,46	52,63	0,11	3,16	199,45	510,85	131,25	8,48
	Полдник													
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
	Всего в полдник	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0	0	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
71	Огурцы свежие или соленые	100	0,8	0,1	2,6	11	0,03	10	0,02	0,1	23	42	14	6
290	Птица тушеная в соусе сметанном	120/50	13,61	15,61	5,77	218	0,04	0,7	0,01	2	16,55	118,62	17,21	1,24
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200/7	8,45	5,9	40,17	244	0,22	0,00	0,01	0,00	13,29	185,21	3,56	0,01
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	0,02
	Всего в Ужин	767	33,56	31,11	113,76	855	0,34	12,31	0,15	3,2	113,14	462,03	60,24	23,48
	2 -й Ужин													
386	Йогурт фруктовый -ягодный 2,5 % жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 1 неделю вторник	3167	102,51	93,24	394,22	3169	2,03	87,17	0,59	12,25	1172,41	1666,86	330,21	38,99

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
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	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	102	60	100,00	0,02
182	Каша жидкая молочная перловая	250/10/10	0,3	4,31	15,92	120	0,01	0,51	0,15	0,12	108,11	109,49	3,4	0,03
352	Кисель из яблок	200	0,1	0,00	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,1	40,06	20,15	0,4	0,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,60
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	605	13,3	16,99	76,42	540	0,07	1,25	0,3	1,48	296,75	310,5	137,93	2,73
	2-й Завтрак													
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/80	18,1	21,54	24,47	364	0,05	0,24	0,07	1,5	170,8	221,8	4,22	0,03
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13	0,1
	Всего в 2-й завтрак	480	35,81	38,7	134,47	814	0,21	0,84	0,14	2,1	510,42	522,01	78,35	0,13
	Обед													
52	Свекла тушеная	100	0,81	3,21	1,02	51	0,01	1	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,7
103	Суп картофельный с макаронами макаронными изделиями	300	2,66	2,43	18,98	108	0,09	6,6	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
291	Плов из птицы	100/300	23,28	29,19	38,3	509	0,09	1,53	0,01	0,6	29,74	247,45	46,42	2,31
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,4	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00
	Всего в обед	1130	35,36	36,4	119,85	995	0,33	10,53	0,11	3,1	603,48	480,23	125,28	30,75
	Полдник													
338	Бананы калиброванные	200/1шт	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Всего в полдник	200	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
71	Огурцы свежие или соленые	100	0,48	0,00	3,48	11	0,04	15	0,00	0,04	8,4	15,6	12	0,5
286	Перец фаршированный мясом (говядина) и рисом	130/30	20,67	12,58	116,46	662	0,16	61,91	0,02	0,6	29,24	310,69	89,89	3
310	Картофель отварной	200/7	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,1	20,63	0,82
389	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	0,02
	Всего в Ужин	757	33,82	25,87	200,48	1158	0,34	86,76	0,14	1,89	107,8	495,59	147,99	20,55
	2 -й Ужин													
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
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 1 неделю среда	3372	126,89	125,36	581,42	3811,8	1,03	119,41	0,74	9,57	1657,45	1937,13	567,55	55,37

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
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
210	Омлет натуральный	106/10	10,38	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0,4	45	60	0,02	0,04
204	Макароны отварные с сыром	250/30	8,31	8,45	22,25	198	0,01	0,22	0,04	0,8	185,59	95,09	0,02	0,01
379	Кофейный напиток	200	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,26	20,15	17,00	0,09
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	1,60
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	716	29,1	30,95	81,89	727	0,37	1,04	0,16	2,44	317,43	296,1	51,17	2,92
	2-й Завтрак													
	Печенье (песочное или бисквитное)	25	1,88	2,95	5	58	0,02	0,00	0,02	0,9	6	20	4	0,53
342	Компот из свежих плодов	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0,6	200,76	130,65	20,45	0,1
	Всего в 2-й завтрак	225	8,46	9,99	103,25	488	0,52	0,6	0,08	1,5	206,76	150,65	24,45	0,63
	Обед													
71	Огурцы свежие или соленые	100	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6	0,01	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
102	Суп картофельный с горохом	300	5,23	3,99	17,72	128	0,13	2	0,03	0,1	45,28	122,19	4,69	0,01
229	Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	100/100	14,44	7,35	6,52	150	0,1	2,76	0,01	0,6	48,71	213,58	56,78	1,04
312	Пюре картофельное	200	2,95	3,99	19,6	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	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	1130	32,67	16,96	120,39	740	0,42	14,13	0,11	2,68	681,37	542,69	144,66	29,28
	Полдник													
338	Яблоки свежие колиброванные	200/1 шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в полдник	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
131	Горошек зеленый консервированный	80	0,62	0,4	1,3	8	0,02	2	0,3	0,38	4	62,00	17,00	0,7
290	Птица тушеная в соусе сметанном	100/100	18,72	18,24	1,44	245	0,03	40,2	0,01	0,24	31,2	114,4	16	1,44
321	Капуста тушеная	200	3,35	5,81	13,7	121	0,05	31,74	0,03	1,5	78,24	56,06	28,5	1,11
389	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	0,02
	Всего в Ужин	770	33,39	33,95	81,66	756	0,15	75,55	0,45	3,22	173,74	348,66	86,97	19,48
	2 -й Ужин													
386	Йогурт фруктово- ягодный 2,5%жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 1 неделю четверг	3241	107,22	95,15	415,89	2870	1,82	111,34	0,85	10,94	1555,3	1505,1	323,25	54,72

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
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	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	60	100,00	0,2
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/10/10	5,7	9,95	28,89	228	0,06	0,52	0,04	0,64	112,75	103,49	17,07	0,35
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,60
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	605	18,76	22,63	100,69	1082	0,16	31	0,21	2,1	295,29	304,15	167,4	6,61
	2-й Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/80	7,81	5,6	6,4	107	0,01	0,1	0,02	0	69,78	95,1	10,03	0,23
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1
	Всего в 2-й завтрак	480	13,07	11,23	14,95	213	0,41	1,1	0,12	0,6	269,79	245,7	30,39	0,33
	Обед													
72	Икра баклажанная	100	0,92	3,25	9,91	49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,1	0,33
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,85	3,61	8,73	75	0,06	14,11	0,01	0,8	38,76	43,89	19,72	0,74
260	Гуляш из говядины	100/100	14,51	14,6	3,58	204	0,05	1,23	0,01	0,4	10,87	141,38	6,76	1,1
171	Каша рассыпчатая перловая	200/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03	0,01
342	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00
	Всего в обед	1085	33,1	29,27	223,12	1265	0,35	48,18	0,11	4,25	131,72	429,32	66,81	22,48
	Полдник													
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
	Всего в полдник	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Ужин													
71	Овощи свежие или соленые	100	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,3	0,38	1	20,4	10,2	0,78
14	Масло сливочное 72,5 % жирностиности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
295	Котлеты рубленые из птицы	100	13,61	18,83	5,75	247	0,07	21,5	0,02	1,8	14,68	134,19	22,29	1,5
310	Картофель отварной с маслом	200/7	2,9	4,9	23,8	150,5	0,2	12	0	0,3	17	79,7	37,12	1,34
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	0,02
	Всего в Ужин	697	27,65	33,31	97,01	791,5	0,33	36,07	0,43	3,58	92,98	350,49	95,08	19,85
	2 -й Ужин													
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
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Всего в 1 неделю пятница	3267	96,24	99,13	446,74	3436,5	1,58	136,36	0,92	11,23	958,38	1520,36	372,38	49,55

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
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная пшеничная	250/10/10	4,31	4,31	10,3	120	0,01	0,52	0,15	0,12	108,11	109,49	3,4	0,03
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	2,9	2,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105	60	100,00	0,2
379	Какао с молоком	200	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,23
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	590	17,55	10,56	68,01	478	0,07	1,26	0,23	1,33	298,37	308,24	151,02	2,23
	2-й Завтрак													
	Конфеты шоколадные	30	1,2	11,85	16,26	171	0,03	0,00	0,02	2,3	8,4	28,5	63,00	3,00
338	Бананы колиброванные	200/1шт.	3	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Всего в 2-й завтрак	230	4,2	12,85	58,26	363	0,11	20	0,07	3,1	23,4	64,5	127	4,2
	Обед													
71	Помидоры свежие или соленые	100	0,48	0,08	3,48	18	0,04	15	0,3	0,04	8,4	15,6	12	0,54
101	Суп картофельный с крупой перловой	250	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,5	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77
312	Пюре картофельное	200	2,95	3,99	19,6	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	120	14	17,67	0,47	217	0,01	0,19	0,02	1,9	48,77	179,93	43,21	1,01
349	Компот из плодов шиповника	200	1,04	0,78	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	1000	29,01	26,47	114,43	781	0,3	20,06	0,43	3,94	645,39	432,13	131,72	30,19
	Полдник													
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60/1шт	13,71	5,56	86,84	452	0,18	2,04	0,01	0,6	27,16	121,9	24,11	1,71
343	Компот из смеси свежих плодов	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13	0,1
	Всего в полдник	260	31,42	22,72	196,84	902	0,34	2,64	0,08	1,2	366,78	422,11	98,24	1,81
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
197	Фасоль отварная с луком	80	4,6	3,81	14,44	110	0,01	0,72	0,01	0,3	5,02	9,4	2,27	0,13
259	Жаркое по-домашнему из говядины	100/300	11,8	26	21	365	0,24	3,8	0,01	0,2	48	282	66	3
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17
	Всего в Ужин	790	27,1	39,31	100,66	857	0,3	6,13	0,13	1,6	113,32	407,6	93,74	5,11
	2 -й Ужин													
386	Кефир 2,5 % жирности	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 1 неделю суббота	3070	114,88	118,31	546,4	3493,8	1,12	50,12	0,94	11,37	1571,26	1727,38	615,72	43,55

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
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	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	60	100,00	0,2
182	Каша вязкая молочная "Геркулес"	250/10/10	3,83	4,5	11,78	103	0,07	0,52	0,02	1	109,78	111,27	25,29	0,44
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	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	627	18,14	18,61	69,58	523	0,13	1,26	0,17	2,26	301,42	312,28	160,92	2,72
	2-й Завтрак													
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
	Всего в 2-й завтрак	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Обед													
70	Помидоры свежие или соленые	100	0,48	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,3	0,38	1	20,4	10,2	0,78
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,01	2,38	15,89	93	0,02	1,6	0,03	0,6	12,64	51,88	1,58	0,02
287	Голубцы с мясом (говядина), рисом и соусом томатным	108/50	9,23	15,14	23,31	266	0,05	9	0,01	0,6	42,58	104,78	26,02	1,52
171	Каша рассыпчатая пшеничная	200	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00
	Всего в обед	1088	27,82	24,66	150,78	911	0,26	12,91	0,4	4,35	596,55	397,6	84,85	29,21
	Полдник													
400	Оладьи со сгущ. молоком	200/80	16,60	11,47	92,63	540	0,09	0,37	0,01	3,6	113,4	125,76	20,25	0,74
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08
	Всего в полдник	480	16,73	11,49	114,86	630,00	0,10	1,37	0,01	3,60	118,87	128,21	21,83	0,82
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
209	Яйца вареные 1 шт	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0,30	0,01	0,3	15	30	0,01	0,02
234	Биточки рыбные (из минтая)	100	9,6	8,25	5,74	136	0,08	0,48	0,01	0,16	46	159,61	37,44	1,01
143	Рагу из овощей	200	3,45	8,04	22,04	174	0,09	3,72	0,03	1,8	42,67	79,6	36,58	1,26
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1штг	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Всего в Ужин	630	28,42	29,24	93,28	743	0,24	6,11	0,16	3,36	163,97	385,41	99,5	4,27
	2-й Ужин													
386	Ряженка 2,5 % жирности	200/1штг	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Всего в 1 неделю воскресенье	3225	94,71	87,3	451,7	2945	1,09	41,66	0,79	14,67	1356,81	1420,5	383,1	39,43

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	тамины(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													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	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	60	100,00	0,2
182	Каша жидкая молочная с крупой (рис)	250/10/10	3,47	4,06	14,41	108	0,04	0,52	0,02	1	107,76	95,23	5,57	0,03
375	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,1	40,26	20,15	11,2	0,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,3
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	620	17,78	18,17	72,21	528	0,1	1,26	0,17	2,36	299,6	296,24	150,9	2,61
	2-й Завтрак													
222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	200/80	13,68	10,87	20	233	0,04	0,17	0,05	1,5	129,56	176,51	1,35	0,05
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0,6	200,76	130,65	20,45	0,1
	Всего в 2-й завтрак	480	20,26	17,91	118,25	663	0,54	0,77	0,11	2,1	330,32	307,16	21,8	0,15
	Обед													
71	Овощи свежие или соленые	100	1,6	4,9	11	412	0,01	12	0,3	0,38	30,6	20,4	10,2	0,78
102	Суп картофельный с фасолью	300	5,23	3,99	17,72	128	0,13	2	0,03	1	45,28	122,19	4,69	0,01
284	Картофельная запеканка с мясом	100/300	9,32	12,23	18,01	219	0,12	9,64	0,01	1,82	16,49	129,4	31,98	1,91
342	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00
	Всего в обед	1130	25,44	23,44	213,28	1483	0,44	54,34	0,4	4,77	162,53	426,72	80,07	23
	Полдник													
338	Апельсины калиброванные	200/1штг	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Всего в Полдник	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
52	Свекла тушеная	100	0,81	3,21	1,02	51	0,01	1	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,7
261	Печень (говяжья) тушеная в соусе сметанном	100/100	17,53	11,96	11,14	241	0,22	16,49	0,6	1,3	38,63	310,51	22,29	6,69
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	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	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17
	Всего в Ужин	790	37,49	29,44	117,55	918	0,5	19,1	0,76	2,46	130,78	633,24	62,23	9,38
	2-й Ужин													
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1штг	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 2 неделю понедельник	3420	104,63	91,65	537,76	3698	1,91	95,49	1,49	12,39	1091,83	1824,06	327,7	35,42

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
210	Омлет натуральный	106/10	10,38	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0,4	45	60	0,02	0,04
243	Сосиска молочная	55	3,2	5,11	35,15	201	0,04	0	0,03	0,9	4,88	81,37	39,52	0,48
352	Кисель из яблок	200	0,1	0,00	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,1	40,06	20,15	0,4	0,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	491	22,68	26,18	97,49	730	0,4	0,82	0,15	2,64	136,52	282,38	74,07	3,5
	2-й Завтрак													
430	Булочка "Российская"	60/1шт	5,13	0,93	24,93	128	0,1	0,00	0,03	2	22	100,3	18	0,7
385	Молоко кипяченое	200/1шт.	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1
	Всего в 2-й завтрак	260	10,39	6,56	33,48	234	0,5	1	0,13	2,6	222,01	250,9	38,36	0,8
	Обед													
71	Помидоры свежие или соленые	100	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15	0,02	0,05	8,4	15,6	12	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем	300	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0,8	37,82	45,76	1,5	0,01
229	Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	100/100	14,44	7,35	6,52	150	0,01	0,19	0,02	1,9	48,77	179,93	43,21	1,01
312	Пюре картофельное	200	2,95	3,99	19,6	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	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,5	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,2	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	1130	29,5	16,6	118,2	714	0,24	20,56	0,13	4,67	668,57	478,01	131,5	29,43
	Полдник													
338	Бананы калиброванные	200/1шт.	3	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Всего в полдник	200	3	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
71	Помидоры свежие или соленые	100	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15	0,02	0,05	8,4	15,6	12	0,54
295	Котлета рубл из бройл цыпленка	100	10,89	15,61	4,6	198	0,06	2,12	0,01	1,44	11,74	107,35	17,84	1,2
321	Капуста тушеная	200	3,35	5,81	13,7	121	0,05	31,74	0,03	1,5	78,24	56,06	28,5	1,11
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17
	Всего в Ужин	690	25,6	30,32	85,8	714	0,2	50,47	0,17	4,09	158,68	295,21	83,81	4,83
	2-й Ужин													
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
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 2 неделю вторник	2971	96,77	87,06	385,17	2696,8	1,42	92,88	0,63	15	1324,78	1435,3	405,74	39,77

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
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72.5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
6	Бутерброд с колбасой докторской	20/30	3,9	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105	60	9,5	0,82
181	Каша жидкая молочная на манной крупе	250/10/10	5,7	9,95	28,89	228	0,06	0,52	0,04	0,64	112,75	103,49	17,07	0,35
376	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	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	647	17,88	23,5	75,88	582	0,13	1,2	0,19	1,24	293,79	257,1	62,2	2,38
	2-й Завтрак													
221	Сырники с морковью со сгущенным молоком	200/80	14,87	18,58	23,15	319	0,05	0,64	0,03	1,7	139	186,31	27,24	0,74
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13	0,1
	Всего в 2-й завтрак	480	32,58	35,74	133,15	769	0,21	1,24	0,1	2,3	478,62	486,52	101,37	0,84
	Обед													
71	Огурцы свежие или соленые	100	0,48	0,00	3,48	11	0,04	15	0,00	0,04	8,4	15,6	12	0,54
108	Суп картофельный с клецками	300	8,82	6,53	54,16	311	0,22	18,4	0,01	0,67	52,8	165,42	61,52	2
289	Рагу из птицы	100/300	19	22,67	20,42	362	0,16	10,2	0,01	2,07	37,78	212	45,02	1,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,2	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	0,02
	Всего в обед	1130	36,91	30,77	139,61	1011	0,56	44,8	0,07	4,55	638,38	548,56	165,56	14,94
	Полдник													
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
	Всего в полдник	200	0,86	0,19	7,37	35,00	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27
	Ужин													
133	Горошек зеленый консервированный	80	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	0,03	0,38	4	62,00	17,00	0,7
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
268	Котлета из говядины	100	11,52	12,66	4,88	180	0,04	0,00	0,01	1,5	10,14	129,91	20,98	2,02
171	Каша рассыпчатая пшеничная	200	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03	0,01
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17
	Всего в Ужин	690	29,37	26,89	105,75	783	0,24	3,76	0,16	3,98	75,55	366,11	63,48	2,24
	2-й Ужин													
386	Йогурт фруктово -ягодный 2,5% жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 1 неделю среда	3347	120,4	119,59	470,86	3251	1,47	71,02	0,57	12,77	1654,94	1818,99	405,31	20,68

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
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	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	60	100	0,2
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,05	3,51	15,21	394,91	0,02	0,3	0,02	14,8	0,3	0,3	10,1	0,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,7	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,1	40,6	20,15	135	2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	635	20,55	18,89	75,71	814,91	0,08	1,04	0,17	16,16	192,48	201,31	279,23	4,48
	2-й Завтрак													
	Вафли ванильные	25	1,03	8,18	13	130	0,01	0,00	0,02	0,6	2,5	7	0,5	0,15
	Напиток лимонный	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0,6	200,76	130,65	20,45	0,1
	Всего в 2-й завтрак	225	7,61	15,22	111,25	560	0,51	0,6	0,08	1,2	203,26	137,65	20,95	0,25
	Обед													
73	Икра кабачковая (консервированная)	100	0,91	3,01	4,69	49	0,03	7,19	0,00	0,5	17,43	18,25	7,969	0,2
102	Суп картофельный с чечевицей	300	5,23	3,99	17,72	128	0,13	2	0,03	1	45,28	122,19	4,69	0,01
295	Котлета рубленые из цыпленка-бройлера	100	5,10	13,20	0,8	142,4	0,05	21,50	0,03	1,28	8,15	80,15	10,65	0,45
312	Пюре картофельное	200/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,1	20,63	0,82
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	1035	22,78	25,56	113,52	749,4	0,35	40,13	0,12	4,7	619,94	374,23	90,959	28,36
	Полдник													
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
	Всего в полдник	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
74	Икра овощная	100	1	2,93	4,51	48	0,05	5,5	0,02	0,48	19,52	23,84	11,39	0,43
244	Плов из отварной говядины	100/300	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	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4	1,17
	Всего в Ужин	790	24,39	24,07	87,38	663	0,14	7,49	0,15	2,27	90,38	270,49	62,58	4,47
	2-й Ужин													
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
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Всего в 1 неделю четверг	3085	78,93	87,04	411,06	2925,31	1,44	69,27	0,57	25,43	1282,06	1180,68	469,719	39,97

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	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	60	100,00	0,2
173	Каша вязкая молочная "Геркулес"	250/10/10	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,5	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	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	627	16,32	16,49	73,69	513	0,14	2,24	0,2	1,34	206,28	255,89	137,35	3,35
	2-й Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/80	10,57	7,57	8,65	145	0,02	0,13	0,03	2	94,42	128,66	13,56	0,31
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1
	Всего в 2-й завтрак	480	15,83	13,2	17,2	251	0,42	1,13	0,13	2,6	294,43	279,26	33,92	0,41
	Обед													
71	Помидоры свежие или соленые	100	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,3	0,38	1	20,4	10,2	0,78
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,85	3,61	8,73	75	0,06	14,11	0,01	0,8	38,76	43,89	19,72	0,74
259	Гуляш из говядины	100/100	14,51	14,6	3,58	204	0,05	1,23	0,01	0,4	10,87	141,38	6,76	1,1
171	Каша рассыпчатая пшеничная	200	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,2	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00
	Всего в обед	1130	32,9	25,35	123,89	831	0,48	17,65	0,38	4,35	590,96	426,21	83,73	29,51
	Полдник													
338	Бананы колиброванные	200/1шт	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Всего в полдник	200	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
71	Овощи свежие или соленые	100	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15	0,02	0,05	8,4	15,6	12	0,54
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/35	8,94	5,89	21,56	328,45	0,06	4,00	0,03	0,04	48	207	44	2,9
289	Рагу из мяса кур	100/300	27,66	25,32	30,53	495,72	0,09	40,20	0,01	0,00	13,29	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	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4	1,17
	Всего в Ужин	1025	47,96	40,11	119,59	1219,17	0,23	60,91	0,17	1,19	129,99	514,01	85,03	5,73
	2-й Ужин													
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
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 2 неделю пятница	3662	121,61	102,55	384,57	3118,97	1,35	101,96	0,93	10,48	1360,66	1604,17	418,03	40,21

Меню на 2 неделю суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	тамины(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													
15	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
182	Каша жидкая молочная рисовая	250/10/10	3,47	4,06	14,41	108	0,04	0,53	0,2	1	107,76	95,23	5,57	0,03
6	Бутерброд с колбасой докторской	20/30	3,9	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105	60	9,5	0,82
375	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,1	40,26	20,15	52,1	11,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	655	17,78	18,17	74,51	528	0,14	1,27	0,35	2,36	299,6	296,24	101,3	14,13
	2-й Завтрак													
	Конфеты шоколадные	30	1,2	11,85	16,26	171	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	28,5	2,50	0,08
338	Апельсины калиброванные	200/1штг	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Всего в 2-й завтрак	230	2,06	12,04	23,63	206	0,03	20	0,05	0,4	20,6	39,2	14,2	0,35
	Обед													
72	Икра баклажанная	100	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,1	0,33
102	Суп картофельный с горохом	300	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	100/300	23,58	22,32	23,49	427,58	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	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	1130	41,94	33,56	130,08	1429,16	66,06	63,31	27,35	20,67	190,59	681,15	179,97	28,73
	Полдик													
396	Блины с повидлом	150/60	6,44	4,61	43,33	241	0,08	0,08	0,01	2,6	64,22	84,22	13,76	0,58
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13	0,1
	Всего в полдик	410	24,15	21,77	153,33	691	0,24	0,68	0,08	3,2	403,84	384,43	87,89	0,68
	Ужин													
73	Икра кабачковая консервированная	100	6,28	36,78	14,08	412	0,01	12	0,00	0,00	30,6	20,4	10,2	0,78
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
285	Макаронник с мясом (говядина)	100/300	20,36	13,29	75,78	504	0,16	0,42	0,01	1,2	29,22	179,05	27,06	2,91
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1штг	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17
	Всего в Ужин	790	37,34	58,85	155,08	1298	0,22	14,03	0,12	2,3	120,12	315,65	62,73	5,97
	2-й Ужин													
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1штг	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 2 неделю суббота	3415	126,07	146,89	545,73	4223,16	66,99	99,31	27,97	29,23	1182,75	1866,67	447,09	49,87

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	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	60	100,00	0,2
182	Каша жидкая молочная с крупой (пшено)	250/10/10	4,31	4,31	10,3	120	0,01	0,51	0,15	0,12	108,11	109,49	3,4	0,03
375	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,1	40,06	20,15	11,2	0,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	620	18,62	18,42	68,1	540	0,07	1,25	0,3	1,48	299,75	310,5	148,73	3,21
	2-й Завтрак													
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
	Всего в 2-й завтрак	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Обед													
71	Помидоры свежие или соленые	100	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,3	0,38	1	20,4	10,2	0,78
82	Борщ с картофелем и капустой	300	2,66	2,43	18,98	108	0,09	6,6	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
171	Каша рассыпчатая пшеничная	200	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03	0,01
278	Тефтели (говядина) с соусом	100/50	10,55	11,6	12,46	196	0,04	1,46	0,00	0,6	15,06	113,53	19,18	1,58
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00
	Всего в обед	1080	28,4	21,11	127,75	814	0,4	9,91	0,05	3,64	76,8	426,83	58,72	18,55
	Полдник													
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	60/1	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0,6	27,16	121,9	24,11	1,71
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,7	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,1	40,6	20,15	13,5	0,2
	Всего в полдник	260	17,31	7,60	104,54	529,00	0,19	2,30	0,02	0,70	67,76	142,05	37,61	1,91
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	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	0,3	15	30	0,01	0,02
284	Запеканка картофельная с мясом говядины	100/300	25,35	23,18	46,21	500,20	65,63	5,75	25,74	14,34	48,23	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	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17
	Всего в Ужин	930	17,42	14,65	54,03	419	0,09	0,08	0,13	0,3	212,18	281,06	25,04	0,04
	2-й Ужин													
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
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 2 неделю воскресенье	3290	66,10	49,06	393,93	2556	1,19	33,48	0,46	6,36	1209,73	1143,14	149,98	15,45
	Итого	45705	1449,13	1387	6443	4554	2,15	1115,6	38,28	195,85	1906,5	2230,85	5558,5	546,05
	Среднее за период	3264,64	103,51	99,07	460,21	325,29	0,15	79,69	2,73	1,22	136,18	192,15	397,04	39,00