

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

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель управления Роспотребнадзора  
по Ульяновской области  
Сорождов Д.А.  
2019г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы – интерната № 91  
Куприянов В.А.  
2019г.



**Примерное  
циклическое меню  
и пищевой ценности приготовляемых блюд  
( двухнедельное )  
( круглосуточные )**

г. Ульяновск 2019 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
<b>Завтрак 1</b>														
210	Омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	125,5	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
<b>Завтрак 2</b>														
173	Каша пшеничная молочная	210	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	0,77	146,77	221,3	44,33	2,34
376	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	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
<b>Обед</b>														
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	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	50/30	12,24	10,28	2,31	151	0,1	1,58	28,8	0,55	36,2	91,3	13,04	0,96
128	Картофельным пюре	150	3,09	9,15	17,98	172,8	0,14	17,7	49,99	0,242	41,6	87,02	27,39	1,02
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
<b>Полдник</b>														
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	Печенье	15	1,25	2,7	9,9	69	0,018	-	12,03	0,136	4,34	16,12	3,3	0,273
<b>Ужин 1</b>														
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
256	Мясо тушенное	50	7,6	8,69	1,28	112,5	0,015	0,9	-	1,3	10,61	79,67	11,53	1,225
143	Рагу из овощей	150	2,52	15,69	12,28	202,85	0,08	17,87	65,71	2,87	53,08	64,28	23,22	0,857
685	Чай с сахаром	200/15	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
<b>Ужин 2</b>														
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30	-	180	135	21	0,15
<b>ИТОГО</b>			83,75	113,97	364,17	2776,28	1,163	74,346	500,33	16,568	1223,02	1571,42	365,84	28,477



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
<b>Завтрак 1</b>														
175	Каша рисовая молочная	105	3,0	5,42	21,47	147	0,03	0,48	27,4	0,11	65,33	78,72	18,23	0,3
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
<b>Завтрак 2</b>														
210	Омлет натуральный	110	10,78	19,2	2,04	224	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	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
<b>Обед</b>														
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	50/30	12,24	10,28	2,31	151	0,1	1,58	28,8	0,55	36,2	91,3	13,04	0,96
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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Ужин 1</b>														
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	145	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	200/15	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
<b>Ужин 2</b>														
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30,0	-	180,0	135,0	21,0	0,15
<b>ИТОГО</b>			93,02	115,66	367,22	2792,68	1,23	76,08	560,7	14,34	1166,75	1607,07	526,4	18,483

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
	<b>Завтрак 1</b>													
209	<b>Яйцо отварное</b>	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	<b>Завтрак 2</b>													
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
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	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	<b>Обед</b>													
24	Салат из свежих помидор и огурц.	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 свеж.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	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,77	-	2,35	49,25	49,0	22,12	0,825
202	Макаронные изд. отварные	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
342	Компот из свежих плодов	150	5,66	0,67	31,92	156,3	0,05	-	-	0,77	11,19	37,16	8,61	0,852
Гост	Хлеб ржаной	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 пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>Полдник</b>													
Гост	Сок натуральный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Гост	Фрукты свежие	200	1,0	-	20,2	84,8	0,022	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
338	Ватрушка с повидлом	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
410	Ужин 1	75	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18,0	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08
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	60	7,81	11,75	1,44	143	0,02	0,38	56,3	0,18	41,49	65,95	8,0	0,73
171	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,53	5,96	24,91	175	0,13	-	25,0	0,31	16,49	131,46	87,82	2,95
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Гост	Хлеб ржаной	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Гост	Хлеб пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Гост	Ужин 2	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
386	Кисло - молочные продукты	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30,0		180,0	135,0	21	0,15
	<b>ИТОГО</b>													
			87,5	97,99	385,53	2788,33	1,03	54,33	372,32	17,78	764,95	1386,12	402,19	24,49

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	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак 1</b>														
173	Каша пшеничная молочная	105	4,32	5,53	22,16	156	0,07	0,48	27,4	0,38	73,38	110,65	22,16	1,17
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
<b>Завтрак 2</b>														
238	Хлебцы рыбные	150	15,43	6,84	11,26	168,3	0,08	3,13	1,61	0,63	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	-	152,22	124,6	21,34	0,478
692	Бутерброд с сыром	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,0	7,29	125,1	0,04	9,63	-	4,5	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	-	2,32	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	0,55	40,24	97,8	19,8	0,88
171	Гречка отварная	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	-	40,0	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73
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
<b>Полдник</b>														
гост	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,022	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	-	0,64	2,26	9,7	37,5	12,2	0,64
<b>Ужин 1</b>														
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,25	0,13	2,27	95,3	0,06	4,02	-	0,36	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	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92
376	Чай с сахаром	200/15	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
<b>Ужин 2</b>														
386	Кисло - молочные продукты	150	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
ИТОГО			91,34	90,67	390,86	2835,83	1,192	47,626	263,22	17,43	1008,89	1596,79	502,74	24,005

День: Среда  
 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
<b>Завтрак 1</b>														
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	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
<b>Завтрак 2</b>														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	14,61	6,5	28,0	270	0,06	0,471	65	0,414	195,58	215,15	26,55	0,642
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	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
<b>Обед</b>														
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
252/330	Колбаса жареная с соусом	50/30	7,06	15,12	2,64	176	0,1	0,01	35,7	0,28	23,53	95,84	12,47	0,96
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
346	Компот из апельсинов	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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Ужин 1</b>														
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	145	16,64	20,89	19,8	325	0,25	4,78	20,0	3,62	42,45	283,15	106,15	3,83
376	Чай с сахаром	200	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
<b>Ужин 2</b>														
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30,0	-	180,0	135,0	21	0,15
ИТОГО			90,78	94,14	342,06	2707,58	1,242	91,107	289,2	16,58	1284,41	1657,41	438,61	23,077

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	углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак 1</b>														
181	Каша манная молочная	105	3,05	5,36	16,19	125,5	0,04	0,58	29,0	0,26	66,88	59,09	10,15	0,235
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
<b>Завтрак 2</b>														
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	140	18,12	14,18	46,42	386	0,104	0,62	8,34	0,62	254,0	281,14	37,78	1,14
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	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
<b>Обед</b>														
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	50/50	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 апельсинов	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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Ужин 1</b>														
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
236/330	Рулет из рыбы с соусом	80	7,04	6,53	9,97	126,99	0,08	0,3	33,39	1,48	50,53	117,7	23,76	0,88
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0,01	-	-	0,18	0,91	40,63	10,89	0,351
376	Чай с сахаром	200/15	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
<b>Ужин 2</b>														
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30,0	-	180,0	135,0	21,0	0,15
ИТОГО			98,43	102,5	392,99	2909,77	1,214	119,95	384,28	14,96	1344,02	1738,94	390,13	18,45



День: Четверг  
 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
<b>Завтрак 1</b>														
173	Каша геркулесовая молочная	105	4,15	6,56	18,81	151,5	0,09	0,48	27,4	0,31	74,81	117,49	35,41	0,865
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
<b>Завтрак 2</b>														
239/331	Тефтели рыбные с соусом	80	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	2,74	51,05	97,9	16,28	0,5
382	Кофейный напиток 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	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
<b>Обед</b>														
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	100	9,05	0,94	23,28	137,3	0,33	-	-	0,3	61,91	14,05	41,13	0,312
349	Компот из смеси 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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Ужин 1</b>														
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	50/30	12,24	10,28	2,31	151	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	200/15	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
<b>Ужин 2</b>														
386	Кисло - молочные продукты	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30,0	-	180,0	135	21	0,15
<b>ИТОГО</b>			94,0	87,65	402,68	2785,43	1,413	61,81	272,2	30,968	896,63	1304,61	395,93	22,638

День: Четверг  
 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.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак 1</b>													
173	Каша гречневая молочная	105	4,32	5,53	22,16	156	0,07	0,48	27,4	0,38	7373,38	110,65	22,16	1,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,2
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	<b>Завтрак 2</b>													
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	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	<b>Обед</b>													
42	Салат картофельный с сол. огурцами и зеленым 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
288/331	Куры отварные с соусом	50/30	12,24	10,28	2,31	151	0,1	1,58	28,8	0,55	36,2	91,3	13,04	0,96
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 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
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>Ужин 1</b>													
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	200/15	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
	<b>Ужин 2</b>													
386	Кисло - молочные продукты	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30,0	-	180,0	135,0	21	0,15
	<b>ИТОГО</b>													
			99,69	105,66	430,66	2928,08	1,175	63,406	326,16	24,24	906,63	1525,19	406,91	23,482

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
<b>Завтрак 1</b>														
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	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
<b>Завтрак 2</b>														
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/40	21,68	17,94	34,28	386	0,08	0,66	73,8	2,94	281,4	313,7	36,68	0,76
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	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
<b>Обед</b>														
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	50/125	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 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
<b>Полдник</b>														
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	Печенье	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
<b>Ужин 1</b>														
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	75	10,25	11,65	2,14	154	0,12	0,9	8,21	3,21	45,16	128,27	23,75	0,95
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0,017	-	-	0,188	0,91	40,63	10,89	0,351
376	Чай с сахаром	200/15	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
<b>Ужин 2</b>														
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30,0	-	180,0	135,0	21,0	0,15
ИТОГО			102,75	104,82	351,1	2770,08	0,994	108,35	360,04	26,844	1328,61	1758,02	366,3	19,318

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		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак 1</b>														
173	Каша геркулесовая молочная	105	4,15	6,56	18,81	151,5	0,09	0,18	27,4	0,38	73,38	117,49	35,41	0,86	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35	
	<b>Завтрак 2</b>														
224	Запеканка из творога с морковью со сгущен. молоком	140	14,58	13,82	45,8	366	0,09	1,12	61,0	2,22	240,12	246,12	37,74	0,94	
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	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45	
	<b>Обед</b>														
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	
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 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	
	<b>Полдник</b>														
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	Печенье	15	1,25	2,7	9,9	69	0,018	-	12,03	0,13	4,34	16,12	3,3	0,273	
	<b>Ужин 1</b>														
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	200/15	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	
	<b>Ужин 2</b>														
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			91,41	97,04	389,44	2809,04	1,008	69,44	275,85	23,60	1366,33	1642,92	394,11	21,007

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
<b>Завтрак 1</b>														
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	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
<b>Завтрак 2</b>														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	14,61	6,5	28,0	270	0,06	0,471	65	0,414	195,58	215,15	26,55	0,642
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	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
<b>Обед</b>														
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
252/330	Колбаса жареная с соусом	50/30	7,06	15,12	2,64	176	0,1	0,01	35,7	0,28	23,53	95,84	12,47	0,96
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
346	Компот из апельсинов	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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Ужин 1</b>														
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	145	16,64	20,89	19,8	325	0,25	4,78	20,0	3,62	42,45	283,15	106,15	3,83
376	Чай с сахаром	200	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
<b>Ужин 2</b>														
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30,0	-	180,0	135,0	21	0,15
ИТОГО			90,78	94,14	342,06	2707,58	1,242	91,107	289,2	16,58	1284,41	1657,41	438,61	23,077

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	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак 1</b>															
181	Каша манная молочная	105	3,05	5,36	16,19	125,5	0,04	0,58	29,0	0,26	66,88	59,09	10,15	0,235	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35	
<b>Завтрак 2</b>															
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	140	18,12	14,18	46,42	386	0,104	0,62	8,34	0,62	254,0	281,14	37,78	1,14	
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	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45	
<b>Обед</b>															
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	50/50	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	
349	Компот из апельсинов	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	
<b>Полдник</b>															
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	
<b>Ужин 1</b>															
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	
236/330	Рулет из рыбы с соусом	80	7,04	6,53	9,97	126,99	0,08	0,3	33,39	1,48	50,53	117,7	23,76	0,88	
304	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0,01	-	-	0,18	0,91	40,63	10,89	0,351	
376	Чай с сахаром	200/15	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	
<b>Ужин 2</b>															
385	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30,0	-	180,0	135,0	21,0	0,15	
ИТОГО			98,43	102,5	392,99	2909,77	1,214	119,95	384,28	14,96	1344,02	1738,94	390,13	18,45	

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
<b>Завтрак 1</b>														
173	Каша геркулесовая молочная	105	4,15	6,56	18,81	151,5	0,09	0,48	27,4	0,31	74,81	117,49	35,41	0,865
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
<b>Завтрак 2</b>														
239/331	Тефтели рыбные с соусом	80	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	2,74	51,05	97,9	16,28	0,5
382	Кофейный напиток 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	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
<b>Обед</b>														
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	100	9,05	0,94	23,28	137,3	0,33	-	-	0,3	61,91	14,05	41,13	0,312
349	Компот из смеси 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
<b>Полдник</b>														
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
<b>Ужин 1</b>														
46	Салат из капусты с яблоками	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	50/30	12,24	10,28	2,31	151	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	200/15	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
<b>Ужин 2</b>														
386	Кисло - молочные продукты	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30,0	-	180,0	135	21	0,15
ИТОГО			94,0	87,65	402,68	2785,43	1,413	61,81	272,2	30,968	896,63	1304,61	395,93	22,638

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
	<b>Завтрак 1</b>													
173	Каша гречневая молочная	105	4,32	5,53	22,16	156	0,07	0,48	27,4	0,38	7373,38	110,65	22,16	1,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,2
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	<b>Завтрак 2</b>													
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	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	<b>Обед</b>													
42	Салат картофельный с сол. огурцами и зеленым 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
288/331	Куры отварные с соусом	50/30	12,24	10,28	2,31	151	0,1	1,58	28,8	0,55	36,2	91,3	13,04	0,96
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
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
	<b>Полдник</b>													
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
	<b>Ужин 1</b>													
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	200/15	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
	<b>Ужин 2</b>													
386	Кисло - молочные продукты	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30,0	-	180,0	135,0	21	0,15
	<b>ИТОГО</b>													
			99,69	105,66	430,66	2928,08	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)			Энергетическая 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	<b>643,57</b>	<b>680,35</b>	<b>2590,28</b>	<b>19320,71</b>	<b>8,496</b>	<b>542,86</b>	<b>2455,49</b>	<b>156,288</b>	<b>7678,6</b>	<b>10639,6</b>	<b>2803,41</b>	<b>163,705</b>
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	<b>672,01</b>	<b>719,69</b>	<b>2794,82</b>	<b>20113,25</b>	<b>8,208</b>	<b>559,858</b>	<b>2520,65</b>	<b>133,776</b>	<b>8043,28</b>	<b>11375,64</b>	<b>3035,33</b>	<b>147,359</b>
<b>Всего</b>	<b>1315,58</b>	<b>1400,04</b>	<b>5385,1</b>	<b>39,433,96</b>	<b>16,704</b>	<b>1102,718</b>	<b>4976,14</b>	<b>290,064</b>	<b>15721,88</b>	<b>22015,24</b>	<b>5838,74</b>	<b>311,064</b>