

Министерство образования Ульяновской области
Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
« Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 91 »

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы – интерната № 91
Ю.А. Николаева Николаева Ю.А.

« 30 » 01 2024г

**Примерное
циклическое меню
и пищевой ценности приготавливаемых блюд
(двухнедельное)
(круглосуточные от 11 лет и старше)**

г. Ульяновск 2024 г

День: Понедельник
Сезон: Осенне-зимний
Неделя: Первая
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
210	Омлет натуральный	180	16,7	29,7	3,1	347	0,08	0,2	251	0,58	79,72	174,6	12,48	2,04
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26,0	238	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
175	Каша мол. из риса и пшена	210	6,1	11,2	33,5	260	0,10	0,96	54,8	0,18	133,38	156,72	37,33	0,82
376	Коф. напиток с молоком	200	3,1	2,7	16,0	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,18	155	0,06	0,16	77,3	0,68	235,8	166,5	18,7	0,7
Обед														
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	12,78	73,9	0,03	13,21	-	0,55	25,42	35,62	18,83	0,663
111	Суп с макарон. изделиями на курином бульоне	250	2,38	5,07	12,99	117,0	0,05	0,95	-	2,62	27,3	36,77	15,22	0,725
288/331	Куры отварные с соусом сметанным	130	19,7	24,01	3,3	308,8	0,1	3,8	98,3	0,8	53,7	211,3	25,5	2,2
128	Картофельным пюре	210	4,3	12,8	25,2	242	0,2	24,9	70	0,34	58,3	121,8	38,36	1,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Полдник														
386	Кисло-молочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
гост	Кондитерские изделия	15	1,25	2,7	9,9	69	0,018	-	12,03	0,136	4,34	16,12	3,3	0,273
Ужин 1														
51	Салат из свеклы с курагой	100	1,85	6,04	18,06	134	0,03	5,53	-	3,27	5,18	59,3	30,83	1,66
287	Голубцы с мясом и рисом	158	7,17	8,23	16,45	179	0,06	13,55	27,7	0,5	52,44	124,12	31,89	1,12
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Ужин 2														
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240	180	28	0,2
ИТОГО			101,43	141,4	389,85	3278,58	1,163	74,346	500,33	16,568	1223,02	1571,42	365,84	28,477

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в -ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в -ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
181	Каша манная молочная	150	4,35	7,7	23,12	179,3	0,04	0,58	29	0,26	66,88	59,09	10,15	0,235
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1,0
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26	238	0,034	-	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,6	7,42	5,7	157,5	0,1	7,5	11,6	5,0	78,1	324,4	97,1	1,7
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26,0	238	0,06	-	70,0	0,8	14,7	39,4	7,4	0,6
Обед														
24	Салат из св. помидор и огурцов	100	0,96	6,07	3,64	70,7	0,04	8,25	-	0,39	19,0	33,91	16,04	0,739
88	Щи из св.капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,77	-	2,35	49,25	49,0	22,12	0,825
250	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	3,59	43,32	171,15	22,45	2,4
202	Макаронные изд. отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,3	0,05	-	-	0,77	11,19	37,16	8,61	0,852
342	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
Гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Полдник														
Гост	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,022	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18,0	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08
Ужин 1														
37	Салат картофельный с огурцами и капустой	100	1,32	7,84	9,45	113,7	0,054	7,96	-	2,41	21,24	42,86	15,42	0,683
299	Суфле из кур	100	13	19,6	2,4	538	0,02	0,38	56,3	0,18	41,49	65,95	8,0	0,73
171	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,86	9,55	39,81	248	0,25	-	20,0	0,62	15,9	210,1	140	4,8
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Ужин 2														
386	Кисло - молочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28	0,2
ИТОГО			105,07	127,07	460,75	3391,93	1,03	54,33	372,32	17,78	764,95	1386,12	402,19	24,49

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые в - ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в - ва (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
174	Каша рисовая молочная	210	6,0	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0,23	130,67	157,44	36,46	0,6
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26	238	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	14,61	6,5	28	270	0,09	0,7	97,5	0,6	293,4	322,7	39,8	0,9
379	Коф. напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
Обед														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,2	0,083	5,77	-	2,93	19,35	39,2	25,29	1,19
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,17	5,71	17,72	155	0,121	11,19	5,0	1,435	35,08	124,13	37,72	1,54
321/256	Капуста тушенная с мясом	250	11,73	15,16	20,13	262	0,06	35,22	-	4,76	121,54	160,04	52,83	2,83
346	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
Гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Полдник														
386	Кисло-молочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	-	0,4	32	22,0	18,0	4,4
Ужин 1														
23	Салат из свежих помидоров	50	0,05	3,05	2,28	38,85	0,024	9,02	-	0,271	8,86	15,92	8,72	0,416
284	Запеканка картофельная с мясом	175	20,6	26,0	24,6	403,4	0,31	6,0	24,8	4,5	52,7	351,5	131,8	4,7
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Ужин 2														
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107	0,08	2,6	40,0	-	240,0	180,0	28	0,2
ИТОГО			104,07	109,73	407,56	3136,03	1,242	91,107	289,2	16,58	1284,41	1657,41	438,61	23,077

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
173	Каша геркулесовая молочная	210	8,3	13,12	37,62	303	0,09	0,48	27,4	0,31	74,81	117,49	35,41	0,865
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26,0	238	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
239/331	Тефтели рыбные с соусом	100	8,26	8,05	11,76	152,5	0,12	2,3	29,6	5,5	102,1	195,8	32,56	1,0
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26,0	238	0,06	-	70,0	0,8	14,7	39,4	7,4	0,6
Обед														
56	Салат овощной с яблоками	100	1,15	0,18	7,2	35,1	0,032	15,51	-	0,178	33,14	29,01	17,28	1,278
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,092	8,37	-	2,35	29,5	56,72	24,1	0,925
268	Котлета мясная	100	16,5	24,2	14,32	344	0,08	0,34	44,8	3,56	43,14	188,8	55,78	2,8
197	Горох отварной	150	13,6	1,4	34,9	206	0,5	-	-	0,4	92,8	21,0	61,7	0,47
349	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Полдник														
гост	Сок натуральный	200	1	-	20,2	84,8	0,022	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
440	Булочка Творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	0,07	0,09	22,0	0,65	37,9	70,0	17,3	0,76
Ужин 1														
46	Салат из капусты и яблок	100	0,12	5,1	11,16	90,1	0,033	16,87	-	15,4	33,49	29,34	16,0	0,978
288/331	Куры отварные с соусом	100	15,3	12,85	2,88	188,75	0,1	1,58	28,8	0,55	36,2	91,3	13,04	0,96
202	Макаронные изд. отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,3	0,05	-	-	0,77	11,19	37,16	8,61	0,852
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Ужин 2														
386	Кисло - молочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,04	40,0	-	240,0	180	28	0,15
ИТОГО			112,34	110,88	470,65	3340,68	1,413	61,81	272,2	30,968	896,63	1304,61	395,93	22,638

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1													
173	Каша гречневая молочная	150	6,17	7,9	31,65	222,8	0,07	0,48	27,4	0,38	7373,38	110,65	22,16	1,1
209	Яйцо товарное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1,0
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26	238	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Завтрак 2													
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	130	21,68	17,94	34,28	386	0,11	0,9	102,2	4,0	389,6	434,3	50,7	1,0
379	Коф. напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
	Обед													
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	0,03	70,0	2,5	2,44	21,2	81,7	10,3	0,41
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,85	8,56	91,25	0,03	10,92	-	2,37	52,52	46,1	23,1	1,1
259	Жаркое по- домашнему	180	16,2	18,09	16,58	295,0	0,13	6,76	-	3,1	30,5	205,75	42,48	3,86
342	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
Гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Полдник													
386	Кисло- молочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
Гост	Кондитерские изделия	15	1,25	2,7	9,9	69	0,018	-	12,03	0,136	4,34	16,12	3,3	0,273
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Ужин 1													
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,5	5,07	13,02	103,7	0,056	3,57	-	8,25	37,92	56,21	39,09	1,05
228	Рыба, припущенная в молоке	100	13,7	15,5	2,8	205,3	0,16	1,2	11,0	4,3	60,2	169,7	31,7	1,3
304	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,6	209,7	0,017	-	-	0,188	0,91	40,63	10,89	0,351
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Ужин 2													
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107	0,08	2,6	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
	ИТОГО		111,69	120,22	419,37	3217,63	0,994	108,35	360,04	26,844	1328,61	1758,02	366,3	19,318

День: Суббота
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в - ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в - ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1													
174	Каша рисовая молочная	210	6,0	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8	0,23	130,67	157,44	36,46	0,6
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26	238	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Завтрак 2													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	14,61	6,5	28	270	0,09	0,7	97,5	0,6	293,4	322,7	39,8	0,9
379	Коф. напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
	Обед													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,2	0,083	5,77	-	2,93	19,35	39,2	25,29	1,19
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,17	5,71	1,72	155	0,121	11,19	5,0	1,435	35,08	124,13	37,72	1,54
321/256	Капуста тушенная с мясом	250	11,73	15,16	20,13	262	0,06	35,22	-	4,76	121,54	160,04	52,83	2,83
346	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
Гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Полдник													
386	Кисло- молочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	-	0,4	32	22,0	18,0	4,4
	Ужин 1													
23	Салат из свежих помидоров	50	0,05	3,05	2,28	38,85	0,024	9,02	-	0,271	8,86	15,92	8,72	0,416
284	Запеканка картофельная с мясом	175	20,6	26,0	24,6	403,4	0,31	6,0	24,8	4,5	52,7	351,5	131,8	4,7
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Ужин 2													
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107	0,08	2,6	40,0	-	240,0	180,0	28	0,2
	ИТОГО													
			104,07	109,73	407,56	3136,03	1,242	91,107	289,2	16,58	1284,41	1657,41	438,61	23,077

День: Воскресенье

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
173	Каша геркулесовая молочная	210	8,3	13,12	37,62	303	0,09	0,48	27,4	0,31	74,81	117,49	35,41	0,865
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26,0	238	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
239/331	Тефтели рыбные с соусом	100	8,26	8,05	11,76	152,5	0,12	2,3	29,6	5,5	102,1	195,8	32,56	1,0
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26,0	238	0,06	-	70,0	0,8	14,7	39,4	7,4	0,6
Обед														
56	Салат овощной с яблоками	100	1,15	0,18	7,2	35,1	0,032	15,51	-	0,178	33,14	29,01	17,28	1,278
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,092	8,37	-	2,35	29,5	56,72	24,1	0,925
268	Котлета мясная	100	16,5	24,2	14,32	344	0,08	0,34	44,8	3,56	43,14	188,8	55,78	2,8
197	Горох отварной	150	13,6	1,4	34,9	206	0,5	-	-	0,4	92,8	21,0	61,7	0,47
349	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Полдник														
гост	Сок натуральный	200	1	-	20,2	84,8	0,022	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
440	Булочка Творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	0,07	0,09	22,0	0,65	37,9	70,0	17,3	0,76
Ужин 1														
46	Салат из капусты и яблок	100	0,12	5,1	11,16	90,1	0,033	16,87	-	15,4	33,49	29,34	16,0	0,978
288/331	Куры отварные с соусом	100	15,3	12,85	2,88	188,75	0,1	1,58	28,8	0,55	36,2	91,3	13,04	0,96
202	Макаронные изд. отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,3	0,05	-	-	0,77	11,19	37,16	8,61	0,852
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Ужин 2														
386	Кисло - молочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,04	40,0	-	240,0	180	28	0,15
ИТОГО			112,34	110,88	470,65	3340,68	1,413	61,81	272,2	30,968	896,63	1304,61	395,93	22,638

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в -ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в - ва (мг)				
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1															
175	Каша рисовая молочная	210	6,0	10,84	42,94	294									
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	0,03	0,48	27,4	0,11	65,33	78,72	18,23	0,3	
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26	238	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
Завтрак2															
210	Омлет натуральный	180	16,7	29,7	3,1	347	0,08	0,2	251	0,58	79,22	174,6	124,8	2,04	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134	
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45	
Обед															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,64	4,12	7,29	72,9	0,04	6,86	-	1,88	28,33	41,61	18,39	1,305	
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	1,22	26,7	55,97	22,7	0,875	
288/331	Куры отварные /соус сметанный	130	19,9	16,7	3,7	245,4	0,02	2,0	46,8	1,0	58,8	148,3	21,2	1,5	
128	Картофельное пюре	210	4,34	12,82	25,18	242	0,2	24,92	70,0	0,34	58,32	121,84	38,36	1,44	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7	
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
Полдник															
386	Кисло - молочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,02	
гост	Фрукты свежие	200	3,0	1,0	42,0	190	0,08	20,0	-	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2	
Ужин 1															
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,96	6,07	3,64	70,7	0,04	8,25	-	0,39	19,0	33,91	16,04	0,739	
285	Макаронник с мясом	150	17,79	24,82	20,73	275	0,08	-	20,2	4,7	20,49	171,39	27,93	2,44	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
Ужин 2															
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107	0,08	2,6	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2	
ИТОГО			109,95	151,18	381,88	3244,03	1,23	76,08	560,7	14,34	1166,75	1607,07	526,4	18,483	

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
173	Каша пшеничная молочная	210	8,64	11,06	44,32	312	0,07	0,48	27,4	0,38	73,38	110,65	22,16	1,17
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26	238	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
238	Хлебцы рыбные	150	15,43	6,84	11,26	168,3	0,08	3,13	1,61	0,35	47,5	188,14	38,48	1,61
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,63	152,22	124,6	21,34	0,478
1	Бутерброд с маслом	70	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	-	157,2	111,0	12,45	0,45
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,0	7,29	125,1	0,04	9,63	-	-	32,23	43,27	19,52	0,828
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	10,37	-	4,5	34,85	49,27	20,75	0,775
278/331	Тефтели мясные с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78	35,75	2,32	40,24	97,8	19,8	0,88
171	Гречка отварная	155	8,86	9,55	39,81	248	0,25	-	20,0	0,55	15,9	210,1	140,0	4,8
342	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,62	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,5	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,54	11,5	43,5	16,5	0,55
Полдник														
гост	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	-	0,64	0,2	9,7	37,5	12,2	0,64
Ужин 1														
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,25	0,13	2,27	95,3	0,06	4,02	-	-	31,7	56,01	33,36	0,914
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,3	1,92	0,36	36,8	108,2	38,7	1,92
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	1,96	11,1	2,8	1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	-	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,54	11,5	43,5	16,5	0,55
Ужин 2														
386	Кисло - молочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
ИТОГО			95,89	107,05	435,25	3144,83	1,192	47,626	263,22	17,43	1008,89	1596,79	502,74	24,005

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1													
181	Каша манная молочная	210	6,1	10,72	32,38	251	0,04	0,58	29,0	0,26	66,88	59,09	10,15	0,235
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26	238	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Завтрак 2													
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	130	18,12	14,18	46,42	386	0,15	0,85	11,5	0,85	351,6	389,2	52,3	1,6
379	Коф. напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
	Обед													
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	0,03	70	2,5	2,44	21,2	81,7	10,3	0,41
102	Суп картофельный с бобовым.	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05
260	Гуляш из мяса	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
128	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,98	172,8	0,14	17,7	49,99	0,24	41,6	87,02	27,39	1,02
346	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Полдник													
386	Кисло - молочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	0,04	10,0	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Ужин 1													
25	Салат из свежих помидоров и яблок	100	0,8	5,2	5,77	73,1	0,03	8,47	-	0,54	19,76	19,67	16,35	1,34
230	Рыба жареная	110	15,28	14,8	4,4	224	0,01	1,5	49	5,1	42,92	42,6	189,1	0,8
304	Рис отварной	150	3,64	5,57	36,6	209,7	0,01	-	-	0,18	0,91	40,63	10,89	0,351
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Ужин 2													
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107	0,08	2,6	40	-	240,0	180,0	28,0	0,2
	ИТОГО		113,02	124,48	428,77	3320,73	1,214	119,95	384,28	14,96	1344,02	1738,94	390,13	18,45

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
173	Каша гречневая молочная	210	8,64	11,06	44,32	312	0,07	0,48	27,4	0,38	7373,38	110,65	22,16	1,1
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,2
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26	238	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак														
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	160	14,58	18,1	26,59	328	0,1	0,53	42,4	3,97	70,0	237,62	42,75	2,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26,0	238	0,06	-	70,0	0,8	14,7	39,4	7,4	0,6
Обед														
42	Салат картофельный с сол. огурц. и зел. горошком	100	1,74	6,18	9,24	99,5	0,08	13,04	-	2,72	15,91	47,32	18,71	0,747
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,2	0,105	5,75	21,05	1,62	33,4	72,22	25,35	1,175
294	Котлета рубленая из птицы	100	17,44	16,76	16,26	286	0,2	0,9	53,8	0,2	59,78	80	22,2	3,62
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,2	0,054	34,32	-	3,46	110,9	80,28	41,3	1,61
349	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Полдник														
гост	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,022	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
Ужин 1														
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134	0,03	-	5,53	3,27	5,18	59,3	30,83	1,66
268	Котлета мясная	80	12,0	17,6	10,41	250	0,06	0,24	32,58	2,58	31,37	137,3	40,56	2,0
202	Макаронные изд. отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,3	0,05	-	-	0,77	11,19	37,16	8,61	0,852
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Ужин 2														
386	Кисло - молочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240	180,0	28,0	0,2
			113,31	130,14	490,99	3604,08	1,175	63,406	326,16	24,24	906,63	1525,19	406,91	23,482
ИТОГО														

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в - ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в - ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1													
173	Каша геркулесовая молоч.	210	8,3	13,12	37,62	303	0,09	0,18	27,4	0,38	73,38	117,49	35,41	0,86
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26	238	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Завтрак 2													
224	Запеканка из творога с морк. со сгущен. молоком	130	14,58	13,82	45,8	366	0,12	1,55	84,4	33,07	332,5	340,8	52,2	1,3
379	Коф. напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
	Обед													
24	Салат из св. огурцов и помидоров	100	0,96	6,07	3,64	70,7	0,04	8,25	-	0,39	19,0	33,91	16,04	0,739
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,7	0,05	10,67	-	2,4	49,72	54,6	26,12	1,225
265	Плов с мясом	150	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
342	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Полдник													
386	Кисло - молочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	-	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
гост	Кондитерские изделия	15	1,25	2,7	9,9	69	0,018	-	12,03	0,13	4,34	16,12	3,3	0,273
	Ужин 1													
46	Салат из капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,69	54,06	0,02	10,12	-	9,2	20,08	17,6	9,6	0,586
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	1,92	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Ужин 2													
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107	0,08	2,6	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
	ИТОГО													
			96,7	108,34	417,59	3040,89	1,008	69,44	275,85	23,60	1366,33	1642,92	394,11	21,007

День: Суббота

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
181	Каша манная молочная	210	6,1	10,72	32,38	251	0,04	0,58	29,0	0,26	66,88	59,09	10,15	0,235
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26	238	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак 2														
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	130	18,12	14,18	46,42	386	0.15	0.85	11.5	0.85	351.6	389.2	52.3	1.6
379	Коф. напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
Обед														
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	0,03	70	2,5	2,44	21,2	81,7	10,3	0,41
102	Суп картофельный с бобовым.	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05
260	Гуляш из мяса	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
128	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,98	172,8	0,14	17,7	49,99	0,24	41,6	87,02	27,39	1,02
346	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Полдник														
386	Кисло - молочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	0,04	10,0	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
Ужин 1														
25	Салат из свежих помидоров и яблок	100	0,8	5,2	5,77	73,1	0,03	8,47	-	0,54	19,76	19,67	16,35	1,34
230	Рыба жареная	110	15,28	14,8	4,4	224	0.01	1.5	49	5.1	42.92	42.6	189.1	0.8
304	Рис отварной	150	3,64	5,57	36,6	209,7	0,01	-	-	0,18	0,91	40,63	10,89	0,351
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Ужин 2														
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	107	0.08	2.6	40	-	240,0	180,0	28,0	0,2
ИТОГО			113,02	124,48	428,77	3320,73	1,214	119,95	384,28	14,96	1344,02	1738,94	390,13	18,45

День: Воскресенье

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1														
173	Каша гречневая молочная	210	8,64	11,06	44,32	312	0,07	0,48	27,4	0,38	7373,38	110,65	22,16	1,1
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,2
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26	238	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Завтрак														
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	160	14,58	18,1	26,59	328	0,1	0,53	42,4	3,97	70,0	237,62	42,75	2,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478
1	Бутерброд с маслом	70	4,1	13,1	26,0	238	0,06	-	70,0	0,8	14,7	39,4	7,4	0,6
Обед														
42	Салат картофельный с сол. огурц. и зел. горошком	100	1,74	6,18	9,24	99,5	0,08	13,04	-	2,72	15,91	47,32	18,71	0,747
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,2	0,105	5,75	21,05	1,62	33,4	72,22	25,35	1,175
294	Котлета рубленая из птицы	100	17,44	16,76	16,26	286	0,2	0,9	53,8	0,2	59,78	80	22,2	3,62
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,2	0,054	34,32	-	3,46	110,9	80,28	41,3	1,61
349	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Полдник														
гост	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,022	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
Ужин 1														
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134	0,03	-	5,53	3,27	5,18	59,3	30,83	1,66
268	Котлета мясная	80	12,0	17,6	10,41	250	0,06	0,24	32,58	2,58	31,37	137,3	40,56	2,0
202	Макаронные изд. отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,3	0,05	-	-	0,77	11,19	37,16	8,61	0,852
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Ужин 2														
386	Кисло - молочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240	180,0	28,0	0,2
ИТОГО			113,31	130,14	490,99	3604,08	1,175	63,406	326,16	24,24	906,63	1525,19	406,91	23,482

Сводная таблица
пищевых веществ, витаминов и микроэлементов
(круглосуточное пребывание)

Дни недели	Пищевые в – ва (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в – ва (мг)			
	Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая неделя												
Понедельник	83.75	113.97	364.17	2776.28	1.163	74.346	500.33	16.568	1223.02	1574.42	365.84	28.477
Вторник	87.5	97.99	385.53	2788.33	1.03	54.33	372.32	17.78	764.95	1386.12	402.19	24.49
Среда	90.78	94.14	342.06	2707.58	1.242	91.107	289.2	16.58	1284.41	1657.41	438.61	23.077
Четверг	94.0	87.65	402.68	2785.43	1.413	61.81	272.2	30.968	896.63	1304.61	395.93	22.638
Пятница	102.75	104.82	351.1	2770.08	0.994	108.35	360.04	26.844	1328.61	1758.02	366.3	19.318
Суббота	90.78	94.14	342.06	2707.58	1.242	91.107	289.2	16.58	1284.41	1657.41	438.61	23.072
Воскресенье	94.0	87.65	402.68	2785.43	1.413	61.81	272.2	30.968	896.63	1309.61	395.93	22.638
Итого за 1 неделю	643,57	680,35	2590,23	19320,71	8,496	542,86	2455,49	156,288	7678,6	10639,6	2803,41	163,705
Вторая неделя												
Понедельник	93.02	115.66	367.22	2792.68	1.23	76.08	560.7	14.34	1166.75	1607.67	526.4	18.483
Вторник	91.34	90.67	390.86	2835.83	1.192	47.626	263.22	17.43	1008.89	1596.79	502.74	24.005
Среда	98.43	102.5	392.99	2909.77	1.214	119.95	384.28	14.96	1344.02	1738.94	399.13	18.45
Четверг	99.69	105.66	430.66	2928.08	1.175	63.406	326.16	24.24	906.635	1525.19	406.91	23.482
Пятница	91.41	97.04	389.44	2809.04	1.008	96.44	275.85	23.606	1366.33	1642.92	394.11	21.007
Суббота	98.43	102.5	392.99	2909.77	1.214	119.95	384.28	14.96	1344.02	1738.94	399.13	18.45
Воскресенье	99.69	105.66	430.66	2928.08	1.175	63.406	326.6	24.24	906.635	1525.19	406.91	23.482
Итого за 2 неделю	672,01	719,69	2794,82	20113,25	8,208	559,858	2520,65	133,776	8043,28	11375,64	3035,33	147,359
Всего	1315,58	1400,04	5385,1	39433,96	16,704	1102,718	4976,14	290,064	15721,88	22015,24	5838,74	311,064