

Согласовано

Директор ГКОУ



Марычев В.Ф.

2022 г.

Утверждаю

Директор ООО «ОНТ ПЛЮС»



Жуковальский Д.В.

2022 г.

**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 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
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
203	Каша пшеничная с маслом	200/10	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	200	3,060	2,655	13,185	88,950	114,17	16,05	0,36	1,19
	Батон, хлеб	50/25	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,380</b>	<b>21,565</b>	<b>49,580</b>	<b>463,080</b>	<b>153,53</b>	<b>40,260</b>	<b>2,567</b>	<b>1,196</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	<b>Итого второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,400</b>	<b>0,400</b>	<b>9,800</b>	<b>45,000</b>	<b>19,00</b>	<b>18,00</b>	<b>2,20</b>	<b>13,00</b>
<b>обед</b>										
53	Салат картофельный с сол. огурцом	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>14,359</b>	<b>18,663</b>	<b>83,715</b>	<b>594,670</b>	<b>135,343</b>	<b>84,547</b>	<b>6,2935</b>	<b>28,713</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
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

**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 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
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<u><b>ЗАВТРАК</b></u>										
203	Каша пшеничная с маслом	200/10	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	200	3,060	2,655	13,185	88,950	114,17	16,05	0,36	1,19
	Батон, хлеб	50/25	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500</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>
<u><b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b></u>										
	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>
<u><b>обед</b></u>										
53	Салат картофельный с сол. огурцом	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>
<u><b>ПОЛДНИК</b></u>										
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>
<u><b>УЖИН</b></u>										
70	Огурцы соленые 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>		<i>515</i>	<i>13,169</i>	<i>17,449</i>	<i>57,778</i>	<i>464,082</i>	<i>135,546</i>	<i>67,085</i>	<i>3,3995</i>	<i>19,4195</i>
<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>		<i>170</i>	<i>4,540</i>	<i>2,900</i>	<i>14,460</i>	<i>124,400</i>	<i>184,4</i>	<i>20,6</i>	<i>0,4</i>	<i>1,1</i>
<i>Итого за день</i>			<i>80,413</i>	<i>61,981</i>	<i>270,433</i>	<i>1906,432</i>	<i>637,64</i>	<i>243,19</i>	<i>15,252</i>	<i>65,429</i>
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<i>ЗАВТРАК</i>										
208	Лапшевник с творогом и сгущенным молоком	200/20	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	200	3,060	2,655	13,185	88,950	114,17	16,05	0,36	1,19
	Батон, хлеб пш.	20/40	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500</i>	<i>20,095</i>	<i>19,510</i>	<i>53,405</i>	<i>470,670</i>	<i>229,36</i>	<i>71,094</i>	<i>2,022</i>	<i>1,3163</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>										
	Винегрет овощной	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
<i>Итого за обед</i>		<i>730</i>	<i>17,633</i>	<i>20,535</i>	<i>79,920</i>	<i>593,548</i>	<i>231,45</i>	<i>96,216</i>	<i>4,209</i>	<i>32,630</i>
<i>ПОЛДНИК</i>										
	Кондитерское изделие	50	2,604	7,720	19,636	155,384	0	0	0	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
<i>Итого за обед</i>		705	21,961	12,978	85,343	562,711	125,068	92,017	4,2397	19,5264
<u>ПОЛДНИК</u>										
406	Пирожок с картофельной начинкой	50	3,000	1,530	20,225	106,650	9,95	13,413	0,6	0,335
	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	3,400	1,930	40,025	191,650	35,95	35,413	3,1	15,335
<u>УЖИН</u>										
67	Капуста кваш. Порц.	60	0,421	3,012	2,187	37,530	9,37	5,86	0,25	2,89
681	Макаронник с мясом, маслом	70/130/5	3,488	6,160	17,072	144	66,880	27,712	0,944	16,096
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
<i>Итого за Ужин</i>		490	12,257	17,027	56,679	437,730	116,95	59,621	6,3964	19,8001
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>										
386	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
<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>			76,992	73,079	269,012	1903,481	694,90	246,22	16,043	57,243
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ</b>										
<u>ЗАВТРАК</u>										
	Пюре фруктовое	60	0,33	0,03	4,95	21,27	0,00	0,00	0,00	0,00
219	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	21,795	24,195	27,195	412,005	188,655	38,52	0,795	0,105
15	Сыр порционный	10	2,570	1,350	0,000	22,400	14	0,66	0,016	0,011
382	Какао с молоком	200	3,060	2,655	13,185	88,950	114,17	16,05	0,36	1,19
	Батон, хлеб ржан.	30/30	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00
<i>Итого за Завтрак</i>		500	29,295	28,830	55,290	597,025	321,22	61,83	1,571	1,3013
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
	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 « Свеколка» пром.	60	0,254	1,514	0,773	17,730	7,1205	3,9972	0,1827	1,2342
82	Борщ 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>	<i>705</i>	<i>14,590</i>	<i>10,531</i>	<i>55,894</i>	<i>538,690</i>	<i>110,448</i>	<i>98,23</i>	<i>3,53425</i>	<i>13,4817</i>
	<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>	<i>150</i>	<i>2,650</i>	<i>3,940</i>	<i>42,120</i>	<i>215,800</i>	<i>34,7</i>	<i>28</i>	<i>3,13</i>	<i>15</i>
	<i>УЖИН</i>									
	Соленый огурец порц.	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>	<i>490</i>	<i>27,403</i>	<i>12,595</i>	<i>64,190</i>	<i>515,800</i>	<i>222,987</i>	<i>103,08</i>	<i>7,302</i>	<i>2,1405</i>
	<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>	<i>170</i>	<i>4,540</i>	<i>2,900</i>	<i>14,460</i>	<i>124,400</i>	<i>184,4</i>	<i>20,6</i>	<i>0,4</i>	<i>1,1</i>
	<i>Итого за день</i>		<i>75,242</i>	<i>68,501</i>	<i>282,014</i>	<i>2000,945</i>	<i>873,75</i>	<i>311,74</i>	<i>15,937</i>	<i>33,024</i>
<b>№ рецепт а</b>	<b>Наименование дней недели, блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Минеральные вещества (г)</b>			
			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>		<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>C</b>
	<b>ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ</b>									
	<i>ЗАВТРАК</i>									
	Горошек зеленый консервированный	60	0,930	0,000	1,950	11,520	0,297	0,063	0,0021	0,03
210	Омлет натуральный с колбасой, сл. маслом	150/5	15,480	29,835	2,670	340,200	93,66	19,68	2,73	0,21
14	Масло порционное	10/30	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.	30/15	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00

	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500</i>	<i>20,365</i>	<i>36,069</i>	<i>26,605</i>	<i>512,620</i>	<i>192,812</i>	<i>36,843</i>	<i>3,2336</i>	<i>1,215</i>
	<u><i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i></u>									
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	<u><i>Итого второй завтрак</i></u>	<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>
	<u><i>обед</i></u>									
52	Салат картофельный с соленым 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
	<u><i>Итого за обед</i></u>	<i>710</i>	<i>21,229</i>	<i>22,982</i>	<i>82,497</i>	<i>634,390</i>	<i>85,0332</i>	<i>81,494</i>	<i>4,8077</i>	<i>28,4545</i>
	<u><i>ПОЛДНИК</i></u>									
	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
	<u><i>Итого за Полдник</i></u>	<i>150</i>	<i>2,353</i>	<i>6,190</i>	<i>34,527</i>	<i>201,538</i>	<i>26</i>	<i>22</i>	<i>2,5</i>	<i>15</i>
	<u><i>УЖИН</i></u>									
	Икра овощная порционная	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
	<u><i>Итого за Ужин</i></u>	<i>505</i>	<i>13,301</i>	<i>8,072</i>	<i>48,264</i>	<i>329,954</i>	<i>137,55</i>	<i>66,787</i>	<i>2,74071</i>	<i>18,39</i>
	<u><i>ВТОРОЙ УЖИН</i></u>									
	Бифилайф 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
	<u><i>Итого за Второй ужин</i></u>	<i>170</i>	<i>4,340</i>	<i>3,100</i>	<i>14,160</i>	<i>107,400</i>	<i>128,4</i>	<i>20,6</i>	<i>0,5</i>	<i>0,3</i>
	<u><i>Итого за день</i></u>		<i>81,588</i>	<i>76,412</i>	<i>276,053</i>	<i>1985,902</i>	<i>569,79</i>	<i>227,72</i>	<i>13,782</i>	<i>63,360</i>

№ рецепт а	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>СУББОТА 1 НЕДЕЛЯ</b>										
	<u>ЗАВТРАК</u>									
	Пюре яблочное	60	0,33	0,03	4,95	21,27	0,00	0,00	0,00	0,00
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	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	200	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510</i>	<i>26,450</i>	<i>23,170</i>	<i>69,320</i>	<i>592,570</i>	<i>406,19</i>	<i>61,695</i>	<i>1,706</i>	<i>1,875</i>
	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
	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>
	<u>обед</u>									
	Салат из свеклы р/м	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
	<i>Итого за обед</i>	<i>725</i>	<i>25,627</i>	<i>21,688</i>	<i>111,350</i>	<i>772,660</i>	<i>179,638</i>	<i>241,29</i>	<i>8,6725</i>	<i>6,1575</i>
	<u>ПОЛДНИК</u>									
	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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>150</i>	<i>4,300</i>	<i>1,450</i>	<i>41,700</i>	<i>270,800</i>	<i>44</i>	<i>24,7</i>	<i>2,68</i>	<i>15</i>
	<u>УЖИН</u>									
	Капуста кваш. Порц.	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 Полдник</i>			1,775	8,175	37,700	115,200	9,82	12,7	0,392	2	
<i>УЖИН</i>											
52	Соленые помидоры порц.	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	
<i>Итого за Ужин</i>			515	15,888	19,131	79,676	556,152	73,8916	43,195	3,41186	20,3049
<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>				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	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ</b>											
<i>ЗАВТРАК</i>											
173	Каша пшенная	200/10	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	40	5,1	4,600	0,280	63,000	22	4,8	1	0	
382	Какао с молоком	200	3,060	2,655	13,185	88,950	114,17	16,05	0,36	1,19	
	Батон, хлеб ржан.	20/20	1,540	0,600	9,960	52,400	4,40	6,60	0,40	0,00	
<i>Итого за Завтрак</i>			500	17,425	16,405	43,525	404,425	183,065	71,61	2,976	1,1963
<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>											
24	Капуста кваш. Порц.	60	0,930	0,000	1,950	11,520	0,297	0,063	0,0021	0,03	
110	Суп из рыбных консервов	200	6,105	1,560	9,990	90,510	64,76	0,00	0,78	4,82	
321	Капуста тушеная	130	3,392	7,168	7,440	127,680	94,88	33,04	1,34	18,08	
243	Сосиски отварные	70/5	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	



	<u>Обед</u>									
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
<i>Итого за Обед</i>		<i>710</i>	<i>20,386</i>	<i>16,393</i>	<i>76,081</i>	<i>705,104</i>	<i>94,087</i>	<i>86,926</i>	<i>4,59892</i>	<i>10,0605</i>
	<u>ПОЛДНИК</u>									
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
<i>Итого за Полдник</i>		<i>150</i>	<i>4,679</i>	<i>4,407</i>	<i>37,099</i>	<i>289,285</i>	<i>77,4286</i>	<i>37</i>	<i>2,58214</i>	<i>18,1786</i>
	<u>УЖИН</u>									
23	Томаты соленые 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
<i>Итого за Ужин</i>		<i>490</i>	<i>18,633</i>	<i>16,045</i>	<i>67,515</i>	<i>510,600</i>	<i>37,659</i>	<i>47,335</i>	<i>5,022</i>	<i>3,46</i>
	<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>									
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
<i>Итого за Второй ужин</i>		<i>170</i>	<i>4,540</i>	<i>2,900</i>	<i>14,460</i>	<i>124,400</i>	<i>184,4</i>	<i>20,6</i>	<i>0,4</i>	<i>1,1</i>
<i>Итого за день</i>			<i>76,752</i>	<i>74,364</i>	<i>272,249</i>	<i>1985,289</i>	<i>592,46</i>	<i>236,88</i>	<i>13,712</i>	<i>34,494</i>
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ</b>										
	<u>ЗАВТРАК</u>									
	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 гущенным молоком	200/20	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	200	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510</i>	<i>13,608</i>	<i>13,585</i>	<i>77,573</i>	<i>490,670</i>	<i>243,585</i>	<i>54,288</i>	<i>1,5235</i>	<i>1,485</i>
	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
	Фрукт	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	<u>Итого второй завтрак</u>	100	0,400	0,400	9,800	45,000	19,00	18,00	2,20	13,00
	<u>обед</u>									
24	Салат картофельный с зел. Гор.	60	0,510	2,700	2,700	40,800	94,5	12,3	0,21	2,1
99	Суп из овощей с мясом, 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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>735</i>	<i>28,832</i>	<i>34,514</i>	<i>114,844</i>	<i>900,344</i>	<i>194,93</i>	<i>246,24</i>	<i>9,3325</i>	<i>3,4965</i>
	<u>ПОЛДНИК</u>									
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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>170</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>
	<u>УЖИН</u>									
67	Икра овощная	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
	<i>Итого за Ужин</i>	<i>515</i>	<i>11,372</i>	<i>17,932</i>	<i>70,468</i>	<i>514,680</i>	<i>111,372</i>	<i>59,629</i>	<i>4,6334</i>	<i>24,242</i>
	<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>									
	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>	<i>170</i>	<i>4,340</i>	<i>3,100</i>	<i>14,660</i>	<i>104,400</i>	<i>125,4</i>	<i>21,6</i>	<i>0,5</i>	<i>0,3</i>
	<i>Итого за день</i>		<i>79,116</i>	<i>70,536</i>	<i>312,445</i>	<i>2170,294</i>	<i>704,11</i>	<i>412,45</i>	<i>18,581</i>	<i>44,524</i>
<b>№</b>	<b>Наименование дней</b>	<b>Масса</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая</b>	<b>Минеральные вещества (г)</b>			

рецепт а	недели, блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	C
<b>ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ</b>										
	<u>ЗАВТРАК</u>									
	Яйцо вареное	40	4,500	6,150	21,975	161,250	94,11	62,937	0,3	0,165
	Каша «Дружба» с маслом	200/10	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	200	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>	<i>500</i>	<i>10,985</i>	<i>10,109</i>	<i>43,895</i>	<i>311,500</i>	<i>206,85</i>	<i>80,697</i>	<i>0,817</i>	<i>1,151</i>
	<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>									
	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>
	<u>Обед</u>									
47	Винегрет овощной	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
125	Рожки отварные	130	3,232	6,336	22,384	168,000	39,3408	32,512	1,312	23,072
	Биточки 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>	<i>700</i>	<i>15,894</i>	<i>17,287</i>	<i>93,937</i>	<i>631,310</i>	<i>133,034</i>	<i>91,04</i>	<i>6,8421</i>	<i>34,3804</i>
	<u>ПОЛДНИК</u>									
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>	<i>170</i>	<i>5,640</i>	<i>5,850</i>	<i>36,355</i>	<i>228,650</i>	<i>59,92</i>	<i>35,985</i>	<i>2,955</i>	<i>15,025</i>
	<u>УЖИН</u>									
70	Помидор сол. Порц.	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
	<i>Итого за Ужин</i>	<i>485</i>	<i>13,169</i>	<i>17,449</i>	<i>57,778</i>	<i>464,082</i>	<i>135,546</i>	<i>67,085</i>	<i>3,3995</i>	<i>19,4195</i>
	<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>									

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>		<i>170</i>	<i>4,540</i>	<i>2,900</i>	<i>14,460</i>	<i>124,400</i>	<i>184,4</i>	<i>20,6</i>	<i>0,4</i>	<i>1,1</i>
<i>Итого за день</i>			<i>68,115</i>	<i>72,274</i>	<i>265,849</i>	<i>1970,552</i>	<i>719,74</i>	<i>295,41</i>	<i>14,413</i>	<i>71,076</i>
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C
<b>ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ</b>										
<u>ЗАВТРАК</u>										
209	Омлет с колбасой	65/5	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	200	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
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500</i>	<i>27,301</i>	<i>15,184</i>	<i>24,984</i>	<i>352,785</i>	<i>272,30</i>	<i>90,387</i>	<i>2,978</i>	<i>2,926</i>
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>										
	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>
<u>обед</u>										
52	Салат « Свеколка» пром.	60	0,422	1,804	2,478	27,840	10,6392	6,2085	0,3972	19,95
88	Щи 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
<i>Итого за Обед</i>		<i>735</i>	<i>20,620</i>	<i>14,945</i>	<i>85,960</i>	<i>569,956</i>	<i>105,23</i>	<i>91,022</i>	<i>4,272</i>	<i>35,513</i>
<u>ПОЛДНИК</u>										
	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
<i>Итого за Полдник</i>		<i>150</i>	<i>2,650</i>	<i>3,940</i>	<i>42,120</i>	<i>215,800</i>	<i>34,7</i>	<i>28</i>	<i>3,13</i>	<i>15</i>
<u>УЖИН</u>										
	Салат картофельный с сол. Огурц.	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	
<i>Итого за Ужин</i>			515	15,104	14,226	55,566	419,028	96,684	60,593	3,083	21,777
<i>ВТОРОЙ УЖИН</i>											
	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	
<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>				80,215	71,195	263,090	1981,969	693,31	290,60	13,862	76,316
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C	
<b>СУББОТА 2 НЕДЕЛЯ</b>											
<i>ЗАВТРАК</i>											
	Горошек зеленый	60	0,930	0,000	1,950	11,520	0,297	0,063	0,0021	0,03	
206	Макароны запеченные с сыром и яйцом	200/5/20	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	200	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>			515	23,638	10,184	25,528	295,497	239,538	84,296	1,8015	2,86234
<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>											
	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	
<i>Итого за Обед</i>			695	15,332	13,119	68,835	493,314	104,95	84,879	4,5795	13,0895
<i>ПОЛДНИК</i>											
	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	
<i>Итого за Полдник 170</i>			4,679	4,407	37,099	289,285	77,4286	37	2,58214	18,1786	
<u>УЖИН</u>											
67	Винегрет овощной	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	
<i>Итого за Ужин 490</i>			32,014	24,907	86,864	732,100	285,216	138,81	9,093	59,4705	
<u>ВТОРОЙ УЖИН</u>											
	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 170</i>			4,340	3,100	14,660	104,400	125,4	21,6	0,5	0,3	
<i>Итого за день</i>			76,364	65,533	277,458	1919,099	592,99	282,29	16,755	91,039	
№ рецепт а	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (г)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	C	
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ 2 НЕДЕЛЯ</b>											
<u>ЗАВТРАК</u>											
	Сырники со стущ. Мол.	100/20	3,397	6,283	1,237	168,17	25,415	6,954	0,695	0,258	
173	Каша геркулесовая	200/5	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	200	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	
<i>Итого за Завтрак 555</i>			25,618	16,867	25,941	457,955	275,71	92,541	2,673	3,185	
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u>											
	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
<u>обед</u>											
67	Огурцы соленые 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
<i>Итого за обед</i>		<i>725</i>	<i>16,722</i>	<i>9,639</i>	<i>69,666</i>	<i>604,304</i>	<i>114,267</i>	<i>88,956</i>	<i>3,721</i>	<i>7,010</i>
<i><u>ПОЛДНИК</u></i>										
	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
<i>Итого за Полдник</i>		<i>150</i>	<i>2,650</i>	<i>3,940</i>	<i>42,120</i>	<i>215,800</i>	<i>34,7</i>	<i>28</i>	<i>3,13</i>	<i>15</i>
<i><u>УЖИН</u></i>										
	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
<i>Итого за Ужин</i>		<i>490</i>	<i>18,848</i>	<i>18,670</i>	<i>57,420</i>	<i>481,050</i>	<i>127,209</i>	<i>56,695</i>	<i>3,372</i>	<i>2,2075</i>
<i><u>ВТОРОЙ УЖИН</u></i>										
	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>		<i>170</i>	<i>4,540</i>	<i>2,900</i>	<i>14,460</i>	<i>124,400</i>	<i>184,4</i>	<i>20,6</i>	<i>0,4</i>	<i>1,1</i>
<i>Итого за день</i>			<i>68,378</i>	<i>72,016</i>	<i>279,606</i>	<i>1928,51</i>	<i>736,29</i>	<i>286,79</i>	<i>13,296</i>	<i>28,502</i>

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