

согласовано

Роспотребнадзор

г. Невинномысск

Территориальный отдел
по Ставропольскому краю
в г. Невинномысске,
357112, г. Невинномысск, ул. Чайковского, 3

30.08.2024

Утверждаю:
Директор ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат №
Даутхаджиева В.А.



30.08.2024

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЕТЕЙ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

на 2024-2025 учебный год

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №15»

сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

возрастная категория: 7-11 лет

Составлено в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 года № 45 Сан Пин 2.4.5.2409-08; на основе Примерного четырнадцатидневного меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся государственных общеобразовательных организаций Ставропольского края. Согласовано М.И. Сорокина, Г.С. Зубенко.

Меню на 1 неделю по плану														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105	60	100	0,2
171	Каша рассыпчатая гречневая с молоком и сахаром	200/10	8,2	4,18	38,1	223	0,17	0,52	0,01	1	114,01	200,15	0,96	0,01
375/376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01		40,06	20,15	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	1,6
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	567	22,51	18,29	95,9	643	0,23	1,26	0,16	2,26	305,65	401,16	136,59	3,29
	2-й Завтрак													
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	6,52	6,24	19,93	162	0,02	0,37	0,02	1,7	111,43	109,48	16,21	0,24
379	Кофейный напиток	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0,6	200,76	130,65	20,45	0,1
	Всего в 2-й завтрак	450	13,1	13,28	118,18	592	0,52	0,97	0,08	2,3	312,19	240,13	36,66	0,34
	Обед													
71	Овощи свежие или соленные	100	1,6	4,9	11	412	0,01	12	0,02	0,04	30,6	20,4	10,2	0,78
96	Рассольник Ленинг. с картофелем	250	2,15	4,74	15,45	113	0,06	2	0,03	0,00	15,66	59,34	2,4	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	100/300	9,32	12,23	18,01	219	0,12	9,64	0,01	1,82	16,46	129,4	31,98	1,91
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,00	0,01	0,67	17,2	105,6	10	1,6
	Всего в обед	1080	21,68	23,44	106,01	1071	0,33	24,64	0,11	3,63	601,94	364,68	91,6	15,18
	Полдник													
338	Яблоки свежие калиброванные	200/1шт.	0,4	0,00	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в Полдник	200	0,4	0,00	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
131	Горошек зеленый консервированный	80	0,62	0,4	1,3	8	0,02	2	0,3	0,38	4	62,00	17,00	0,70
637	Птица отварная	120	9,32	12,23	18,01	219	0,12	9,64	0,01	1,82	16,46	129,4	31,98	1,91
688	Макароны отварные	200/7	20,36	13,29	75,78	504	0,16	0,42	0,01	1,2	29,22	179,05	27,06	2,91
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	0,02
	Всего в Ужин	790	31,68	23,19	142,3	894	0,23	4,03	0,42	2,68	93,52	357,25	69,53	3,82
	2-й Ужин													
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Всего в 1 неделю понедельник	3187	92,17	80,7	485,59	3338	1,67	50,91	0,82	11,97	1489,3	1560,22	350,38	25,04

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		НН	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
442	Омлет с сыром и сливочным маслом	150/30/10	10,38	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0,4	45	60	0,02	0,04
73	Икра кабачковая (консервированная)	100	3,38	10,64	55,03	329	0,04	0,39	0,03	0,9	337,37	81,37	39,99	3,9
382	Какао с молоком	200	3,70	3,94	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,23
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,60
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	610	26,46	35,65	117,37	858	0,4	1,21	0,15	2,59	469,21	282,38	87,66	5,95
	2-й Завтрак													
	Булочка сдобная	60/1шт	5,13	0,93	24,93	128	0,1	0,00	0,03	2	22	100,3	18	0,7
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1
	Всего в 2-й завтрак	260	10,39	6,56	33,48	234	0,5	1	0,13	2,6	222,01	250,9	38,36	0,8
	Обед													
71	Помидоры свежие или соленые	100	0,48	0,00	3,48	18	0,04	15	0,00	0,04	8,4	15,6	12	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0,8	37,82	45,76	1,5	0,01
229	Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	100/100	14,44	7,35	6,52	150	0,1	2,76	0,01	0,6	48,71	213,58	56,78	1,04
312	Пюре картофельное	200	2,95	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,75	29	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	1,6
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	880	28,44	17,23	113,14	1116	0,46	52,63	0,11	3,16	199,45	510,85	131,25	8,48
	Полдник													
338	Апельсины калиброванные	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Всего в полдник	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0	0	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
71	Огурцы свежие или соленые	100	0,8	0,1	2,6	11	0,03	10	0,02	0,1	23	42	14	6
290	Птица тушеная в соусе сметанном	100/50	13,61	15,61	5,77	218	0,04	0,7	0,01	2	16,55	118,62	17,21	1,24
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200/7	8,45	5,9	40,17	244	0,22	0,00	0,01	0,00	13,29	185,21	3,56	0,01
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	0,02
	Всего в Ужин	767	33,56	31,11	113,76	855	0,34	12,31	0,15	3,2	113,14	462,03	60,24	23,48
	2 -й Ужин													
386	Йогурт фруктовый -ягодный 2,5 % жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 1 неделю вторник	2817	102,51	93,24	394,22	3169	2,03	87,17	0,59	12,25	1172,41	1666,86	330,21	38,99

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Макроэлементы (г)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		Н	С	А	Т	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	102	60	100,00	0,02
182	Каша вязкая молочная рисовая	200/10/10	0,3	4,31	15,92	120	0,01	0,51	0,15	0,12	108,11	109,49	3,4	0,03
352	Кисель из яблок	200	0,1	0,00	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,1	40,06	20,15	0,4	0,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,60
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	555	13,3	16,99	76,42	540	0,07	1,25	0,3	1,48	296,75	310,5	137,93	2,73
	2-й Завтрак													
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/80	18,1	21,54	24,47	364	0,05	0,24	0,07	1,5	170,8	221,8	4,22	0,03
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13	0,1
	Всего в 2-й завтрак	480	35,81	38,7	134,47	814	0,21	0,84	0,14	2,1	510,42	522,01	78,35	0,13
	Обед													
126	Свекла тушеная	100	0,81	3,21	1,02	51	0,01	1	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,7
103	Суп картофельный с макаронами макаронными изделиями	250	2,66	2,43	18,98	108	0,09	6,6	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
304	Плов из птицы	100/300	23,28	29,19	38,3	509	0,09	1,53	0,01	0,6	29,74	247,45	46,42	2,31
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,4	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00
	Всего в обед	1030	35,36	36,4	119,85	995	0,33	10,53	0,11	3,1	603,48	480,23	125,28	30,75
	Полдник													
338	Бананы калиброванные	200/1шт	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Всего в полдник	200	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
71	Огурцы свежие или соленые	100	0,48	0,00	3,48	11	0,04	15	0,00	0,04	8,4	15,6	12	0,5
288	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100/100	20,67	12,58	116,46	662	0,16	61,91	0,02	0,6	29,24	310,69	89,89	3
310	Картофель отварной	200/7	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,1	20,63	0,82
389	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	0,02
	Всего в Ужин	757	33,82	25,87	200,48	1158	0,34	86,76	0,14	1,89	107,8	495,59	147,99	20,55
	2 -й Ужин													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 1 неделю среда	3122	126,89	125,36	581,42	3811,8	1,03	119,41	0,74	9,57	1657,45	1937,13	567,55	55,37

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
210	Омлет натуральный	106/10	10,38	12,37	1,84	160	0,3	0,1	0,02	0,4	45	60	0,02	0,04
421	Макароны запеченные с сыром	250/30	8,31	8,45	22,25	198	0,01	0,22	0,04	0,8	185,59	95,09	0,02	0,01
379	Кофейный напиток	200	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,26	20,15	17,00	0,09
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	1,60
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	666	29,1	30,95	81,89	727	0,37	1,04	0,16	2,44	317,43	296,1	51,17	2,92
	2-й Завтрак													
458	Ватрушка с творогом	70	1,88	2,95	5	58	0,02	0,00	0,02	0,9	6	20	4	0,53
342	Компот из свежих плодов	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0,6	200,76	130,65	20,45	0,1
	Всего в 2-й завтрак	225	8,46	9,99	103,25	488	0,52	0,6	0,08	1,5	206,76	150,65	24,45	0,63
	Обед													
71	Огурцы свежие или соленые	100	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6	0,01	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
102	Суп картофельный с горохом	250	5,23	3,99	17,72	128	0,13	2	0,03	0,1	45,28	122,19	4,69	0,01
532	Мясо говядина отварное	100/100	14,44	7,35	6,52	150	0,1	2,76	0,01	0,6	48,71	213,58	56,78	1,04
312	каша рассыпч гречневая	200	2,95	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	1030	32,67	16,96	120,39	740	0,42	14,13	0,11	2,68	681,37	542,69	144,66	29,28
	Полдник													
338	Яблоки свежие колиброванные	200/1 шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Всего в полдник	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
131	Горошек зеленый консервированный	80	0,62	0,4	1,3	8	0,02	2	0,3	0,38	4	62,00	17,00	0,7
290	Птица тушенная в соусе сметанном	100/100	18,72	18,24	1,44	245	0,03	40,2	0,01	0,24	31,2	114,4	16	1,44
321	Капуста тушеная	200	3,35	5,81	13,7	121	0,05	31,74	0,03	1,5	78,24	56,06	28,5	1,11
389	Сок фруктовый (завод.упаковка)	200/1шт	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	0,02
	Всего в Ужин	770	33,39	33,95	81,66	756	0,15	75,55	0,45	3,22	173,74	348,66	86,97	19,48
	2 -й Ужин													
386	Йогурт фруктово- ягодный 2,5%жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 1 неделю четверг	2991	107,22	95,15	415,89	2870	1,82	111,34	0,85	10,94	1555,3	1505,1	323,25	54,72

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Витамин С (мг)	Макроэлементы (г)							
			Б	Ж	У		III	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105	60	100,00	0,2
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	5,7	9,95	28,89	228	0,06	0,52	0,04	0,64	112,75	103,49	17,07	0,35
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,60
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	555	18,76	22,63	100,69	1082	0,16	31	0,21	2,1	295,29	304,15	167,4	6,61
	2-й Завтрак													
236	Пуддинг из творога со сгущ.молоком	200/80	7,81	5,6	6,4	107	0,01	0,1	0,02	0	69,78	95,1	10,03	0,23
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1
	Всего в 2-й завтрак	480	13,07	11,23	14,95	213	0,41	1,1	0,12	0,6	269,79	245,7	30,39	0,33
	Обед													
72	Икра баклажанная	100	0,92	3,25	9,91	49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,1	0,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,85	3,61	8,73	75	0,06	14,11	0,01	0,8	38,76	43,89	19,72	0,74
260	Гуляш из говядины	100/100	14,51	14,6	3,58	204	0,05	1,23	0,01	0,4	10,87	141,38	6,76	1,1
171	Каша рассыпчатая перловая	200/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03	0,01
342	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00
	Всего в обед	1035	33,1	29,27	223,12	1265	0,35	48,18	0,11	4,25	131,72	429,32	66,81	22,48
	Полдник													
338	Апельсины колиброванные	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Всего в полдник	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Ужин													
71	Овощи свежие или соленые	100	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,3	0,38	1	20,4	10,2	0,78
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
295	Котлеты рубленые из птицы	100	13,61	18,83	5,75	247	0,07	21,5	0,02	1,8	14,68	134,19	22,29	1,5
310	Картофельное пюре	200/7	2,9	4,9	23,8	150,5	0,2	12	0	0,3	17	79,7	37,12	1,34
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	0,02
	Всего в Ужин	697	27,65	33,31	97,01	791,5	0,33	36,07	0,43	3,58	92,98	350,49	95,08	19,85
	2-й Ужин													
386	Ряженка 2,5 % жирности	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Всего в 1 неделю пятница	3067	96,24	99,13	446,74	3436,5	1,58	136,36	0,92	11,23	958,38	1520,36	372,38	49,55

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная пшеничная	200/10/10	4,31	4,31	10,3	120	0,01	0,52	0,15	0,12	108,11	109,49	3,4	0,03
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	2,9	2,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105	60	100,00	0,2
379	Какао с молоком	200	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,23
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	540	17,55	10,56	68,01	478	0,07	1,26	0,23	1,33	298,37	308,24	151,02	2,23
	2-й Завтрак													
406	Пирожки печеные с повидлом	60/1шт	13,71	5,56	86,84	452	0,18	2,04	0,01	0,6	27,16	121,9	24,11	1,71
343	Компот из смеси свежих плодов	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13	0,1
	Всего в завтрак	260	31,42	22,72	196,84	902	0,34	2,64	0,08	1,2	366,78	422,11	98,24	1,81
	Обед													
71	Помидоры свежие или соленые	100	0,48	0,08	3,48	18	0,04	15	0,3	0,04	8,4	15,6	12	0,54
101	Суп картофельный с крупой перловой	250	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,5	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77
312	Пюре картофельное	200	2,95	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
227	Рыба-минтай припущенная с овощами отварными в масле	120	14	17,67	0,47	217	0,01	0,19	0,02	1,9	48,77	179,93	43,21	1,01
349	Компот из плодов шиповника	200	1,04	0,78	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	950	29,01	26,47	114,43	781	0,3	20,06	0,43	3,94	645,39	432,13	131,72	30,19
	Полдник													
	Конфеты шоколадные	30	1,2	11,85	16,26	171	0,03	0,00	0,02	2,3	8,4	28,5	63,00	3,00
338	Бананы колиброванные	200/1шт.	3	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Всего в полдник	260	4,2	12,85	58,26	363	0,11	20	0,07	3,1	23,4	64,5	127	4,2
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
197	Фасоль отварная с луком	80	4,6	3,81	14,44	110	0,01	0,72	0,01	0,3	5,02	9,4	2,27	0,13
259	Жаркое по-домашнему из говядины	100/300	11,8	26	21	365	0,24	3,8	0,01	0,2	48	282	66	3
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17
	Всего в Ужин	790	27,1	39,31	100,66	857	0,3	6,13	0,13	1,6	113,32	407,6	93,74	5,11
	2-й Ужин													
386	Кефир 2,5 % жирности	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 1 неделю суббота	2870	114,88	118,31	546,4	3493,8	1,12	50,12	0,94	11,37	1571,26	1727,38	615,72	43,55

№ п/п	Продукты питания, наименование	количество	Б	Ж	У	ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Аз	К
1	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	1,9	1,98	0,00	51	0,00	0,03	0,03	0,03	103	60	100,00	0,7
182	Каша вязкая молочная манная	200/10/10	3,83	4,5	11,78	103	0,07	0,52	0,02	1	109,78	111,27	25,29	0,44
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	577	18,14	18,61	69,58	523	0,13	1,26	0,17	2,26	301,42	312,28	160,92	2,72
	2-й Завтрак													
400	Оладьи со сгущ. молоком	200/80	16,60	11,47	92,63	540	0,09	0,37	0,01	3,6	113,4	125,76	20,25	0,74
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08
	Всего в завтрак	480	16,73	11,49	114,86	630,00	0,10	1,37	0,01	3,60	118,87	128,21	21,83	0,82
70	Помидоры свежие или соленные	100	0,48	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,3	0,38	1	20,4	10,2	0,78
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,01	2,38	15,89	93	0,02	1,6	0,03	0,6	12,64	51,88	1,58	0,02
287	Фрикадельки в томатно смет соусе	108/50	9,23	15,14	23,31	266	0,05	9	0,01	0,6	42,58	104,78	26,02	1,52
171	Каша рассыпчатая пшеничная	200	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00
	Всего в обед	1038	27,82	24,66	150,78	911	0,26	12,91	0,4	4,35	596,55	397,6	84,85	29,21
	Полдник													
	яблоко	100	16,60	11,47	92,63	540	0,09	0,37	0,01	3,6	113,4	125,76	20,25	0,74
	Всего в полдник	100	16,60	11,47	92,63	540,00	0,09	0,37	0,01	3,60	113,40	125,76	20,25	0,74
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
209	Яйца вареные 1 шт	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0,30	0,01	0,3	15	30	0,01	0,02
234	Биточки рыбные (из минтая)	100	9,6	8,25	5,74	136	0,08	0,48	0,01	0,16	46	159,61	37,44	1,01
143	Рагу из овощей	200	3,45	8,04	22,04	174	0,09	3,72	0,03	1,8	42,67	79,6	36,58	1,26
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Всего в Ужин	630	28,42	29,24	93,28	743	0,24	6,11	0,16	3,36	163,97	385,41	99,5	4,27
	2-й Ужин													
386	Ряженка 2,5 % жирности	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Всего в 1 неделю воскресенье	3025	93,91	86,5	432,1	2857	1,03	21,66	0,76	13,87	1328,81	1403,5	368,1	37,03

№ рецеп.	Продукты, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	клетчатка (г)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	1,9	1,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	10,5	60	100,00	0,3
182	Каша жидкая молочная с крупой (рис)	200/10/10	3,47	4,06	14,41	108	0,04	0,52	0,02	1	107,76	95,23	5,37	0,03
375	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,1	40,26	20,15	11,2	0,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,3
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	570	17,78	18,17	72,21	528	0,1	1,26	0,17	2,36	299,6	296,24	150,9	2,61
2-й Завтрак														
222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	200/80	13,68	10,87	20	233	0,04	0,17	0,05	1,5	129,56	176,51	1,35	0,05
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0,6	200,76	130,65	20,45	0,1
	Всего в 2-й завтрак	480	20,26	17,91	118,25	663	0,54	0,77	0,11	2,1	330,32	307,16	21,8	0,15
Обед														
71	Горошек зеленый консерв	100	1,6	4,9	11	412	0,01	12	0,3	0,38	30,6	20,4	10,2	0,78
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,23	3,99	17,72	128	0,13	2	0,03	1	45,28	122,19	4,69	0,01
284	Картофельная запеканка с мясом	100/300	9,32	12,23	18,01	219	0,12	9,64	0,01	1,82	16,49	129,4	31,98	1,91
342	Кисель из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30	0,03	0,2	30,96	19,8	16,2	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00
	Всего в обед	1080	25,44	23,44	213,28	1483	0,44	54,34	0,4	4,77	162,53	426,72	80,07	23
Полдник														
338	Апельсины калиброванные	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	Всего в Полдник	200	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
Ужин														
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
52	Свекла тушеная	100	0,81	3,21	1,02	51	0,01	1	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,7
261	Печень (говяжья) тушеная в соусе сметанном	100/100	17,53	11,96	11,14	241	0,22	16,49	0,6	1,3	38,63	310,51	22,29	6,69
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,45	5,49	40,17	244	0,22	0,00	0,01	0,00	13,29	185,21	3,56	0,01
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17
	Всего в Ужин	790	37,49	29,44	117,55	918	0,5	19,1	0,76	2,46	130,78	633,24	62,23	9,38
2-й Ужин														
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5% жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 2 неделю понедельник	3220	104,63	91,65	537,76	3698	1,91	95,49	1,49	12,39	1091,83	1824,06	327,7	35,42

№ п/п	Продукты питания, наименование и количество	Единица измерения	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. С	Вит. Е	Вит. Р	Вит. К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
210	Омлет натуральный	150/5	10,38	12,17	1,84	160	0,1	0,1	0,02	0,4	45	60	0,02	0,04
243	Сосиска молочная	55	3,2	5,11	35,15	201	0,04	0	0,01	0,9	4,88	81,17	39,52	0,48
352	Кисель из яблоч	200	0,1	0,00	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,1	40,06	20,15	0,4	0,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	491	22,68	26,18	97,49	730	0,4	0,82	0,15	2,64	136,52	282,38	74,07	3,5
	2-й завтрак													
430	Булочка "Российская"	60/1шт	5,13	0,93	24,93	128	0,1	0,00	0,03	2	22	100,3	18	0,7
385	Молоко кипяченное	200/1штг.	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1
	Всего в 2-й завтрак	260	10,39	6,56	33,48	234	0,5	1	0,13	2,6	222,01	250,9	38,36	0,8
	Обед													
71	Капуста квашенная	100	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15	0,02	0,05	8,4	15,6	12	0,54
82	Барани с капустой и картофелем	250	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2	0,03	0,8	37,82	45,76	1,5	0,01
329	Рыба минтай тушеная в томате с овощами	100/100	14,44	7,35	6,52	150	0,01	0,19	0,02	1,9	48,77	179,93	43,21	1,01
112	Пюре картофельное	200	2,95	3,99	19,6	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
119	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	1,4	0,64	14,8	79	0,02	0,5	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Всего в обед	1080	29,5	16,6	118,2	714	0,24	20,56	0,13	4,67	668,57	478,01	131,5	29,43
	Полдник													
338	Бананы консервированные	200/1шт	1	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Всего в полдник	200	1	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
71	Помидоры свежие или соленные	100	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15	0,02	0,05	8,4	15,6	12	0,54
201	Котлета говяжья	100	10,89	15,61	4,6	198	0,06	2,12	0,01	1,44	11,74	107,35	17,84	1,2
321	Капуста тушеная	200	3,35	5,81	13,7	121	0,05	31,74	0,03	1,5	78,24	56,06	28,5	1,11
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1штг	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,6
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17
	Всего в Ужин	690	25,6	30,32	85,8	714	0,2	50,47	0,17	4,09	158,68	295,21	83,81	4,83
	2-й Ужин													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1штг	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 2 неделю вторник	2821	96,77	87,06	385,17	2696,8	1,42	92,88	0,63	15	1324,78	1435,3	405,74	39,77

№ рецепта	Продукты питания, наименование, количество	Единица измерения	Б	Ж	У	Э	В	С	А	Н	К	Р	М	Д	И
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
14	Масло сливочное 72,5% жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01	
6	Бутерброд с колбасой докторской	20/30	3,9	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105	60	9,5	0,82	
93	Суп молочный с макаронными изд.	200/10/10	5,7	9,95	28,89	228	0,06	0,52	0,04	0,64	112,75	103,49	17,07	0,35	
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,5	0,3	
	Хлеб пшеничный I сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9	
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17	
	Всего в Завтрак	597	17,88	23,5	75,88	582	0,13	1,2	0,19	1,24	293,79	257,1	62,2	2,38	
	2-й Завтрак														
221	Сырники с морк со сгущ молоком	200/80	14,87	18,58	23,15	319	0,05	0,64	0,03	1,7	139	186,31	27,24	0,74	
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,6	0,07	0,6	339,62	300,21	74,13	0,1	
	Всего в 2-й завтрак	480	32,58	35,74	133,15	769	0,21	1,24	0,1	2,3	478,62	486,52	101,37	0,84	
	Обед														
71	Огурцы свежие или соленые	100	0,48	0,00	3,48	11	0,04	15	0,00	0,04	8,4	15,6	12	0,54	
108	Суп картофельный с клецками	250	8,82	6,53	54,16	311	0,22	18,4	0,01	0,67	52,8	165,42	61,52	2	
289	Рагу из птицы	100/300	19	22,67	20,42	362	0,16	10,2	0,01	2,07	37,78	212	45,02	1,5	
349	Компот из св яблок	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,2	20,61	30,02	10,86	
	Хлеб пшеничный I сорт	80	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	0,02	
	Всего в обед	880	36,91	30,77	139,61	1011	0,56	44,8	0,07	4,55	638,38	548,56	165,56	14,94	
	Полдник														
338	Апельсины колиброванные	200/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27	
	Всего в полдник	200	0,86	0,19	7,37	35,00	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27	
	Ужин														
133	Горошек зеленый консервированный	80	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	0,03	0,38	4	62,00	17,00	0,7	
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01	
268	Тефтели из говядины	100	11,52	12,66	4,88	180	0,04	0,00	0,01	1,5	10,14	129,91	20,98	2,02	
171	Каша рассыпчатая пшеничная	200	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03	0,01	
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2	
	Хлеб пшеничный I сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9	
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17	
	Всего в Ужин	690	29,37	26,89	105,75	783	0,24	3,76	0,16	3,98	75,55	366,11	63,48	2,24	
	2-й Ужин														
386	Йогурт фруктово -ягодный 2,5% жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01	
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01	
	Всего в 1 неделю среда	2967	120,4	119,59	470,86	3251	1,47	71,02	0,57	12,77	1654,94	1818,99	405,31	20,68	

№ п/п	Продукты питания, наименование и марка	Масса порции	Пищевая ценность (по Д.Т.)			Энергетическая ценность (ккал/100 г)									II
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал/100 г)	Н	С	А	Л	С	Р	М	Л	
Завтрак															
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01	
15	Сыр Российский	15	1,9	1,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105	60	100	0,2	
120	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,05	3,51	15,21	394,91	0,02	0,3	0,02	14,8	0,3	0,3	10,1	0,2	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,7	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,1	40,6	20,15	135	2	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9	
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17	
	Всего в Завтрак	585	20,55	18,89	75,71	814,91	0,08	1,04	0,17	16,16	192,48	201,31	279,23	4,48	
2-й Завтрак															
450	Оладьи с повидлом	130	1,03	8,18	13	130	0,01	0,00	0,02	0,6	2,5	7	0,5	0,15	
	Напиток лимонный	200	6,58	7,04	98,25	430	0,5	0,6	0,06	0,6	200,76	130,65	20,45	0,1	
	Всего в 2-й завтрак	225	7,61	15,22	111,25	560	0,51	0,6	0,08	1,2	203,26	137,65	20,95	0,25	
Обед															
73	Икра кабачковая (консервирования)	100	0,91	3,01	4,69	49	0,03	7,19	0,00	0,5	17,43	18,25	7,969	0,2	
102	Суп рис харчо с говядиной	250	5,23	3,99	17,72	128	0,13	2	0,03	1	45,28	122,19	4,69	0,01	
637	Птица отварная	100	5,10	13,20	0,8	142,4	0,05	21,50	0,03	1,28	8,15	80,15	10,65	0,45	
312	Пюре картофельное	200/5	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,1	20,63	0,82	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,02	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00	
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02	
	Всего в обед	985	22,78	25,56	113,52	749,4	0,35	40,13	0,12	4,7	619,94	374,23	90,959	28,36	
Полдник															
338	Яблоки свежие колиброванные	200/1шт.	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4	
	Всего в полдник	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4	
Ужин															
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01	
74	Икра овощная	100	1	2,93	4,51	48	0,05	5,5	0,02	0,48	19,52	23,84	11,39	0,43	
244	Плов из отварной говядины	100/300	12,69	12,36	17,65	233	0,04	0,28	0,02	0,69	10,56	140,45	25,72	1,76	
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9	
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4	1,17	
	Всего в Ужин	790	24,39	24,07	87,38	663	0,14	7,49	0,15	2,27	90,38	270,49	62,58	4,47	
2-й Ужин															
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01	
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01	
	Всего в 1 неделю четверг	2885	78,93	87,04	411,06	2925,31	1,44	69,27	0,57	25,43	1282,06	1180,68	469,719	39,97	

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Плановая энергетика (кДж)			Экспериментальная энергетика (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кl
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105	60	100,00	0,2
173	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200/10/10	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,5	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,5	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	577	16,32	16,49	73,69	513	0,14	2,24	0,2	1,34	206,28	255,89	137,35	3,35
	2-й Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/80	10,57	7,57	8,65	145	0,02	0,13	0,03	2	94,42	128,66	13,56	0,31
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,4	1	0,1	0,6	200,01	150,6	20,36	0,1
	Всего в 2-й завтрак	480	15,83	13,2	17,2	251	0,42	1,13	0,13	2,6	294,43	279,26	33,92	0,41
	Обед													
71	Помидоры свежие или соленые	100	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,3	0,38	1	20,4	10,2	0,78
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,85	3,61	8,73	75	0,06	14,11	0,01	0,8	38,76	43,89	19,72	0,74
259	Гуляш из говядины	100/100	14,51	14,6	3,58	204	0,05	1,23	0,01	0,4	10,87	141,38	6,76	1,1
171	Каша рассыпчатая пшенная	200	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03	0,01
349	Кисель из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,5	0,02	0,4	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,2	0,2	0,01	0,67	17,2	50,6	10	16,00
	Всего в обед	1080	32,9	25,35	123,89	831	0,48	17,65	0,38	4,35	590,96	426,21	83,73	29,51
	Полдник													
338	Бананы колиброванные	200/1шт	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Всего в полдник	200	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
71	Овощи свежие или соленые	100	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15	0,02	0,05	8,4	15,6	12	0,54
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/35	8,94	5,89	21,56	328,45	0,06	4,00	0,03	0,04	48	207	44	2,9
289	Рагу из мяса кур	100/300	27,66	25,32	30,53	495,72	0,09	40,20	0,01	0,00	13,29	185,21	3,56	0,01
389	Сок фруктовый (завод. упаковка)	200/1шт	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,3	0,01	0,42	13,2	17,6	4	1,17
	Всего в Ужин	1025	47,96	40,11	119,59	1219,17	0,23	60,91	0,17	1,19	129,99	514,01	85,03	5,73
	2-й Ужин													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8	0	0,03	0	0,2	124	92,8	14	0,01
	Всего в 2 неделю пятница	3462	121,61	102,55	384,57	3118,97	1,35	101,96	0,93	10,48	1360,66	1604,17	418,03	40,21

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	В6	С	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	0,36	0,09	6,2	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	15	1,9	1,92	0,00	51	0,00	0,02	0,03	0,02	105	60	100,00	0,2
182	Каша жидкая молочная с крупой (пшено)	200/10/10	4,31	4,31	10,3	120	0,01	0,51	0,15	0,12	108,11	109,49	3,4	0,03
375	Какао с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,1	40,06	20,15	11,2	0,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0	0,66	10,6	47,4	14,1	1,17
	Всего в Завтрак	570	18,62	18,42	68,1	540	0,07	1,25	0,3	1,48	299,75	310,5	148,73	3,21
	2-й Завтрак													
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с	60/1	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0,6	27,16	121,9	24,11	1,71
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,7	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,1	40,6	20,15	13,5	0,2
	Всего в завтрак	260	17,31	7,60	104,54	529,00	0,19	2,30	0,02	0,70	67,76	142,05	37,61	1,91
71	Помидоры свежие или соленные	100	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,3	0,38	1	20,4	10,2	0,78
82	Горчи с картофелем и капустой	250	2,66	2,43	18,98	108	0,09	6,6	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
171	Каша рассычатая пшеничная	200	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1	1,11	120	0,03	0,01
178	Горчица (горчица) с соусом	100/50	10,55	11,6	12,46	196	0,04	1,46	0,00	0,6	15,06	113,53	19,18	1,58
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08
	Хлеб ржаной	50	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,5	0,02	0,7	22	29,33	7	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	80	3,4	0,64	14,8	79	0,11	0,2	0,01	0,67	17,2	105,6	10	16,00
	Всего в обед	1030	28,4	21,11	127,75	814	0,4	9,91	0,05	3,64	76,8	426,83	58,72	18,55
	Ужин													
	Пирожки	100	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0,6	27,16	121,9	24,11	1,71
	Всего в ужин	100	13,71	4,90	86,84	446,00	0,18	2,04	0,01	0,60	27,16	121,90	24,11	1,71
	Ужин													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,07	0,36	0,09	6,2	0,00	0,00	0,07	0,1	1,58	2,26	0,03	0,01
309	Молоко парное	40/1шт	4,67	3,43	0,28	51	0,02	100,00	0,01	0,3	15	30	0,01	0,02
284	Пюре картофеля с соусом сливочным	100/100	23,35	23,18	46,21	500,20	65,61	5,75	25,74	14,34	48,23	83,63	348,91	5,27
189	Сок фруктовый (заполн. упаковка)	200/1шт	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,1	11,12	15,14	1,44	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,4	71,2	20	0,9
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,2	27,6	4	1,17
	Всего в Ужин	930	17,42	14,65	54,03	419	0,09	0,08	0,13	0,3	212,18	281,06	25,04	0,04
	2-й Ужин													
386	Ряженка 2,5% жирности	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,3	0,01	0,02	0,3	148	180	1	0,01
	Всего в 2-й Ужин	200	2,8	2,5	9,1	71	0,3	0,02	0,02	0,3	148	150	1	0,01
	Всего в 2 неделю воскресенье	3120	66,10	49,06	393,93	2556	1,19	33,48	0,46	6,36	1209,73	1143,14	149,98	15,45
	Итого	44305	1448,33	1387	6443	4554	2,15	1115,6	38,28	195,85	1906,5	2230,85	5558,5	546,05
	Среднее за период	3164,64	103,45	99,07	460,21	325,29	0,15	79,69	2,73	1,22	136,18	192,15	397,04	39,00