

Согласовано

Директор ГКОУ

« 01 » 09 2021 г.

Марычев В.Ф.



«ОПТ ПЛЮС»

Куковальский Д.В.

2021 г.

Примерное 14 дневное меню для ГКОУ РМ «Саранская общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушениями слуха» на осенне-зимний период 2021-2022 учебный год для детей с 3 до 7 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										
<i>ЗАВТРАК</i>										
203	Каша пшеничная с маслом	150/10	5,490	4,215	26,370	165,480	4,85	8,55	1,11	0,00
15	Сыр порционный	10	2,570	1,350	0,000	22,400	14	0,66	0,016	0,011
14	Масло порционное	5	0,040	3,625	0,065	33,050	0,12	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	180	3,060	2,655	13,185	88,950	114,17	16,05	0,36	1,19
	Батон, хлеб	20/25	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>400</i>	<i>17,380</i>	<i>21,565</i>	<i>49,580</i>	<i>463,080</i>	<i>153,53</i>	<i>40,260</i>	<i>2,567</i>	<i>1,196</i>
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>										
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	<i>Итого второй завтрак</i>	<i>100</i>	<i>0,400</i>	<i>0,400</i>	<i>9,800</i>	<i>45,000</i>	<i>19,00</i>	<i>18,00</i>	<i>2,20</i>	<i>13,00</i>
<i>обед</i>										
53	Салат из св. овощей	60	0,494	1,237	2,188	21,870	8,499	5,5179	0,3915	2,058
102	Суп картофельный с горохом, курицей	200/15	3,300	3,150	9,900	88,950	25,605	21,345	1,23	3,495
233	Рыба запеченная с яйцом	70/20	4,080	4,086	5,802	76,2	35,724	14,124	0,372	2,670
	Рис отварной	130	3,255	9,615	18,885	181,500	43,74	29,22	1,08	18,69
357	Кисель	180	0,180	0,075	23,520	112,350	11,78	1,74	1,95	1,80
	Хлеб ржаной	25	1,470	0,300	13,800	66,000	5,40	6,00	0,87	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	<i>Итого за обед</i>	<i>720</i>	<i>14,359</i>	<i>18,663</i>	<i>83,715</i>	<i>594,670</i>	<i>135,343</i>	<i>84,547</i>	<i>6,2935</i>	<i>28,713</i>
<i>ПОЛДНИК</i>										
410	Ватрушка с повидлом	50	0,565	1,005	15,100	75,200	2,819	8,7	0,092	0
	Сок в ассортименте	100	0,000	0,000	10,000	40,000	7,00	4,00	0,30	2,00
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>150</i>	<i>0,965</i>	<i>1,405</i>	<i>34,900</i>	<i>160,200</i>	<i>28,819</i>	<i>30,7</i>	<i>2,592</i>	<i>15</i>

<i>УЖИН</i>										
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
70	Огурцы свежие порционные	60	0,120	0,015	0,255	1,500	3,45	2,1	0,09	0,525
279	Тефтели мясные с томатным соусом	70/30	6,600	9,798	7,248	143,502	4,656	8,25	0,462	0,27
321	Капуста тушеная	130	3,392	7,168	7,440	127,680	94,88	33,04	1,34	18,08
349	Чай с сахаром	180	0,497	0,068	24,015	99,600	24,36	13,10	0,52	0,54
	Хлеб ржаной	25	0,980	0,200	9,200	44,000	3,60	4,00	0,58	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
<i>Итого за Ужин</i>		515	13,169	17,449	57,778	464,082	135,546	67,085	3,3995	19,4195
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>										
386	Йогурт	150	3,000	2,300	4,500	72,000	180,00	14,00	0,00	1,10
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
<i>Итого за Второй ужин</i>		170	4,540	2,900	14,460	124,400	184,4	20,6	0,4	1,1
<i>Итого за день</i>			80,413	61,981	270,433	1906,432	637,64	243,19	15,252	65,429
ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ										
<i>ЗАВТРАК</i>										
208	Лапшевник с творогом и стуженным молоком	150/10	12,885	11,280	30,195	273,870	96,675	47,784	1,245	0,12
15	Сыр порционный	10	2,570	1,350	0,000	22,400	14	0,66	0,016	0,011
14	Масло порционное	10	0,040	3,625	0,065	33,050	0,12	0,00	0,00	0,00
382	Молоко кипяченое	180	3,060	2,655	13,185	88,950	114,17	16,05	0,36	1,19
	Батон, хлеб пш.	20/25	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
<i>Итого за Завтрак</i>		405	20,095	19,510	53,405	470,670	229,36	71,094	2,022	1,3163
<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>										
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
<i>Итого второй завтрак</i>		100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
<i>обед</i>										
	Салат из св. овощей	60	0,510	2,700	2,700	40,800	94,5	12,3	0,21	2,1
	Суп-лапша с курицей	200/15	1,339	4,970	5,062	74,850	29,550	13,275	0,495	9,47
128	Картофельное пюре	130	3,255	9,615	18,885	181,500	43,74	29,22	1,08	18,69
	Бефстроганов из филе куриного	70/30	8,982	2,682	5,838	82,998	29,298	15,726	0,63	1,83
349	Компот из сухофруктов	180	0,497	0,068	24,015	99,600	24,36	13,10	0,52	0,54

	Хлеб ржаной	25	1,470	0,300	13,800	66,000	5,40	6,00	0,87	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	Итого за обед	730	17,633	20,535	79,920	593,548	231,45	96,216	4,209	32,630
	ПОЛДНИК									
	Кондитерское изделие	50	2,604	7,720	19,636	155,384	0	0	0	0
	Сок	100	0,000	0,000	10,000	40,000	7,00	4,00	0,30	2,00
	Итого за Полдник	150	3,004	8,120	39,436	240,384	26	22	2,5	15
	УЖИН									
42	Нарезка овощная	60	1,814	3,815	14,232	98,520	11,6142	15,174	0,717	3,465
294	Биточки из мяса	70/5	9,720	8,040	10,140	159,000	10,938	13,32	0,894	0,018
171	Гречка отварная	130	9,12	7,712	43,92	288,544	15,184	179,87	4,848	0
357	Кисель	180	0,180	0,075	23,520	112,350	11,78	1,74	1,95	1,80
	Хлеб ржаной	25	0,980	0,200	9,200	44,000	3,60	4,00	0,58	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	Итого за Ужин	490	23,394	20,042	110,632	750,214	57,7112	220,71	9,389	5,283
	ВТОРОЙ УЖИН									
	Снежок	150	2,800	2,500	4,700	52,000	121	15	0,1	0,3
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	Итого за Второй ужин	170	4,340	3,100	14,660	104,400	125,4	21,6	0,5	0,3
	Итого за день		78,465	71,306	298,053	2159,216	669,92	431,62	18,620	54,529
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ										
	ЗАВТРАК									
120	Суп молочный с вермишелью	180	3,282	2,847	10,773	90,000	97,8	16,005	0,39	0,495
15	Сыр порционный	10	2,570	1,350	0,000	22,400	14	0,66	0,016	0,011
209	Яйцо вареное	20	5,1	4,600	0,280	63,000	22	4,8	1	0
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,375	2,009	11,960	75,450	94,335	10,5	0,1005	0,975
	Батон, хлеб пш.	20/30	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	Итого за Завтрак	440	14,847	11,406	32,973	303,250	232,535	38,565	1,9065	1,4813
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	Итого второй завтрак	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	обед									
47	Салат из св. помидор	60	0,512	1,501	2,537	25,710	15,6729	4,8033	0,2001	5,943

	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	<i>Итого второй завтрак</i>	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	<i>обед</i>									
21	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,254	1,514	0,773	17,730	7,1205	3,9972	0,1827	1,2342
82	Ворш из свежей капусты с курицей, со сметаной	200/10/10	1,339	4,970	5,062	74,850	29,550	13,275	0,495	9,47
	Жаркое по-домашнему с птицей	70/130	3,600	0,510	0,345	169,710	15,975	26,145	0,55305	0
342	Компот из св. яблок	180	0,497	0,068	24,015	99,600	24,36	13,10	0,52	0,54
	Хлеб ржаной	25	1,470	0,300	13,800	66,000	5,40	6,00	0,87	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	<i>Итого за обед</i>	705	14,590	10,531	55,894	538,690	110,448	98,23	3,53425	13,4817
	<i>ПОЛДНИК</i>									
	Печенье	50	2,250	3,540	22,320	130,800	8,7	6	0,63	0
	Сок в ассортименте	100	0,000	0,000	10,000	40,000	7,00	4,00	0,30	2,00
	<i>Итого за Полдник</i>	150	2,650	3,940	42,120	215,800	34,7	28	3,13	15
	<i>УЖИН</i>									
	Салат из моркови с яблоком	60	0,510	2,700	2,700	40,800	94,5	12,3	0,21	2,1
294	Котлеты рубленые из мяса птицы с маслом	70/5	9,720	8,040	10,140	159,000	10,938	13,32	0,894	0,018
199	Пюре из бобовых с маслом	130	14,560	1,440	21,280	179,200	101,024	65,808	5,008	0
378	Напиток из шиповника	180	0,053	0,015	11,250	45,000	8,33	1,05	0,21	0,02
	Хлеб ржаной	25	0,980	0,200	9,200	44,000	3,60	4,00	0,58	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	<i>Итого за Ужин</i>	490	27,403	12,595	64,190	515,800	222,987	103,08	7,302	2,1405
	<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>									
386	Кефир	150	3,000	2,300	4,500	72,000	180,00	14,00	0,00	1,10
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	<i>Итого за Второй ужин</i>	170	4,540	2,900	14,460	124,400	184,4	20,6	0,4	1,1
	<i>Итого за день</i>		75,242	68,501	282,014	2000,945	873,75	311,74	15,937	33,024
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ										
	<i>ЗАВТРАК</i>									
	Горошек зеленый консервированный	60	0,930	0,000	1,950	11,520	0,297	0,063	0,0021	0,03

210	Сметанка натуральная с колбасой, сл. маслом	65/5	15,480	29,835	2,670	340,200	93,66	19,68	2,73	0,21
14	Масло порционное	10	0,040	3,625	0,065	33,050	0,12	0,00	0,00	0,00
379	Молоко кипяченое	200	2,375	2,009	11,960	75,450	94,335	10,5	0,1005	0,975
	Батон, хлеб пш.	30/30	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	Итого за Завтрак	400	20,365	36,069	26,605	512,620	192,812	36,843	3,2336	1,215
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	Итого второй завтрак	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	обед									
52	Салат из свежей капусты с огурцом	60	0,422	1,804	2,478	27,840	10,6392	6,2085	0,3972	19,95
95	Рассольник по-Ленинградски с курицей, со сметаной	200/10/10	1,536	5,056	7,934	89,700	23,85	16,845	0,645	7,875
	Картофельная запеканка с мясом, соус сметанный	70/130/5	15,725	15,555	24,650	303,450	16,184	32,745	1,972	0,085
349	Компот из сухофруктов	180	0,497	0,068	24,015	99,600	24,36	13,10	0,52	0,54
	Хлеб ржаной	25	1,470	0,300	13,800	66,000	5,40	6,00	0,87	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	Итого за обед	710	21,229	22,982	82,497	634,390	85,0332	81,494	4,8077	28,4545
	ПОЛДНИК									
	Пирожок с повидлом	50	1,953	5,790	14,727	116,538	0,000	0,000	0,000	0,000
	Сок в ассортименте	100	0,000	0,000	10,000	40,000	7,00	4,00	0,30	2,00
	Итого за Полдник	150	2,353	6,190	34,527	201,538	26	22	2,5	15
	УЖИН									
	Помидоры свежие порционные	60	0,168	0,015	0,525	3,000	1,5	2,25	0,12	1,575
	Рыба тушеная с овощами	70/20	7,033	1,482	0,597	46,154	52,6448	25,175	0,487	0,697
128	Рис отварной	130	3,488	6,160	17,072	144	66,880	27,712	0,944	16,096
376	Чай с сахаром	180	0,053	0,015	11,250	45,000	8,33	1,05	0,21	0,02
	Хлеб ржаной	25	0,980	0,200	9,200	44,000	3,60	4,00	0,58	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	Итого за Ужин	505	13,301	8,072	48,264	329,954	137,55	66,787	2,74071	18,39
	ВТОРОЙ УЖИН									
	Бифалайф 2,5%	150	2,800	2,500	4,200	55,000	124	14	0,1	0,3

	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	Итого за Второй ужин	170	4,340	3,100	14,160	107,400	128,4	20,6	0,5	0,3
	Итого за день		81,588	76,412	276,053	1985,902	569,79	227,72	13,782	63,360
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводм		Ca	Mg	Fe	C
СУББОТА 1 НЕДЕЛЯ										
	ЗАВТРАК									
	Пюре яблочное	30	0,33	0,03	4,95	21,27	0,00	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	21,480	16,260	41,160	396,900	287,505	39,045	0,945	0,69
14	Сыр порционный	10	0,040	3,625	0,065	33,050	0,12	0,00	0,00	0,00
382	Кофейный напиток с молоком	180	3,060	2,655	13,185	88,950	114,17	16,05	0,36	1,19
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	Итого за Завтрак	410	26,450	23,170	69,320	592,570	406,19	61,695	1,706	1,875
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	Итого второй завтрак	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	обед									
	Икра овощная	60	0,510	2,700	2,700	40,800	94,5	12,3	0,21	2,1
102	Суп картофельный с горохом, с курицей	200/10	3,300	3,150	9,900	88,950	25,605	21,345	1,23	3,495
	Фрикадельки рыбные с соусом	70/30	9,720	8,040	10,140	159,000	10,938	13,32	0,894	0,018
	Картофельное пюре	130	8,55	7,23	41,175	270,51	14,235	168,63	4,545	0
349	Компот из кураги	180	0,497	0,068	24,015	99,600	24,36	13,10	0,52	0,54
	Хлеб ржаной	25	1,470	0,300	13,800	66,000	5,40	6,00	0,87	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	Итого за обед	725	25,627	21,688	111,350	772,660	179,638	241,29	8,6725	6,1575
	ПОЛДНИК									
	Гренки с повидлом	50	3,900	1,050	21,900	172,800	18	2,7	0,18	0
	Сок в ассортименте	100	0,000	0,000	10,000	98,000	7,00	4,00	0,30	2,00
	Итого за Полдник	150	4,300	1,450	41,700	270,800	44	24,7	2,68	15
	УЖИН									
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	5,121	15,012	25,374	257,100	156,73	48,033	2,001	59,430

	Яйцо вареное	40	3,255	9,615	18,885	181,500	43,74	29,22	1,08	18,69
	Рожки отварные	130	8,982	2,682	5,838	82,998	29,298	15,726	0,63	1,83
376	Кисель	180	0,053	0,015	11,250	45,000	8,33	1,05	0,21	0,02
	Хлеб ржаной	25	0,980	0,200	9,200	44,000	3,60	4,00	0,58	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	<i>Итого за Ужин</i>	455	19,971	27,724	80,167	658,398	246,292	104,63	4,901	79,9725
	<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>									
	Снежок	150	2,800	2,500	4,700	52,000	121	15	0,1	0,3
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	<i>Итого за Второй ужин</i>	170	4,340	3,100	14,660	104,400	125,4	21,6	0,5	0,3
	<i>Итого за день</i>		71,89	69,56	277,04	2229,08	1001,5	453,91	18,46	103,31
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ВОСКРЕСЕНЬЕ 1 НЕДЕЛЯ										
	<i>ЗАВТРАК</i>									
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
173	Каша гречневая с молоком	200	17,581	3,704	1,494	115,385	131,61	62,94	1,22	1,74
15	Сыр порционный	10	2,570	1,350	0,000	22,400	14	0,66	0,016	0,011
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,375	2,009	11,960	75,450	94,335	10,5	0,1005	0,975
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	<i>Итого за Завтрак</i>	410	24,47	8,06	33,21	310,63	263,35	98,70	3,93	15,73
	<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>									
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	<i>Итого второй завтрак</i>	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	<i>Обед</i>									
	Огурцы свежие порционные	60	0,120	0,015	0,255	1,500	3,45	2,1	0,09	0,525
101	Суп картофельный с пшеном, рыбой	200/10	1,184	1,628	7,268	51,450	16,02	13,665	0,525	4,95
289	Птица в соусе	70/30	19,926	4,198	1,693	130,769	149,16	71,329	1,37902	1,97343
	Рагу овощное	130								
349	Компот из изюма	180	0,497	0,068	24,015	99,600	24,36	13,10	0,52	0,54
	Хлеб ржаной	25	1,470	0,300	13,800	66,000	5,40	6,00	0,87	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00

Итого за Обед 725			24,776	6,408	56,650	397,119	202,99	112,79	3,78752	7,99293	
ПОЛДНИК											
410	Ватрушка с повидлом	70	0,565	1,005	15,100	75,200	2,82	8,7	0,092	0	
	Сок в ассортименте	100	0,000	0,000	10,000	40,000	7,00	4,00	0,30	2,00	
		170									
Итого за Полдник			1,775	8,175	37,700	115,200	9,82	12,7	0,392	2	
УЖИН											
52	Салат из св. овощей	60	0,422	1,804	2,478	27,840	10,6392	6,2085	0,3972	19,95	
309	Макароны отварные	130	5,490	4,215	26,370	165,480	4,85	8,55	1,11	0,00	
268	Биточки мясные с томатным соусом	70/30	7,36266	12,698	20,75838	226,032	41,882	16,786	0,715	0,332	
376	Напиток из шиповника	180	0,053	0,015	11,250	45,000	8,33	1,05	0,21	0,02	
	Хлеб ржаной	25	0,980	0,200	9,200	44,000	3,60	4,00	0,58	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00	
Итого за Ужин 515			15,888	19,131	79,676	556,152	73,8916	43,195	3,41186	20,3049	
ВТОРОЙ УЖИН											
386	Йогурт	150	3,000	2,300	4,500	72,000	180,00	14,00	0,00	1,10	
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00	
Итого за Второй ужин 170			4,540	2,900	14,460	124,400	184,4	20,6	0,4	1,1	
Итого за день			81,44	74,68	271,70	1919,01	734,45	287,98	11,92	47,13	
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C	
ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ											
ЗАВТРАК											
173	Каша пшеничная	150/10	5,175	7,200	20,100	177,675	28,5	43,5	1,2	0	
15	Сыр порционный	10	2,570	1,350	0,000	22,400	14	0,66	0,016	0,011	
209	Яйцо вареное	20	5,1	4,600	0,280	63,000	22	4,8	1	0	
382	Какао с молоком	180	3,060	2,655	13,185	88,950	114,17	16,05	0,36	1,19	
	Батон	30	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00	
Итого за Завтрак 400			17,425	16,405	43,525	404,425	183,065	71,61	2,976	1,1963	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00	
Итого второй завтрак			100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
Обед											
24	Салат из св. овощей	60	0,930	0,000	1,950	11,520	0,297	0,063	0,0021	0,03	
110	Суп из рыбных	200	6,105	1,560	9,990	90,510	64,76	0,00	0,78	4,82	

	консервов									
321	Капуста тушеная	130	3,392	7,168	7,440	127,680	94,88	33,04	1,34	18,08
243	Сосиски отварные	70/30	4,680	9,120	0,000	100,800	16,00	8,40	0,68	0,00
349	Компот из сухофруктов	180	0,497	0,068	24,015	99,600	24,36	13,10	0,52	0,54
	Хлеб ржаной	25	1,470	0,300	13,800	66,000	5,40	6,00	0,87	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	Итого за Обед	715	18,654	18,416	66,815	543,910	210,292	67,198	4,5996	23,4695
	ПОЛДНИК									
	Кондитерское изделие	50	1,953	5,790	14,727	116,538	0,000	0,000	0,000	0,000
	Сок в ассортименте	100	0,000	0,000	10,000	40,000	7,00	4,00	0,30	2,00
	Итого за Полдник	150	2,353	6,190	34,527	201,538	26	22	2,5	15
	УЖИН									
42	Салат Витаминный	60	0,524	1,854	2,774	29,850	4,7733	5,6157	0,2241	3,9129
268	Котлеты рубленые из мяса, с маслом	70/5	7,363	12,698	20,758	226,032	41,8824	16,786	0,71466	0,3324
199	Пюре из бобовых с маслом	130	14,560	1,440	21,280	179,200	101,024	65,808	5,008	0
376	Чай с сахаром, молоком	180	0,053	0,015	11,250	45,000	8,33	1,05	0,21	0,02
	Хлеб ржаной	25	0,980	0,200	9,200	44,000	3,60	4,00	0,58	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	Итого за Ужин	490	25,060	16,407	74,882	571,882	164,205	99,86	7,13676	4,2678
	ВТОРОЙ УЖИН									
	Ряженка	150	2,800	2,500	4,200	55,000	124	14	0,1	0,3
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	Итого за Второй ужин	170	4,340	3,100	14,160	107,400	128,4	20,6	0,5	0,3
	Итого за день		77,831	70,517	283,909	1829,155	711,96	281,27	17,712	44,234
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ										
	ЗАВТРАК									
175	Каша гречневая с молоком	200/5	4,560	8,385	25,110	195,000	100,035	27,915	0,6075	0,72
14	Масло порционное	10	0,040	3,625	0,065	33,050	0,12	0,00	0,00	0,00
	Молоко кипяченое	180	2,375	2,009	11,960	75,450	94,335	10,5	0,1005	0,975
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	Итого за Завтрак	415	8,515	14,619	47,095	355,900	198,89	45,015	1,109	1,695

ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	Итого второй завтрак	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
Обед										
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,494	1,237	2,188	21,870	8,499	5,5179	0,3915	2,058
96	Рассольник Ленинградский с курицей, со сметаной	200/10/10	2,785	6,005	15,950	129,810	23,25	14,505	0,93	7,44
294	Шницель из мяса птицы, сл. масло	70/5	9,720	8,040	10,140	159,000	10,938	13,32	0,894	0,018
	Картофель в молоке	130	3,84	0,544	0,368	181,024	17,04	27,888	0,58992	0
349	Компот из св. ягод	180	0,497	0,068	24,015	99,600	24,36	13,10	0,52	0,54
	Хлеб ржаной	25	1,470	0,300	13,800	66,000	5,40	6,00	0,87	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	Итого за Обед	710	20,386	16,393	76,081	705,104	94,087	86,926	4,59892	10,0605
ПОЛДНИК										
371	Гренки с повидлом	50	4,279	4,007	17,299	204,285	51,4286	15	0,08214	3,17857
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	Итого за Полдник	150	4,679	4,407	37,099	289,285	77,4286	37	2,58214	18,1786
УЖИН										
23	Томаты свежие порционные	60	0,168	0,015	0,525	3,000	1,5	2,25	0,12	1,575
153	Макаронник с мясом, маслом	70/130/5	15,725	15,555	24,650	303,450	16,184	32,745	1,972	0,085
357	Кисель	180	0,180	0,075	23,520	112,350	11,78	1,74	1,95	1,80
	Хлеб ржаной	25	0,980	0,200	9,200	44,000	3,60	4,00	0,58	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	Итого за Ужин	490	18,633	16,045	67,515	510,600	37,659	47,335	5,022	3,46
ВТОРОЙ УЖИН										
386	Снежок	150	3,000	2,300	4,500	72,000	180,00	14,00	0,00	1,10
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	Итого за Второй ужин	170	4,540	2,900	14,460	124,400	184,4	20,6	0,4	1,1
	Итого за день		76,752	74,364	272,249	1985,289	592,46	236,88	13,712	34,494
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ										
ЗАВТРАК										

	Пюре яблочное	60	0,33	0,03	4,95	21,27	0,00	0,00	0,00	0,00
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженным молоком	120/20	8,638	6,675	49,413	295,000	124,9	31,638	0,7625	0,3
14	Масло порционное	10	0,040	3,625	0,065	33,050	0,12	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	180	3,060	2,655	13,185	88,950	114,17	16,05	0,36	1,19
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	Итого за Завтрак	410	13,608	13,585	77,573	490,670	243,585	54,288	1,5235	1,485
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	Итого второй завтрак	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	обед									
24	Салат из св. помидор	60	0,510	2,700	2,700	40,800	94,5	12,3	0,21	2,1
99	Суп из овощей с говядиной, со сметаной	200/10/10	6,925	13,460	19,055	225,000	37,8	15,15	0,645	0,3
171	Гречка отварная	130	9,12	7,712	43,92	288,544	15,184	179,87	4,848	0
	Голубцы ленивые с соусом	70/30	8,73	10,074	1,734	132,600	13,086	13,218	1,836	0,552
349	Компот из св. яблок	180	0,497	0,068	24,015	99,600	24,36	13,10	0,52	0,54
	Хлеб ржаной	25	1,470	0,300	13,800	66,000	5,40	6,00	0,87	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	Итого за Обед	735	28,832	34,514	114,844	900,344	194,93	246,24	9,3325	3,4965
	ПОЛДНИК									
410	Ватрушка с повидлом	70	0,565	1,005	15,100	75,200	2,82	8,7	0,092	0
	Сок в ассортименте	100	0,000	0,000	10,000	40,000	7,00	4,00	0,30	2,00
	Итого за Полдник	170	0,965	1,405	34,900	160,200	28,819	30,7	2,592	15
	УЖИН									
67	Салат из моркови с изюмом	60	0,421	3,012	2,187	37,530	9,37	5,86	0,25	2,89
128	Картофельное пюре	130	3,255	9,615	18,885	181,500	43,74	29,22	1,08	18,69
	Рыба запеченная с овощами	70/30	4,956	4,830	7,056	91,500	38,286	12,21	0,375	0,863
357	Напиток из шиповника	180	0,180	0,075	23,520	112,350	11,78	1,74	1,95	1,80
	Хлеб ржаной	25	0,980	0,200	9,200	44,000	3,60	4,00	0,58	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	Итого за Ужин	515	11,372	17,932	70,468	514,680	111,372	59,629	4,6334	24,242
	ВТОРОЙ УЖИН									
	Снежок	150	2,800	2,500	4,700	52,000	121	15	0,1	0,3

	Пюре яблочное	60	0,33	0,03	4,95	21,27	0,00	0,00	0,00	0,00
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженным молоком	120/20	8,638	6,675	49,413	295,000	124,9	31,638	0,7625	0,3
14	Масло порционное	10	0,040	3,625	0,065	33,050	0,12	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	180	3,060	2,655	13,185	88,950	114,17	16,05	0,36	1,19
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	Итого за Завтрак	410	13,608	13,585	77,573	490,670	243,585	54,288	1,5235	1,485
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	Итого второй завтрак	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	обед									
24	Салат из св. помидор	60	0,510	2,700	2,700	40,800	94,5	12,3	0,21	2,1
99	Суп из овощей с говядиной, со сметаной	200/10/10	6,925	13,460	19,055	225,000	37,8	15,15	0,645	0,3
171	Гречка отварная	130	9,12	7,712	43,92	288,544	15,184	179,87	4,848	0
	Голубцы ленивые с соусом	70/30	8,73	10,074	1,734	132,600	13,086	13,218	1,836	0,552
349	Компот из св. яблок	180	0,497	0,068	24,015	99,600	24,36	13,10	0,52	0,54
	Хлеб ржаной	25	1,470	0,300	13,800	66,000	5,40	6,00	0,87	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	Итого за Обед	735	28,832	34,514	114,844	900,344	194,93	246,24	9,3325	3,4965
	ПОЛДНИК									
410	Ватрушка с повидлом	70	0,565	1,005	15,100	75,200	2,82	8,7	0,092	0
	Сок в ассортименте	100	0,000	0,000	10,000	40,000	7,00	4,00	0,30	2,00
	Итого за Полдник	170	0,965	1,405	34,900	160,200	28,819	30,7	2,592	15
	УЖИН									
67	Салат из моркови с изюмом	60	0,421	3,012	2,187	37,530	9,37	5,86	0,25	2,89
128	Картофельное пюре	130	3,255	9,615	18,885	181,500	43,74	29,22	1,08	18,69
	Рыба запеченная с овощами	70/30	4,956	4,830	7,056	91,500	38,286	12,21	0,375	0,863
357	Напиток из шиповника	180	0,180	0,075	23,520	112,350	11,78	1,74	1,95	1,80
	Хлеб ржаной	25	0,980	0,200	9,200	44,000	3,60	4,00	0,58	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	Итого за Ужин	515	11,372	17,932	70,468	514,680	111,372	59,629	4,6334	24,242
	ВТОРОЙ УЖИН									
	Снежок	150	2,800	2,500	4,700	52,000	121	15	0,1	0,3

	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	<i>Итого за Второй ужин</i>	170	4,340	3,100	14,660	104,400	125,4	21,6	0,5	0,3
	<i>Итого за день</i>		79,116	70,536	312,445	2170,294	704,11	412,45	18,581	44,524
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ										
	<i>ЗАВТРАК</i>									
	Яйцо вареное	20	4,500	6,150	21,975	161,250	94,11	62,937	0,3	0,165
	Каша «Дружба» с маслом	150/5	2,73	0,98	18,723	131,15				
15	Сыр порционный	10	2,570	1,350	0,000	22,400	14	0,66	0,016	0,011
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,375	2,009	11,960	75,450	94,335	10,5	0,1005	0,975
	Батон, хлеб пш.	20/20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	<i>Итого за Завтрак</i>	405	10,985	10,109	43,895	311,500	206,85	80,697	0,817	1,151
	<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>									
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	<i>Итого второй завтрак</i>	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	<i>Обед</i>									
47	Салат из свежих огурцов	60	0,512	1,501	2,537	25,710	15,6729	4,8033	0,2001	5,943
102	Суп картофельный с горохом, курицей	200/10	3,300	3,150	9,900	88,950	25,605	21,345	1,23	3,495
	Картофель в молоке	130	3,232	6,336	22,384	168,000	39,3408	32,512	1,312	23,072
	Виточки из говядины	70/5	5,620	5,725	12,176	122,500	30,64	18,04	0,88	0,0704
	Компот их с/ф	180	0,180	0,075	23,520	112,350	11,78	1,74	1,95	1,80
	Хлеб ржаной	25	1,470	0,300	13,800	66,000	5,40	6,00	0,87	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	<i>Итого за Обед</i>	700	15,894	17,287	93,937	631,310	133,034	91,04	6,8421	34,3804
	<i>ПОЛДНИК</i>									
410	Ватрушка с творогом	70	5,240	5,450	16,555	143,650	33,92	13,985	0,455	0,025
	Сок в ассортименте	100	0,000	0,000	10,000	40,000	7,00	4,00	0,30	2,00
	<i>Итого за Полдник</i>	170	5,640	5,850	36,355	228,650	59,92	35,985	2,955	15,025
	<i>УЖИН</i>									
70	Салат Витаминный	60	0,120	0,015	0,255	1,500	3,45	2,1	0,09	0,525
	Плов из птицы	70/130	6,600	9,798	7,248	143,502	4,656	8,25	0,462	0,27
	Чай с сахаром	180	0,497	0,068	24,015	99,600	24,36	13,10	0,52	0,54

	Хлеб ржаной	25	0,980	0,200	9,200	44,000	3,60	4,00	0,58	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	Итого за Ужин	485	13,169	17,449	57,778	464,082	135,546	67,085	3,3995	19,4195
	ВТОРОЙ УЖИН									
386	Кефир	150	3,000	2,300	4,500	72,000	180,00	14,00	0,00	1,10
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	Итого за Второй ужин	170	4,540	2,900	14,460	124,400	184,4	20,6	0,4	1,1
	Итого за день		68,115	72,274	265,849	1970,552	719,74	295,41	14,413	71,076
№ 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										
	ЗАВТРАК									
209	Омлет с колбасой	40/5	5,1	4,600	0,280	63,000	22,000	4,800	1,000	0,000
173	Каша манная молочная	200	17,581	3,704	1,494	115,385	131,61	62,94	1,22	1,74
14	Масло порционное	10	0,040	3,625	0,065	33,050	0,12	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	180	3,060	2,655	13,185	88,950	114,17	16,05	0,36	1,19
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	Итого за Завтрак	455	27,301	15,184	24,984	352,785	272,30	90,387	2,978	2,926
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	Итого второй завтрак	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	обед									
52	Салат из св. капусты с огурцом	60	0,422	1,804	2,478	27,840	10,6392	6,2085	0,3972	19,95
88	Ши из свежей капусты, с курицей, со сметаной	200/10/10	1,339	4,970	5,062	74,850	29,550	13,275	0,495	9,47
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70/30	15,312	7,604	30,986	253,866	30,68	45,84	1,59	5,55
	Рис отварной	130								
349	Компот из кураги	180	0,497	0,068	24,015	99,600	24,36	13,10	0,52	0,54
	Хлеб ржаной	25	1,470	0,300	13,800	66,000	5,40	6,00	0,87	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	Итого за Обед	735	20,620	14,945	85,960	569,956	105,23	91,022	4,272	35,513
	ПОЛДНИК									
	Вафли	50	2,250	3,540	22,320	130,800	8,7	6	0,63	0
	Сок в ассортименте	100	0,000	0,000	10,000	40,000	7,00	4,00	0,30	2,00
	Итого за Полдник	150	2,650	3,940	42,120	215,800	34,7	28	3,13	15

УЖИН										
	Помидор св. порционный	60	0,254	1,514	0,773	17,730	7,1205	3,9972	0,1827	1,2342
127	Картофель в молоке	130	3,255	9,615	18,885	181,500	43,74	29,22	1,08	18,69
	Тефтели с соусом	70/30	8,982	2,682	5,838	82,998	29,298	15,726	0,63	1,83
376	Чай с сахаром, лимоном	180	0,053	0,015	11,250	45,000	8,33	1,05	0,21	0,02
	Хлеб ржаной	25	0,980	0,200	9,200	44,000	3,60	4,00	0,58	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	Итого за Ужин	515	15,104	14,226	55,566	419,028	96,684	60,593	3,083	21,777
ВТОРОЙ УЖИН										
	Ряженка	150	3,000	2,300	4,500	72,000	180,00	14,00	0,00	1,10
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	Итого за Второй ужин	170	4,540	2,900	14,460	124,400	184,4	20,6	0,4	1,1
	Итого за день		80,215	71,195	263,090	1981,969	693,31	290,60	13,862	76,316
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
СУББОТА 2 НЕДЕЛЯ										
ЗАВТРАК										
	Горошек зеленый	30	0,930	0,000	1,950	11,520	0,297	0,063	0,0021	0,03
206	Макароны запеченные с сыром и яйцом	150/5/20	18,754	3,951	1,593	123,077	140,386	67,133	1,298	1,857
14	Масло порционное	10	0,040	3,625	0,065	33,050	0,12	0,00	0,00	0,00
	Чай с молоком	180	2,375	2,009	11,960	75,450	94,335	10,5	0,1005	0,975
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	Итого за Завтрак	415	23,638	10,184	25,528	295,497	239,538	84,296	1,8015	2,86234
ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	Итого второй завтрак	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
обед										
	Икра овощная	30	0,168	0,015	0,525	3,000	1,5	2,25	0,12	1,575
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10/10	2,590	3,305	4,385	69,735	44,355	15,675	0,66	7,485
259	Жаркое по-домашнему с птицей	70/150	9,027	9,231	16,490	207,179	24,74	41,26	2,01	3,49
349	Компот из изюма	180	0,497	0,068	24,015	99,600	24,36	13,10	0,52	0,54
	Хлеб ржаной	25	1,470	0,300	13,800	66,000	5,40	6,00	0,87	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00

Итого за Обед		695	15,332	13,119	68,835	493,314	104,95	84,879	4,5795	13,0895
ПОЛДНИК										
	Пирожок с повидлом	70	4,279	4,007	17,299	204,285	51,4286	15	0,08214	3,17857
	Сок в ассортименте	100	0,000	0,000	10,000	40,000	7,00	4,00	0,30	2,00
Итого за Полдник		170	4,679	4,407	37,099	289,285	77,4286	37	2,58214	18,1786
УЖИН										
47	Салат из свежих помидор и огурцов	60	5,121	15,012	25,374	257,100	156,73	48,033	2,001	59,430
	Биточки из мяса с маслом	70/5	9,720	8,040	10,140	159,000	10,938	13,32	0,894	0,018
199	Пюре из бобовых с маслом	130	14,560	1,440	21,280	179,200	101,024	65,808	5,008	0
376	Кисель	180	0,053	0,015	11,250	45,000	8,33	1,05	0,21	0,02
	Хлеб ржаной	25	0,980	0,200	9,200	44,000	3,60	4,00	0,58	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
Итого за Ужин		490	32,014	24,907	86,864	732,100	285,216	138,81	9,093	59,4705
ВТОРОЙ УЖИН										
	Снежок	150	2,800	2,500	4,700	52,000	121	15	0,1	0,3
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
Итого за Второй ужин		170	4,340	3,100	14,660	104,400	125,4	21,6	0,5	0,3
Итого за день			76,364	65,533	277,458	1919,099	592,99	282,29	16,755	91,039
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ВОСКРЕСЕНЬЕ 2 НЕДЕЛЯ										
ЗАВТРАК										
	Сырники со сгущ. Мол.	100/20	3,397	6,283	1,237	168,17	25,415	6,954	0,695	0,258
173	Каша геркулесовая	150/5	17,581	3,704	1,494	115,385	131,61	62,94	1,22	1,74
14	Масло порционное	10	0,040	3,625	0,065	33,050	0,12	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	180	3,060	2,655	13,185	88,950	114,17	16,05	0,36	1,19
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
Итого за Завтрак		485	25,618	16,867	25,941	457,955	275,71	92,541	2,673	3,185
ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
Итого второй завтрак		100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
обед										
67	Огурцы свежие порционные	60	0,421	3,012	2,187	37,530	9,37	5,86	0,25	2,89
108	Суп картофельный с курицей, клецками	200/10	2,135	2,756	11,276	86,550	20,040	15,210	0,705	3,45

171	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,84	0,544	0,368	181,024	17,04	27,888	0,58992	0
234	Фрикадельки рыбные с соусом	70/30	6,780	2,760	8,400	85,800	33,456	14,304	0,384	0,126
349	Компот из сухофруктов	180	0,497	0,068	24,015	99,600	24,36	13,10	0,52	0,54
	Хлеб ржаной	25	1,470	0,300	13,800	66,000	5,40	6,00	0,87	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	Итого за обед	725	16,722	9,639	69,666	604,304	114,267	88,956	3,721	7,010
	ПОЛДНИК									
	Вафли	50	2,250	3,540	22,320	130,800	8,7	6	0,63	0
	Сок в ассортименте	100	0,000	0,000	10,000	40,000	7,00	4,00	0,30	2,00
	Итого за Полдник	150	2,650	3,940	42,120	215,800	34,7	28	3,13	15
	УЖИН									
	Салат из моркови с сахаром	60	0,510	2,700	2,700	40,800	94,5	12,3	0,21	2,1
285	Макаронник с мясом	70/130/5	15,725	15,555	24,650	303,450	16,184	32,745	1,972	0,085
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,053	0,015	11,250	45,000	8,33	1,05	0,21	0,02
	Хлеб ржаной	25	0,980	0,200	9,200	44,000	3,60	4,00	0,58	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,620	47,800	4,60	6,60	0,40	0,00
	Итого за Ужин	490	18,848	18,670	57,420	481,050	127,209	56,695	3,372	2,2075
	ВТОРОЙ УЖИН									
	Кефир	150	3,000	2,300	4,500	72,000	180,00	14,00	0,00	1,10
	Батон	20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	Итого за Второй ужин	170	4,540	2,900	14,460	124,400	184,4	20,6	0,4	1,1
	Итого за день		68,378	72,016	279,606	1928,51	736,29	286,79	13,296	28,502

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