

Согласовано

Директор ГКОУ

« 25 февраля 2022 г.



Марычев В.Ф.

Утверждаю

Директор ООО «ОПТ ПЛЮС»

« 25 февраля 2022 г.



Кувальский Д.В.

Примерное 14 дневное меню для ГКОУ РМ «Саранская общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушениями слуха» на весенний период 2021-2022 учебный год для детей с 10 и старше лет.

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод м		Ca	Mg	Fe	C
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ										
ЗАВТРАК										
203	Каша пшенная с маслом	250/10	7,320	5,620	35,160	220,640	6,46	11,4	1,48	0
15	Сыр порционный	20	5,140	2,700	0,000	44,800	28,00	1,32	0,03	0,02
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
382	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,2			
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	157,200	2	21,4	0,48	1,58
	Итого за Завтрак	550	32,685	40,390	85,950	841,540	1,2	71,783	4,639	1,609
Второй завтрак										
	Фрукты	185	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
410	Ватрушка с повидлом	75	0,848	1,508	22,650	112,800	4,229	13,05	0,138	0
	Сок в ассортименте	200	0,000	0,000	20,000	80,000	14	8	0,6	4
	Итого за Второй завтрак	460	1,808	2,468	66,170	300,800	63,829	64,25	6,018	35,2
ОБЕД										
37	Салат картофельный с сол. ог	100	23,125	22,875	36,250	146,250	23,8	48,155	2,9	0,125
102	Суп картофельный с горохом, курицей	250/15	7,700	7,350	23,100	107,550	59,745	49,805		
233	Рыба запеченная в яйце	100	6,8	6,81	9,67	127,000	59,54	23,54	0,62	4,45
302	Рис отварной	180	4,040	7,920	27,980	210,000	27,32	40,64	1,64	28,84
357	Кисель	200	0,240	0,100	31,360	149,800	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0

Примерное 14 дневное меню для ГКОУ РМ «Саранская общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушениями слуха» на весенний период 2021-2022 учебный год для детей с 10 и старше лет.

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ										
<u>ЗАВТРАК</u>										
203	Каша пшеничная с маслом	250/10	7,320	5,620	35,160	220,640	6,46	11,4	1,48	0
15	Сыр порционный	20	5,140	2,700	0,000	44,800	28,00	1,32	0,03	0,02
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
382	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550</i>	<i>32,685</i>	<i>40,390</i>	<i>85,950</i>	<i>841,540</i>	<i>#### #</i>	<i>71,783</i>	<i>4,639</i>	<i>1,609</i>
<u>Второй завтрак</u>										
	Фрукты	185	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
410	Ватрушка с повидлом	75	0,848	1,508	22,650	112,800	4,229	13,05	0,138	0
	Сок в ассортименте	200	0,000	0,000	20,000	80,000	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<i>460</i>	<i>1,808</i>	<i>2,468</i>	<i>66,170</i>	<i>300,800</i>	<i>63,829</i>	<i>64,25</i>	<i>6,018</i>	<i>35,2</i>
<u>ОБЕД</u>										
37	Салат картофельный с сол. ог	100	23,125	22,875	36,250	446,250	23,8	48,155	2,9	0,125
102	Суп картофельный с горохом, курицей	250/15	7,700	7,350	23,100	207,550	59,745	49,805	2,87	8,155
233	Рыба запеченная в яйце	100	6,8	6,81	9,67	127,000	59,54	23,54	0,62	4,45
302	Рис отварной	180	4,040	7,920	27,980	210,000	27,32	40,64	1,64	28,84
357	Кисель	200	0,240	0,100	31,360	149,800	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,860	143,400	13,8	19,8	1,2	0
<i>Итого за Обед</i>		<i>965</i>	<i>49,585</i>	<i>46,255</i>	<i>184,820</i>	<i>1416,000</i>	<i>210,71</i>	<i>196,26</i>	<i>13,57</i>	<i>43,97</i>
<u>УЖИН</u>										
70	Огурцы соленые порционные	100	0,640	0,080	1,360	8,000	18,4	11,2	0,48	2,8
279	Тефтели мясные с томатным соусом	100/30	9,900	14,697	10,872	215,253	6,984	12,375	0,693	0,405

321	Капуста тушеная	180	4,240	8,960	9,300	159,600	118,6	41,3	1,68	22,6
376	Чай с сахаром	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>		<i>710</i>	<i>21,542</i>	<i>24,827</i>	<i>100,392</i>	<i>743,253</i>	<i>196,46</i>	<i>107,54</i>	<i>6,091</i>	<i>26,531</i>
<u><i>ВТОРОЙ УЖИН</i></u>										
386	Йогурт	200	6,000	4,600	9,000	144,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>		<i>240</i>	<i>9,080</i>	<i>5,800</i>	<i>28,920</i>	<i>248,800</i>	<i>368,8</i>	<i>41,2</i>	<i>0,8</i>	<i>2,2</i>
<i>Итого за день</i>			<i>92,009</i>	<i>96,642</i>	<i>387,285</i>	<i>2904,931</i>	<i>#####</i>	<i>#####</i>	<i>31,118</i>	<i>109,510</i>
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ										
<u><i>ЗАВТРАК</i></u>										
208	Лапшевник с творогом и сгущённым молоком	200/20	7,600	13,975	41,850	325,000	166,73	46,525	1,0125	1,2
15	Сыр порционный	20	5,140	2,700	0,000	44,800	28	1,32	0,032	0,0226
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
382	Молоко кипяченое	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон, хлеб пшен.	60/40	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550</i>	<i>21,520</i>	<i>29,265</i>	<i>89,440</i>	<i>711,700</i>	<i>360,39</i>	<i>89,045</i>	<i>2,7265</i>	<i>2,8026</i>
<u><i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i></u>										
	Круассаны	60	2,604	7,720	19,636	155,384	0	0	0	0
	Фрукт	185	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
376	Сок	200	0,000	0,000	20,000	80,000	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<i>445</i>	<i>3,564</i>	<i>8,680</i>	<i>63,156</i>	<i>343,384</i>	<i>59,6</i>	<i>51,2</i>	<i>5,88</i>	<i>35,2</i>
<u><i>ОБЕД</i></u>										
67	Винегрет овощной	100	1,360	7,200	7,200	108,800	252	32,8	0,56	5,6
111	Суп-лапша с курицей	250/15	2,751	8,930	11,384	146,650	##### #	83,916	1,622	2,322
128	Картофельное пюре	180	4,908	8,465	13,839	150,688	27,922	11,191	0,47644	0,2216
250	Бефстроганов из филе птицы	100/50	0,160	0,160	27,880	114,600	14,18	5,14	0,952	0,9
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726

	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,860	143,400	13,8	19,8	1,2	0
<i>Итого за Обед 1015</i>			17,521	26,045	148,783	928,938	##### #	##### #	7,249	9,769
<u>УЖИН</u>										
42	Помидоры соленые порц.	100	1,748	6,181	9,245	99,500	15,911	18,719	0,747	13,043
	Биточки из говядины	100/5	12,271	11,780	16,070	231,670	69,804	27,977	1,1911	0,554
171	Гречка отварная	180	11,400	9,640	54,900	360,680	18,98	224,84	6,06	0
357	Кисель витаминизированный	200	0,240	0,100	31,360	149,800	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин 685</i>			31,759	28,701	158,415	1069,250	140,4	299,06	13,1381	15,997
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
	Снежок	200	5,040	4,500	8,460	93,600	217,8	27	0,18	0,54
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин 240</i>			8,120	5,700	28,380	198,400	226,6	40,2	0,98	0,54
<i>Итого за день</i>			82,485	98,391	388,174	2751,672	##### #	##### #	29,973	64,309
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ										
<u>ЗАВТРАК</u>										
120	Суп молочный с вермишелью	250	7,658	6,643	25,137	210,000	228,2	37,345	0,91	1,155
15	Сыр порционный	20	5,140	2,700	0,000	44,800	28	1,32	0,032	0,0226
209	Яйцо вареное	40	2,0	4,600	0,280	63,000	22	4,8	1	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,600	125,78	14	0,134	1,3
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
<i>Итого за Завтрак 570</i>			26,984	18,421	77,963	610,400	417,18	77,265	3,276	5,3576
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
406	Пирожок с картофельной	75	4,500	2,295	30,338	159,975	14,92	20,12	0,9	0,5025

	начинкой						5			
	Сок в ассортименте	200	0,000	0,000	20,000	80,000	14	8	0,6	4
	Фрукт	185	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<i>460</i>	<i>5,460</i>	<i>3,255</i>	<i>73,858</i>	<i>347,975</i>	<i>74,52</i> <i>5</i>	<i>71,32</i>	<i>6,78</i>	<i>35,702</i> <i>5</i>
<u>ОБЕД</u>										
73	Икра овощная порц.	100	1,707	5,004	8,458	85,700	52,24 3	16,01 1	0,667	19,81
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	6,500	1,750	36,500	173,000	30	4,5	0,3	0
274	Зразы из говядины, сл. масло	100/5	22,518	11,18 3	45,568	373,333	45,11 8	67,41 8	2,3325	8,1675
	Картофель в молоке	180								
349	Компот из св. ягод	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,860	143,400	13,8	19,8	1,2	0
<i>Итого за Обед</i>		<i>965</i>	<i>39,067</i>	<i>19,22</i> <i>7</i>	<i>179,006</i>	<i>1040,233</i>	<i>184,4</i> <i>4</i>	<i>137,1</i> <i>9</i>	<i>6,9375</i>	<i>28,703</i> <i>5</i>
<u>УЖИН</u>										
70	Капуста кваш. порционно	100	1,122	8,032	5,832	100,080	24,98 8	15,62 3	0,6624	7,7056
127	Макаронник с мясом	100/180/ 5	4,360	7,700	21,340	180,000	83,6	34,64	1,18	20,12
376	Чай с сахаром, молоком	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>		<i>685</i>	<i>21,804</i>	<i>29,22</i> <i>2</i>	<i>118,282</i>	<i>839,480</i>	<i>201,3</i> <i>6</i>	<i>116,9</i> <i>2</i>	<i>11,770</i> <i>4</i>	<i>29,871</i> <i>6</i>
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
386	Кефир	200	6,000	4,600	9,000	144,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>		<i>240</i>	<i>9,080</i>	<i>5,800</i>	<i>28,920</i>	<i>248,800</i>	<i>368,8</i>	<i>41,2</i>	<i>0,8</i>	<i>2,2</i>
<i>Итого за день</i>			<i>92,748</i>	<i>94,84</i> <i>5</i>	<i>363,550</i>	<i>2884,234</i>	<i>#####</i> <i>#</i>	<i>#####</i> <i>#</i>	<i>29,564</i>	<i>101,83</i> <i>5</i>
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ										
<u>ЗАВТРАК</u>										
	Пюре фруктовое	100	1,1	0,1	16,5	70,9	0	0	0	0

219	Пудинг из творога со стуженным молоком	150/20	29,060	32,260	36,260	549,340	251,54	51,36	1,06	0,140
15	Сыр порционный	20	5,140	2,700	0,000	44,800	28	1,32	0,032	0,0226
382	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550</i>	<i>44,000</i>	<i>40,400</i>	<i>100,220</i>	<i>940,840</i>	<i>444,96</i>	<i>93,88</i>	<i>2,772</i>	<i>1,7426</i>
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>										
	Печенье	40	0,880	0,160	3,040	18,400	11,2	16	0,72	20
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Фрукты	185	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<i>425</i>	<i>1,840</i>	<i>1,120</i>	<i>46,560</i>	<i>206,400</i>	<i>70,8</i>	<i>67,2</i>	<i>6,6</i>	<i>55,2</i>
<i>ОБЕД</i>										
70	Салат « Свеколка» порц.	100	0,848	5,045	2,576	59,100	23,735	13,324	0,609	4,114
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,751	8,930	11,384	146,650	175,48	83,916	1,62238	2,32168
259	Жаркое по-домашнему с птицей	100/180	28,640	21,680	54,880	529,200	383,34	52,06	1,26	0,92
342	Компот из св.яблок	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед</i>		<i>960</i>	<i>40,234</i>	<i>36,839</i>	<i>159,176</i>	<i>1177,050</i>	<i>660,8</i>	<i>228,01</i>	<i>7,39338</i>	<i>11,4417</i>
<i>УЖИН</i>										
70	Сол. Оурец порц.	100	1,360	7,200	7,200	108,800	252	32,8	0,56	5,6
268	Котлеты рубленные из мяса	100	7,700	7,350	23,100	207,550	59,745	49,805	2,87	8,155
199	Пюре из бобовых с маслом	180	18,200	1,800	26,600	224,000	126,28	82,26	6,26	0
378	Напиток из шиповника	200	2,420	1,800	23,220	115,560	93,58	14,4	2,24	1,14
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>		<i>680</i>	<i>35,780</i>	<i>19,150</i>	<i>126,960</i>	<i>883,510</i>	<i>551,61</i>	<i>204,47</i>	<i>14,47</i>	<i>14,895</i>
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>										
386	Ряженка	200	6,000	4,600	9,000	144,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>		<i>240</i>	<i>9,080</i>	<i>5,800</i>	<i>28,920</i>	<i>248,800</i>	<i>368,8</i>	<i>41,2</i>	<i>0,8</i>	<i>2,2</i>

Итого за день			97,424	92,08 4	389,949	2888,088	##### #	##### #	32,035	85,479
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ										
<u>ЗАВТРАК</u>										
	Горошек зеленый	60	1,860	0,000	3,900	23,040	0,594	0,126	0,0042	0,06
210	Омлет натуральный с колбасой	200/5	7,600	13,97 5	41,850	325,000	166,7 3	46,52 5	1,0125	1,2
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
385	Молоко кипяченое	200	3,166	2,678	15,946	100,600	125,7 8	14	0,134	1,3
	Батон, хлеб пш.	60/30	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
Итого за Завтрак		565	17,326	25,70 3	91,706	671,940	306,5 4	80,45 1	2,3527	2,56
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
	Пирожок с повидлом	75	2,604	7,720	19,636	155,384	0	0	0	0
	Фрукты	185	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
Итого за Второй завтрак		460	3,564	8,680	63,156	343,384	59,6	51,2	5,88	35,2
<u>ОБЕД</u>										
37	Салат картофельный с сол.огурцом	100	1,126	4,810	6,608	74,240	28,37 1	16,55 6	1,0592	53,2
96	Рассольник по-Ленинградски, со сметаной	250/10	3,210	9,130	18,086	181,300	55,65	39,30 5	1,505	18,375
285	Запеканка картофельная с мясом	100/180/ 5	23,125	22,87 5	36,250	446,250	23,8	48,15 5	2,9	0,125
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
Итого за Обед		965	34,223	37,90 4	139,804	1062,190	160,3	146,6 8	8,7022	72,426
<u>УЖИН</u>										
	Икра овощная порц.	100	0,896	0,080	2,800	16,000	8	12	0,64	8,4
	Рыба тушеная с овощами	100	11,721	2,469	0,996	76,923	87,74 1	41,95 8	0,8111 9	1,1608 4
126	Рис отварной	180	4,040	7,920	27,980	210,000	27,32	40,64	1,64	28,84
376	Чай с сахаром	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726

	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин 680</i>			23,419	11,559	110,636	663,323	175,54	137,26	6,32919	39,1268
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>										
	Бифилайф	200	3,166	2,678	15,946	100,600	125,78	14	0,134	1,3
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин 240</i>			6,246	3,878	35,866	205,400	134,58	27,2	0,934	1,3
<i>Итого за день</i>			85,098	97,504	384,528	2916,237	##### #	##### #	24,198	150,613
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
СУББОТА 1 НЕДЕЛЯ										
<i>ЗАВТРАК</i>										
	Пюре яблочное	60	1,1	0,1	16,5	70,9	0	0	0	0
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	1,126	4,810	6,608	74,240	28,371	16,556	1,0592	53,2
15	Сыр порционный	20	5,140	2,700	0,000	44,800	28	1,32	0,032	0,0226
382	Кофейный напиток с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
<i>Итого за Завтрак 560</i>			16,066	12,950	70,568	465,740	221,79	59,076	2,7712	54,8026
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>										
	Гренки с повидлом	50	6,500	1,750	36,500	173,000	30	4,5	0,3	0
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Фрукты	185	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
<i>Итого за Второй завтрак 435</i>			7,460	2,710	80,020	361,000	89,6	55,7	6,18	35,2
<i>ОБЕД</i>										
52	Салат из свеклы отварной р/м	100	1,360	7,200	7,200	108,800	252	32,8	0,56	5,6
102	Суп картофельный с горохом, с курицей	250/15	7,700	7,350	23,100	207,550	59,745	49,805	2,87	8,155
240	Фрикадельки рыбные с соусом	100/50	16,200	13,400	16,900	265,000	18,23	22,2	1,49	0,03
128	Картофельное пюре	200	11,400	9,640	54,900	360,680	18,98	224,84	6,06	0

349	Компот из кураги	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед</i>		<i>1035</i>	<i>43,422</i>	<i>38,680</i>	<i>180,960</i>	<i>1302,430</i>	<i>401,44</i>	<i>372,31</i>	<i>14,218</i>	<i>14,511</i>
<u>УЖИН</u>										
70	Капуста квашен. Порц.	100	1,707	5,004	8,458	85,700	52,243	16,011	0,667	19,81
128	Рожки отварные	180	4,340	12,820	25,180	242,000	58,32	38,96	1,44	24,92
243	Сосиска отварная	100/5	14,970	4,470	9,730	138,330	48,83	26,21	1,05	3,05
376	Кисель из сока	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>		<i>685</i>	<i>27,187</i>	<i>23,314</i>	<i>105,208</i>	<i>753,630</i>	<i>190,49</i>	<i>107,78</i>	<i>5,977</i>	<i>47,81</i>
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
	Снежок	200	5,040	4,500	8,460	93,600	217,8	27	0,18	0,54
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>		<i>240</i>	<i>8,120</i>	<i>5,700</i>	<i>28,380</i>	<i>198,400</i>	<i>226,6</i>	<i>40,2</i>	<i>0,98</i>	<i>0,54</i>
<i>Итого за день</i>			<i>95,66</i>	<i>94,39</i>	<i>390,70</i>	<i>2946,80</i>	<i>#####</i>	<i>635,06</i>	<i>30,13</i>	<i>152,86</i>
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
ВОСКРЕСЕНЬЕ 1 НЕДЕЛЯ										
<u>ЗАВТРАК</u>										
214	Фрукт свежий	150	0,96	0,96	23,52	108,00	45,60	43,20	5,28	31,20
173	Каша гречневая с молоком	250	29,30	6,17	2,49	192,31	219,35	104,90	2,03	2,90
16	Сыр порционный	15	4,91	8,47	13,84	150,69	27,92	11,19	0,48	0,22
379	Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,78	14,00	0,13	1,30
	Батон	60	4,62	1,80	29,88	157,20	13,20	19,80	1,20	0,00
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>675</i>	<i>42,96</i>	<i>20,08</i>	<i>85,67</i>	<i>708,80</i>	<i>431,85</i>	<i>193,09</i>	<i>9,12</i>	<i>35,62</i>
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
410	Ватрушка с творогом	75	0,848	1,508	22,650	112,800	4,23	13,05	0,138	0
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4

	Кондитерское изделие	30	1,210	7,170	12,600	115,500	0,000	0,000	0,000	0,000
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<i>305</i>	<i>2,058</i>	<i>8,678</i>	<i>55,250</i>	<i>308,300</i>	<i>18,23</i>	<i>21,05</i>	<i>0,738</i>	<i>4</i>
<u>ОБЕД</u>										
70	Огурцы соленые порционные	100	0,640	0,080	1,360	8,000	18,4	11,2	0,48	2,8
101	Суп картофельный с пшеном, с рыбой	15/250	2,762	3,798	16,958	120,050	37,38	31,88 5	1,225	11,55
	Птица в соусе	100/30								
289	Рагу овощное	180	5,457	8,673	26,957	206,989				
349	Компот из изюма	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед</i>		<i>995</i>	<i>15,621</i>	<i>13,64 1</i>	<i>124,135</i>	<i>695,439</i>	<i>108,2 6</i>	<i>85,74 5</i>	<i>4,943</i>	<i>15,076</i>
<u>УЖИН</u>										
40	Салат картофельный с зел. Гор.	100	1,126	4,810	6,608	74,240	28,37 1	16,55 6	1,0592	53,2
171	Каша гречневая	200	7,320	5,620	35,160	220,640	6,46	11,4	1,48	0
268	Биточки мясные с соусом	100/30	12,2711	21,16 3	34,5973	376,720	69,80 4	27,97 7	1,1911	0,554
388	Напиток из шиповника	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>		<i>730</i>	<i>26,888</i>	<i>32,61 2</i>	<i>138,205</i>	<i>959,200</i>	<i>135,7 4</i>	<i>82,53 3</i>	<i>6,5503</i>	<i>53,784</i>
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
386	Йогурт	200	6,000	4,600	9,000	144,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>		<i>240</i>	<i>9,080</i>	<i>5,800</i>	<i>28,920</i>	<i>248,800</i>	<i>368,8</i>	<i>41,2</i>	<i>0,8</i>	<i>2,2</i>
<i>Итого за день</i>			<i>96,60</i>	<i>90,81</i>	<i>382,18</i>	<i>2920,53</i>	<i>##### #</i>	<i>423,6 1</i>	<i>22,15</i>	<i>110,68</i>
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ										
<u>ЗАВТРАК</u>										
171	Каша «Дружба» с маслом	250/10	8,625	12,00 0	33,500	296,125	47,5	72,5	2	0
15	Сыр порционный	15	5,140	2,700	0,000	44,800	28	1,32	0,032	0,0226

209	Яйцо вареное	40	2,0	4,600	0,280	63,000	22	4,8	1	0
382	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,2 2	21,4	0,48	1,58
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>570</i>	<i>28,865</i>	<i>24,64 0</i>	<i>87,960</i>	<i>714,525</i>	<i>262,9 2</i>	<i>119,8 2</i>	<i>4,712</i>	<i>4,4826</i>
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>										
	Кондитерское изделие	40	2,604	7,720	19,636	155,384	0	0	0	0
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Фрукт	200	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<i>440</i>	<i>3,564</i>	<i>8,680</i>	<i>63,156</i>	<i>343,384</i>	<i>59,6</i>	<i>51,2</i>	<i>5,88</i>	<i>35,2</i>
<i>ОБЕД</i>										
70	Капуста квашенная порц.	100	1,860	0,000	3,900	23,040	0,594	0,126	0,0042	0,06
110	Суп из рыбных консервов	250	14,245	3,640	23,310	211,190	151,1	0	1,82	11,235
321	Капуста тушеная	180	4,240	8,960	9,300	159,600	118,6	41,3	1,68	22,6
243	Сосиска отварная с маслом	100/5	9,945	19,38 0	0,000	214,200	34	17,85	1,445	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед</i>		<i>955</i>	<i>37,052</i>	<i>33,07 0</i>	<i>115,370</i>	<i>968,430</i>	<i>356,7 7</i>	<i>101,9 4</i>	<i>8,1872</i>	<i>34,621</i>
<i>УЖИН</i>										
21	Салат из сол. Огурцов с луком	100	1,748	6,181	9,245	99,500	15,91 1	18,71 9	0,747	13,043
268	Котлеты рубленые из мяса с маслом	100/5	12,271	11,78 0	16,070	231,670	69,80 4	27,97 7	1,1911	0,554
199	Пюре из бобовых с маслом	180	18,200	1,800	26,600	224,000	126,2 8	82,26	6,26	0
376	Чай с сахаром, молоком	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>		<i>685</i>	<i>38,389</i>	<i>20,78 1</i>	<i>113,755</i>	<i>842,770</i>	<i>243,1</i>	<i>155,5 6</i>	<i>11,018 1</i>	<i>13,627</i>
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>										
	Ряженка	200	3,166	2,678	15,946	100,600	125,7 8	14	0,134	1,3
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>		<i>240</i>	<i>6,246</i>	<i>3,878</i>	<i>35,866</i>	<i>205,400</i>	<i>134,5 8</i>	<i>27,2</i>	<i>0,934</i>	<i>1,3</i>
<i>Итого за день</i>			<i>114,116</i>	<i>91,04</i>	<i>396,107</i>	<i>2874,509</i>	<i>#####</i>	<i>#####</i>	<i>30,731</i>	<i>89,231</i>

№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	9			Энергетическая ценность (ккал)	#	#			
			Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (г)				
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C	
ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ											
	<u>ЗАВТРАК</u>										
214	Омлет натуральный	65/5	5,52	10,21	2,01	122	41,3	11,3	1,13	0,42	
175	Каша молочная гречневая	200/10	7,600	13,97 5	41,850	325,000	166,7 3	46,52 5	1,0125	1,2	
14	Масло порционное	15	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,7 8	14,00	0,13	1,30	
	Батон	60	4,62	1,80	29,88	157,20	13,20	19,80	1,20	0,00	
<i>Итого за Завтрак</i>		555	20,986	35,91 3	89,816	770,900	347,2 5	91,62 5	3,4785	2,92	
	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
371	Гренки с повидлом	70	5,990	5,610	34,597	286,000	72	21	1,15	4,45	
	Фрукты	200	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2	
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4	
<i>Итого за Второй завтрак</i>			6,950	6,570	78,117	474,000	131,6	72,2	7,03	39,65	
	<u>ОБЕД</u>										
53	Салат из свеклы с зел. Гор.	100	1,647	4,122	7,294	72,900	28,33	18,39 3	1,305	6,86	
96	Рассольник Ленинградский, с курицей, сметаной	250/15/1 0	6,125	11,34 5	36,790	274,890	54,25	33,84 5	2,17	17,36	
294	Шницель рубленные из мяса птицы	100/5	16,200	13,40 0	16,900	265,000	18,23	22,2	1,49	0,03	
128	Картофель в молоке	180	4,800	0,680	0,460	226,280	21,3	34,86	0,7374	0	
349	Компот из св. ягод	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726	
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0	
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0	
<i>Итого за Обед</i>		980	35,534	30,63 7	140,304	1199,470	174,5 9	151,9 6	8,9404	24,976	
	<u>УЖИН</u>										
70	Томаты соленые порционные	100	0,896	0,080	2,800	16,000	8	12	0,64	8,4	
285	Макаронник с мясом, маслом	100/180/ 5	23,125	22,87 5	36,250	446,250	23,8	48,15 5	2,9	0,125	

376	Кисель витаминизированный	200	0,240	0,100	31,360	149,800	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>		<i>685</i>	<i>30,361</i>	<i>24,055</i>	<i>117,250</i>	<i>839,650</i>	<i>67,5</i>	<i>87,675</i>	<i>8,68</i>	<i>10,925</i>
<u><i>ВТОРОЙ УЖИН</i></u>										
386	Йогурт	200	6,000	4,600	9,000	144,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>		<i>240</i>	<i>9,080</i>	<i>5,800</i>	<i>28,920</i>	<i>248,800</i>	<i>368,8</i>	<i>41,2</i>	<i>0,8</i>	<i>2,2</i>
<i>Итого за день</i>			<i>102,911</i>	<i>92,975</i>	<i>384,407</i>	<i>2932,820</i>	<i>#####</i>	<i>#####</i>	<i>28,929</i>	<i>80,671</i>
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ										
<u><i>ЗАВТРАК</i></u>										
	Пюре яблочное	100	1,1	0,1	16,5	70,9	0	0	0	0
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200/20	14,396	11,125	82,354	491,667	208,17	52,729	1,27083	0,5
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
382	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,22	21,4	0,48	1,58
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>590</i>	<i>24,276</i>	<i>23,815</i>	<i>146,444</i>	<i>904,467</i>	<i>373,83</i>	<i>93,929</i>	<i>2,95283</i>	<i>2,08</i>
<u><i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i></u>										
410	Ватрушка с повидлом	75	0,848	1,508	22,650	112,800	4,2285	13,05	0,138	0
	Фрукт	185	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<i>460</i>	<i>1,808</i>	<i>2,468</i>	<i>66,170</i>	<i>300,800</i>	<i>63,829</i>	<i>64,25</i>	<i>6,018</i>	<i>35,2</i>
<u><i>ОБЕД</i></u>										
37	Салат картофельный с сол. огурцом	100	1,360	7,200	7,200	108,800	252	32,8	0,56	5,6
99	Суп овощной, с говядиной, сметаной	250/15/10	2,503	8,983	13,127	154,350	48,79	29,05	1,085	14,525
171	Гречка отварная	180	11,400	9,640	54,900	360,680	18,98	224,84	6,06	0

260	Голубцы ленивые с соусом	100/30	14,550	16,79 0	2,890	221,000	21,81	22,03	3,06	0,92
349	Компот из св. яблок	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед</i>		995	36,575	43,70 3	156,977	1205,230	394,0 6	351,3 8	14,003	21,771
<u>УЖИН</u>										
70	Икра овощная порц.	100	1,122	8,032	5,832	100,080	24,98 8	15,62 3	0,6624	7,7056
128	Рис отварной	180	4,34	12,82	25,18	242	58,32	38,96	1,44	24,92
239	Рыба запеченная с овощами	100/30	8,260	8,050	11,760	152,500	63,81	20,35	0,625	1,438
388	Напиток из шиповника	200	0,240	0,100	31,360	149,800	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>		710	20,062	30,00 2	120,972	871,980	182,8 2	102,4 5	7,8674	36,464
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
	Снежок	200	5,040	4,500	8,460	93,600	217,8	27	0,18	0,54
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>		240	8,120	5,700	28,380	198,400	226,6	40,2	0,98	0,54
<i>Итого за день</i>			90,840	95,68 7	398,943	2780,877	##### #	##### #	31,821	96,055
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ										
<u>ЗАВТРАК</u>										
	Яйцо вареное	40	1,32	0	6,72	34,8	0	0	0	2,88
181	Каша Дружба молочная	250/10	5,80	1,95	83,55	285,23	147,8 3	34,23	0,53	1,33
15	Масло порционное	15	5,140	2,700	0,000	44,800	28	1,32	0,032	0,0226
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,7 8	14,00	0,13	1,30
	Батон	60	4,62	1,80	29,88	157,20	13,20	19,80	1,20	0,00
<i>Итого за Завтрак</i>		575	20,041	9,133	136,096	622,627	##### #	69,34 7	1,900	5,532
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
410	Ватрушка с творогом	75	7,860	8,175	24,833	215,475	50,88	20,97 8	0,6825	0,0375

	Фрукты	200	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<i>475</i>	<i>8,820</i>	<i>9,135</i>	<i>68,353</i>	<i>403,475</i>	<i>110,48</i>	<i>72,178</i>	<i>6,5625</i>	<i>35,2375</i>
<u>ОБЕД</u>										
67	Винегрет овощной	100	1,707	5,004	8,458	85,700	52,243	16,011	0,667	19,81
102	Суп картофельный с горохом, с курицей	250/15	7,700	7,350	23,100	207,550	59,745	49,805	2,87	8,155
125	Рожки отварные	180	4,040	7,920	27,980	210,000	27,32	40,64	1,64	28,84
268	Биточки мясные с маслом	100/5	9,133	9,303	19,786	199,063	49,79	29,315	1,43	0,1144
357	Компот из сухофруктов	200	0,240	0,100	31,360	149,800	15,7	2,32	2,6	2,4
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед</i>		<i>970</i>	<i>28,920</i>	<i>30,677</i>	<i>157,524</i>	<i>1079,713</i>	<i>224,8</i>	<i>163,29</i>	<i>11,747</i>	<i>59,3194</i>
<u>УЖИН</u>										
70	Помидор соленый порц.	100	0,640	0,080	1,360	8,000	18,4	11,2	0,48	2,8
279	Плов из птицы	100/180	9,900	14,697	10,872	215,253	6,984	12,375	0,693	0,405
			4,240	8,960	9,300	159,600	118,6	41,3	1,68	22,6
349	Чай с сахаром, лимоном	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>		<i>680</i>	<i>21,542</i>	<i>24,827</i>	<i>100,392</i>	<i>743,253</i>	<i>196,46</i>	<i>107,54</i>	<i>6,091</i>	<i>26,531</i>
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
386	Кефир	200	6,000	4,600	9,000	144,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>		<i>240</i>	<i>9,080</i>	<i>5,800</i>	<i>28,920</i>	<i>248,800</i>	<i>368,8</i>	<i>41,2</i>	<i>0,8</i>	<i>2,2</i>
<i>Итого за день</i>			<i>88,659</i>	<i>91,571</i>	<i>392,725</i>	<i>2905,868</i>	<i>#####</i>	<i>#####</i>	<i>27,101</i>	<i>128,820</i>
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ										
<u>ЗАВТРАК</u>										
211	Омлет с сыром	80	3,7	4,600	0,280	63,000	22,000	4,800	1,000	0,000

173	Каша манная молочная	200/10	7,510	11,72 0	47,030	325,000	138,4	47,6	1,26	1,17
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
382	Молоко кипяченое	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,2 2	21,4	0,48	1,58
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560</i>	<i>21,370</i>	<i>28,91 0</i>	<i>94,900</i>	<i>729,900</i>	<i>##### #</i>	<i>93,60 0</i>	<i>3,942</i>	<i>2,750</i>
<u><i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i></u>										
	Вафли	50	3,000	4,720	29,760	174,400	11,6	8	0,84	0
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
	Фрукт	220	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<i>450</i>	<i>3,960</i>	<i>5,680</i>	<i>73,280</i>	<i>362,400</i>	<i>71,2</i>	<i>59,2</i>	<i>6,72</i>	<i>35,2</i>
<u><i>ОБЕД</i></u>										
70	Салат « Свеколка» порц.	100	1,126	4,810	6,608	74,240	28,37 1	16,55 6	1,0592	53,2
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/15/1 0	2,751	8,930	11,384	146,650	##### #	83,91 6	1,622	2,322
291	Рыба запеченная с овощами	100/30	22,518	11,18 3	45,568	373,333	45,11 8	67,41 8	2,333	8,168
	Рис отварной	180								
349	Компот с курагой	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед</i>		<i>1005</i>	<i>33,157</i>	<i>26,01 2</i>	<i>142,420</i>	<i>954,623</i>	<i>##### #</i>	<i>##### #</i>	<i>8,252</i>	<i>64,415</i>
<u><i>УЖИН</i></u>										
37	Салат картофельный с сол. огурцом	100	0,848	5,045	2,576	59,100	23,73 5	13,32 4	0,609	4,114
127	Картофель в молоке	180	4,360	7,700	21,340	180,000	83,60 0	34,64 0	1,180	20,120
235	Тефтели с соусом	100/50	0,160	0,160	27,880	114,600	14,18	5,14	0,952	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>		<i>700</i>	<i>11,538</i>	<i>13,92 5</i>	<i>113,636</i>	<i>641,300</i>	<i>##### #</i>	<i>79,70 4</i>	<i>5,561</i>	<i>25,164</i>
<u><i>ВТОРОЙ УЖИН</i></u>										
	Ряженка	200	6,000	4,600	9,000	144,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0

Итого за Второй ужин		240	9,080	5,800	28,920	248,800	368,8	41,2	0,8	2,2
Итого за день			79,653	91,09 2	375,654	2907,711	##### #	##### #	25,275	129,72 9
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
СУББОТА 2 НЕДЕЛЯ										
<u>ЗАВТРАК</u>										
	Горошек зеленый	60	1,860	0,000	3,900	23,040	0,594	0,126	0,0042	0,06
206	Макароны запеченные с сыром и яйцом	200/10/2 0	23,442	4,938	1,992	153,846	##### #	83,91 6	1,622	2,322
14	Масло порционное	15	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
379	Чай с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	125,7 8	14,00	0,13	1,30
	Батон	60	4,62	1,80	29,88	157,20	13,20	19,80	1,20	0,00
Итого за Завтрак		565	33,168	16,66 6	51,848	500,786	315,3	117,8 4	2,9625 8	3,6816 8
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
371	Гренки с повидлом	75	5,990	5,610	34,597	286,000	72	21	1,15	4,45
	Фрукты	200	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
Итого за Второй завтрак		475	6,950	6,570	78,117	474,000	131,6	72,2	7,03	39,65
<u>ОБЕД</u>										
70	Икра овощная порц.	100	0,896	0,080	2,800	16,000	8	12	0,64	8,4
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	5,670	5,045	9,805	134,715	103,5	36,57 5	1,54	17,465
259	Жаркое по-домашнему с птицей	100/180	13,275	13,57 5	24,250	304,675	36,37 5	60,67 5	2,95	5,125
349	Компот из изюма	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
Итого за Обед		960	26,603	19,79 0	115,715	815,790	200,3 5	151,9 1	8,368	31,716
<u>УЖИН</u>										
67	Винегрет овощной	100	1,707	5,004	8,458	85,700	52,24 3	16,01 1	0,667	19,81
294	Биточки рубленые из мяса птицы	100/5	12,271	11,78 0	16,070	231,670	69,80 4	27,97 7	1,1911	0,554
199	Пюре из бобовых с маслом	180	18,200	1,800	26,600	224,000	126,2 8	82,26	6,26	0

376	Кисель витаминизированный	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>		685	38,348	19,604	112,968	828,970	279,43	152,85	10,9381	20,394
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
	Снежок	200	5,040	4,500	8,460	93,600	217,8	27	0,18	0,54
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>		240	8,120	5,700	28,380	198,400	226,6	40,2	0,98	0,54
<i>Итого за день</i>			80,851	98,369	381,875	2755,445	##### #	##### #	27,316	92,300
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	Fe	C
ВОСКРЕСЕНЬЕ 2 НЕДЕЛЯ										
<u>ЗАВТРАК</u>										
214	Сырники со стуженным молоком	100/20	5,52	10,21	2,01	122	41,3	11,3	1,13	0,42
173	Каша геркулесовая с маслом	200/10	29,302	6,173	2,490	192,308	##### #	##### #	2,028	2,902
14	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,24	0	0,002	0
382	Какао с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	152,2 2	21,4	0,48	1,58
	Батон	60	4,620	1,800	29,880	157,200	13,2	19,8	1,2	0
<i>Итого за Завтрак 600</i>			43,602	28,973	52,090	656,208	##### #	##### #	4,840	4,902
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
	Пирожок с конфитюром	75	0,880	0,160	3,040	18,400	11,2	16	0,72	20
	Фрукт	185	0,960	0,960	23,520	108,000	45,6	43,2	5,28	31,2
357	Сок в ассортименте	200	0	0	20	80	14	8	0,6	4
<i>Итого за Второй завтрак</i>		460	1,840	1,120	46,560	206,400	70,8	67,2	6,6	55,2
<u>ОБЕД</u>										
70	Соленый Огурец порционный	100	1,122	8,032	5,832	100,080	24,98 8	15,62 3	0,662	7,706
108	Суп картофельный с курицей, клецками	250/15	4,981	6,430	26,310	201,950	46,76	35,49	1,645	8,05
171	Картофельное пюре	180	4,800	0,680	0,460	226,280	21,3	34,86	0,7374	0
234	Фрикадельки рыбные с соусом	100/50	11,300	4,600	14,000	143,000	55,76	23,84	0,64	0,21

349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,090	32,020	132,800	32,48	17,46	0,698	0,726
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	60	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Обед</i>		<i>1015</i>	<i>28,965</i>	<i>20,83 2</i>	<i>125,462</i>	<i>1031,710</i>	<i>201,2 9</i>	<i>#### #</i>	<i>6,923</i>	<i>16,692</i>
<i>УЖИН</i>										
62	Салат из свеклы с сол. огурцом	100	1,360	7,200	7,200	108,800	252	32,8	0,56	5,6
285	Макаронник с мясом	100/180/ 5	23,125	22,87 5	36,250	446,250	23,8	48,15 5	2,9	0,125
376	Чай с сахаром, лимоном	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Хлеб ржаной	60	2,940	0,600	27,600	132,000	10,8	12	1,74	0
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,240	95,600	9,2	13,2	0,8	0
<i>Итого за Ужин</i>		<i>685</i>	<i>30,655</i>	<i>31,09 5</i>	<i>105,290</i>	<i>842,650</i>	<i>306,9</i>	<i>107,5 6</i>	<i>6,28</i>	<i>5,755</i>
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>										
386	Кефир	200	6,000	4,600	9,000	144,000	360	28	0	2,2
	Батон	40	3,080	1,200	19,920	104,800	8,8	13,2	0,8	0
<i>Итого за Второй ужин</i>		<i>240</i>	<i>9,080</i>	<i>5,800</i>	<i>28,920</i>	<i>248,800</i>	<i>368,8</i>	<i>41,2</i>	<i>0,8</i>	<i>2,2</i>
<i>Итого за день</i>			<i>114,142</i>	<i>87,82 0</i>	<i>398,321</i>	<i>2985,768</i>	<i>#### #</i>	<i>#### #</i>	<i>25,443</i>	<i>84,749</i>

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под редакцией М.П.Могильного, - М.:ДеЛи плюс, 2015.- 544с