

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЗЕРНОГРАДСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»
(ГКОУ РО «ЗЕРНОГРАДСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»)

ПРИКАЗ

от 29.12.2023

№ 835

г. Зерноград

Об утверждении примерного двухнедельного меню

В соответствии со ст.28 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций № 2.4.0179-20 от 18.05.2020,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить с 01.01.2024 примерное двухнедельное меню для обучающихся и воспитанников 1-4 классов и 5-10 классов на осенне-зимний период согласно приложениям № 1 и № 2.

2. Утвердить с 01.01.2024 примерное двухнедельное меню для обучающихся и воспитанников 1-4 классов и 5-10 классов на весенне-летний период согласно приложениям № 3 и № 4.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



Л. Ю. Решетняк

Приложение № 1
к приказу от 29.12.2023 № 835

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)
для 1-4 классов**

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	17,0	22,2	4,5	286,2	0,1	0,4	0,4	2,6	143,8	22,0	266,8	2,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		30,80000	50,50000	81,70000	900,20000	0,2200	5,7000	0,6100	4,0000	375,30	59,800	454,80	5,4000
Обед													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,6	3,7	3,5	54,0	0,1	2,2	0	2,2	10,1	10,5	31,2	0,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	250	2,9	4,3	19,9	130,3	0,1	6,6	0,2	1,9	31,6	27,7	74,4	1,4
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	25,7	13,8	5,7	250,9	0,2	2,2	0,5	2,7	49,0	47,3	250,9	1,3
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	2,0000	6,0000	0,4000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		38,70000	27,90000	109,30000	866,90000	0,7100	23,600	0,7000	8,6000	154,90	135,60	511,00	7,0000
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	27,9	21,5	32,1	439,5	0,1	0,4	0,1	0,6	238,4	37,7	305,7	1,2
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,0400	1,0000	0	0	248,00	28,000	184,00	0
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		34,30000	23,90000	49,10000	552,90000	0,1400	10,200	0,1	1,2	500,50	72,700	499,40	3,1
Ужин													
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37,0	0	3,3	0	1,3	14,0	8,1	17,0	0,4
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,8	15,9	8,2	227,2	0	0,8	0	3,1	14,0	16,9	116,1	1,8
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	4,9	4,6	31,4	186,6	0,1	0	0	0,1	44,7	23,7	154,3	0,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		26,6	24,4	115,3	804,8	0,3	4,1	0	7,0	97,2	78,5	390,3	6,9
Ужин №2													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		1,1	1,2	27,9	121,9	0	8,8	0	0,6	18,1	9,5	18,7	2,3
Всего за день:		131,50000	127,90000	383,30000	3246,70000	1,3700	52,400	1,4100	21,400	1146,0	356,10	1874,2	24,700

ВТОРНИК, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,0	4,5	14,4	114,8	0,1	0,4	0	0,5	99,1	27,2	103,8	0,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,00000	5,00000	77,00000	1,00000
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,00000	0,01000	0,00000	61,00000	7,00000	45,00000	1,00000
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		18,30000	27,70000	87,30000	665,80000	0,25000	1,40000	0,21000	2,10000	196,00000	55,70000	271,60000	3,60000
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,7	42,6	0	8,7	0,1	1,3	23,2	9,0	17,8	0,5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,68	4,27	16,7	116,3	0,09	7,95	0,2	0,2	24,85	25,84	72,56	0,99
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6,51	5,37	37,99	225,88	0,12	0	0,03	1,15	27,38	34,22	147,17	2,28
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	40	1,3	0,2	8,5	45,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		29,09	28,44	114,49	835,68	0,29	16,85	0,33	7,25	106,43	108,16	434,63	7,27
Полдник													
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4,7	2,7	42,8	214,1	0,1	0	0	0,1	14,0	8,3	42,7	0,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		9,1	6,3	76,1	391,7	0,1	9,4	0	0,7	141,2	42,4	152,3	3,4
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	8,4	12	15,6	0,6
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	1,00000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		40,70000	13,70000	106,30000	728,00000	0,49000	36,40000	0,12000	3,20000	132,50000	109,00000	422,50000	8,60000
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		2,5	1,9	41,0	190,0	0	8,8	0	0,6	18,5	10	23,2	2,2
Всего за день:		99,69000	78,04000	425,19000	2811,18000	1,13000	72,85000	0,66000	13,85000	594,63000	325,26000	1304,20000	25,07000

СРЕДА, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Угледво- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	8,86	9,98	46,05	310,73	0,1	1,61	0,06	0,97	159,39	25,76	152,95	1,61
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		22,88	37,09	113,15	871,33	0,2	1,61	0,16	2,37	191,59	54,48	272,29	4,69
Обед													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,0	4,5	19,4	142,7	0,3	8,9	0,3	2,2	53,6	38,4	85,0	2,2
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,2	27,0	192,6	0,1	1,3	0,5	0,4	20,8	25,1	56,7	1,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	11,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		46,3	24,8	106,6	851,4	0,58	32,6	1,02	4,5	179,2	125,4	444,4	7,9
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150/20	27,3	24,7	39,1	490,7	0,1	0,3	0,2	0,7	222,7	39,3	303,0	1,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,7	39,1	0,1	39,1	0	0,2	36	11,3	17,5	0,1
Итого за прием пищи:		29,60000	26,20000	69,20000	636,80000	0,2200	40,400	0,2100	0,9000	319,70	57,600	365,50	2,7000
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,0	0	2,3	0	1,5	17,5	11,2	23,9	0,7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,22	26,89	22,38	444,22	0,17	8,35	0,02	3,67	35,07	60,12	317,3	5,01
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		37,62	30,79	101,28	848,22	0,37	10,65	0,02	7,67	77,07	101,12	444,1	9,51
Ужин №2													
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5	4,3	30,3	179,1	0,1	0,4	0,2	0	121,9	31,9	105,1	1,7
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		6,5	6,2	50,1	275,1	0,1	9,2	0,2	0,6	140,4	41,9	128,3	3,9
Всего за день:		142,90000	125,08000	440,33000	3482,85000	1,4700	94,460	1,6100	16,040	907,96	380,50	1654,5	28,700

ЧЕТВЕРГ, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,6	124,3	0	0,5	0	0,3	104,9	13,5	84,7	0,4	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9	
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:		22,3	34,1	93,2	764,3	0,1	1,1	0,1	1,7	244,8	65,0	295,3	3,3	
Обед														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/25	4,6	4,9	4,4	80,7	0	5,6	0,1	1,5	32,2	18,6	77,7	0,8	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	4,1	12,5	94,9	0	8,0	0,2	0,3	40,3	22,8	44,3	1,2	
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,5	16,3	8,7	272,1	0,2	12,3	5,8	5,9	11,2	18,7	248,0	5,6	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6	5,6	27,5	184,2	0,2	0	0	3,4	17,4	90,2	134,5	3,2	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1	
Итого за прием пищи:		35,0	31,5	106,1	878,0	0,5	26,1	6,1	12,6	123,7	169,2	569,0	13,1	
Полдник														
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,53	
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800	2,0000			252,00	30,000	196,00	0,0000	
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9	
Итого за прием пищи:		11,35000	9,90000	58,45000	365,40000	0,1700	10,800	0,08	1,28	277,35	43,750	247,70	2,4300	
Ужин														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,0	40,7	0	15,2	0	1,3	25,2	8,6	18,7	0,4	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	19,8	11,7	20,9	268,3	0,1	1,5	0,1	5,0	94,2	76,4	307,9	2,3	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,6	0,2	10,4	0	0,2	44,7	30,3	85,8	1,2	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	107,6	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	
Итого за прием пищи:		32,6	21,2	126,2	839,8	0,5	28,7	0,1	9,3	201,4	149,5	519,3	8,5	
Ужин №2														
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0	
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3	
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9	
Итого за прием пищи:		4,0	3,8	23,6	156,0	0	9,7	0	0,6	168,5	27,5	142,0	2,2	
Всего за день:		105,25000	100,50000	407,55000	3003,50000	1,2700	76,400	0	6,38	25,48	1015,7	454,95	1773,3	29,530

ПЯТНИЦА, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	200	3,9	4,0	15,6	114,8	0,1	0,4	0	0,4	95,8	21,3	91,5	0,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,0000	5,00000	77,0000	1,00000
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,00000	0,01000	0,00000	61,0000	7,00000	45,0000	1,00000
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		21,70000	31,60000	88,50000	720,40000	0,25000	1,50000	0,21000	2,00000	324,70000	55,10000	334,30000	3,70000
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	3,6	3,9	52,5	0	2,6	0	1,7	17,1	10,6	22,3	0,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,87	2,77	19,8	119,79	0,11	7,92	0,2	0,3	22,77	24,75	63,36	0,99
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	20,8	22,5	47,1	473,5	0,1	1,7	0,2	4,5	21,2	51,8	232,1	2,7
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		31,77	29,47	125,6	908,49	0,31	12,42	0,4	8,0	83,27	106,05	382,26	6,59
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,8	20,7	31,9	424,8	0,1	0,3	0,1	1,9	212,3	29,8	272,1	0,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7
Итого за прием пищи:		32,6	24,5	81,8	684,2	0,1	12,9	0,1	1,9	335,0	107,3	405,6	2,3
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	8,4	12	15,6	0,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	17,6	8	5,7	165,5	0,1	2,2	0,4	3,5	53,8	65,0	254,9	1,2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		29,9	14,3	102,7	673,9	0,5	18,6	0,4	6,2	121,7	136,0	457,4	6,8
Ужин №2													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
Итого за прием пищи:		2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
Всего за день:		118,37000	101,77000	428,60000	3133,39000	1,16000	45,42000	1,11000	18,10000	869,07000	408,05000	1599,56000	19,69000

СУББОТА, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5	8,06	27,65	203,51	0,05	1,28	0,05	0,65	136,96	29,44	135,68	1,28
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		20,30000	36,36000	100,95000	806,31000	0,1700	2,2800	0,1600	2,0500	224,76	60,840	291,38	4,2800
Обед													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,6	8,3	16,2	149,5	0,1	4,6	0,3	0,8	31,6	21,7	53,8	1,1
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	18,7	21,5	17,5	341,2	0	24,1	0,1	3,4	78,6	43,7	195,6	3,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		27,6	35,7	91,3	808,2	0,2	33,1	0,5	5,7	157,4	93,3	336,1	7,3
Полдник													
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	150/30	25,9	12,2	33,7	352,3	0,1	0,2	0,1	0,2	185,2	28,4	257,4	0,9
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800	2,0000	0	0	252,00	30,000	196,00	0,0000
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,8	39,4	0,1	39,4	0	0,2	36,3	11,4	17,6	0,1
Итого за прием пищи:		32,70000	12,60000	49,50000	453,70000	0,2800	41,600	0,1	0,4	473,50	69,800	471,00	1,0000
Ужин													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,7	42,6	0	8,7	0,1	1,3	23,2	9,0	17,8	0,5
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	21,3	11,8	20,9	275,1	0,1	1,5	0,1	5,0	97,7	81,3	329,0	2,4
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,8	27,0	197,7	0,1	1,3	0,5	0,4	20,8	25,1	56,8	1,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	4,0000	4,0000	1,0000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		35,70000	23,70000	133,30000	907,00000	0,4100	13,500	0,7000	9,3000	172,80	149,20	510,50	8,7000
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		2,5	1,9	54,2	242,8	0	8,8	0	0,6	19,3	10,3	23,7	2,2
Всего за день:		118,80000	110,26000	429,25000	3218,01000	1,0600	99,280	1,4600	18,050	1047,7	383,44	1632,6	23,480

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,6	7,7	30,3	221,8	0,2	0,6	0	2,6	116,3	78,9	176,9	2,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,0000	5,00000	77,0000	1,00000
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	113	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:		27,40000	37,10000	101,80000	864,60000	0,43000	1,3	0	5,30000	406,30000	142,30000	518,10000	7,50000
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	1,3	3	3,3	46,4	0	9,1	0,1	1,4	25,0	10,9	23,3	0,6
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,6	5,2	15,9	125,5	0,1	5,6	0,2	2,3	53,2	31,1	86,4	1,7
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	20,5	21,0	3,5	284,9	0,1	1,0	0	2,3	19,7	23,6	177,1	2,7
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,5	4,3	16,4	115,0	0,1	0	0	0,1	28,2	12,9	81,7	0,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		34,1	34,1	93,9	834,5	0,4	15,9	0,3	7,6	148,3	97,4	433,0	7,8
Полдник													
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,43	4,53	41,01	229,14	0,11	0	0,03	0,75	13,58	8,3	48,24	0,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		6,05	5,04	65,81	327,34	0,11	8,8	0,03	1,35	33,08	19,62	66,58	3,58
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	8,4	12	15,6	0,6
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	20,1	19,3	27,2	363,2	0,3	13,4	0,6	3,0	45,0	58,6	230,2	3,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		29,2	20,2	102,8	725,6	0,5	19,4	0,6	5,5	77,9	100,4	348,7	7,4
Ужин №2													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		1,1	1,2	27,9	121,9	0	8,8	0	0,6	18,1	9,5	18,7	2,3
Всего за день:		97,85000	97,64000	392,21000	2873,94000	1,44000	54,2	0	1,13000	20,35000	683,68000	369,22000	1385,08000

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	180	14,6	19,5	4,5	251,1	0,1	0,4	0,3	2,2	135,6	20,0	232,5	2,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,8	4,4	31,9	191,6	0,1	0,9	0	0	190,7	31,0	155,0	0,7
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		29,2	46,5	91,2	895,1	0,3	5,5	0,5	3,6	364,8	76,5	455,5	4,5
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С СЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,2	3,7	5,5	59,9	0	2,7	0	1,7	21,2	13,3	28,0	0,8
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,79	116,92	0,09	7,99	0,2	0,2	24,98	25,98	72,95	1
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	28,4	14,6	3,5	259,7	0,2	2,4	0,7	2,7	54,3	51,5	275,2	1,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,6	0,2	10,4	0	0,2	44,7	30,3	85,8	1,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	2,00000	6,00000	0,40000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		40,80000	28,70000	105,99000	868,82000	0,60000	25,69000	0,90000	6,40000	174,38000	141,98000	532,45000	7,00000
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	27,7	20,3	31,9	426,9	0,1	0,4	0,1	0,6	233,4	37,2	302,4	1,2
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,04000	1,00000	0	0	248,00000	28,00000	184,00000	0
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		34,10000	22,70000	48,90000	540,30000	0,14000	10,20000	0,1	1,2	495,50000	72,20000	496,10000	3,1
Ужин													
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37,0	0	3,3	0	1,3	14,0	8,1	17,0	0,4
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,8	15,9	8,2	227,2	0	0,8	0	3,1	14,0	16,9	116,1	1,8
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	4,9	4,6	31,4	186,6	0,1	0	0	0,1	44,7	23,7	154,3	0,9
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		27,6	24,4	117,1	821,4	0,3	4,1	0	7,0	96,8	78,5	390,3	6,9
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		3,6	3,1	31,7	181,9	0	9,7	0	0,6	168,1	27,0	137,5	2,3
Всего за день:		135,30000	125,40000	394,89000	3307,52000	1,34000	55,19000	1,50000	18,80000	1299,58000	396,18000	2011,85000	23,80000

ВТОРНИК, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,0	4,5	14,4	114,8	0,1	0,4	0	0,5	99,1	27,2	103,8	0,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		21,8	34,7	90,0	754,8	0,2	1,0	0,1	1,9	239,0	78,7	314,4	3,5
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,2	3,1	2,3	43,3	0	18,6	0	1,3	30,7	10,4	22,2	0,5
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	8,22	5,81	10,42	127,28	0,05	10,02	0,2	0,3	47,1	29,07	101,22	1,91
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	4,9	4,6	31,4	186,6	0,1	0	0	0,1	44,7	23,7	154,3	0,9
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,4	0	0,2	0	0	8,3	1,4	4,6	0,1
Итого за прием пищи:		35,52	29,51	111,52	869,98	0,33	28,82	0,2	6,8	156,9	106,07	492,32	7,61
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,98	9,35	42,06	271,35	0,09	0	0,08	0,69	11,31	6,78	42,21	0,54
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,8	39,4	0,1	39,4	0	0,2	36,3	11,4	17,6	0,1
Итого за прием пищи:		7,28000	10,85000	72,26000	417,75000	0,2100	40,400	0,0900	0,8900	108,61	25,180	104,81	1,6400
Ужин													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,6	3,7	3,5	54,0	0,1	2,2	0	2,2	10,1	10,5	31,2	0,4
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	107,6	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		41,6	17,4	107,6	766,2	0,58	32,2	0,12	5,6	140,4	107,9	438,1	8,2
Ужин №2													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		1,5	1,9	19,8	96,0	0	8,8	0	0,6	18,5	10	23,2	2,2
Всего за день:		107,70000	94,36000	401,18000	2904,73000	1,3200	111,22	0,5100	15,790	663,41	327,85	1372,8	23,150
						0	000	0	00	000	000	3000	00

СРЕДА, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	3,3	3,7	16,2	112,2	0	0,4	0	0,1	93,4	17,0	80,7	0,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,0300	0	0,1000	0,2000	22,000	5,0000	77,000	1,0000
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		21,10000	31,30000	89,10000	717,80000	0,1500	1,5000	0,2100	1,7000	322,30	50,800	323,50	3,4000
Обед													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,0	4,5	19,4	142,7	0,3	8,9	0,3	2,2	53,6	38,4	85,0	2,2
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,8	27,0	197,7	0,1	1,3	0,5	0,4	20,8	25,1	56,8	1,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,4	0	0,2	0	0	8,3	1,4	4,6	0,1
Итого за прием пищи:		45,3	25,4	104,8	840,0	0,58	32,6	1,02	4,5	179,8	125,4	444,6	7,9
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	27,3	24,7	39,1	490,7	0,1	0,3	0,2	0,7	222,7	39,3	303,0	1,6
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800	2,0000	0	0	252,00	30,000	196,00	0,0000
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7
Итого за прием пищи:		35,10000	25,50000	72,30000	667,90000	0,1800	14,300	0,2	0,7	484,30	119,70	532,60	2,3000
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,1	0	2,3	0	1,5	17,6	11,3	23,9	0,7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	21,6	11,8	20,9	276,2	0,1	1,5	0,1	5,0	98,3	82,0	332,4	2,4
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	2,0000	6,0000	0,4000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		34,30000	21,20000	127,00000	865,90000	0,5100	16,200	0,1000	9,3000	182,00	154,30	549,20	8,5000
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
Итого за прием пищи:		2,1	1,5	32,4	156,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
Всего за день:		137,90000	104,90000	425,60000	3248,20000	1,4200	64,600	1,5300	16,200	1172,8	453,20	1863,4	22,400

ЧЕТВЕРГ, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,6	124,3	0	0,5	0	0,3	104,9	13,5	84,7	0,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	5,9	12,7	0,2	139,3	0,1	0	0	0	17,4	9,9	78,8	0,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		22,1	36,6	92,7	784,3	0,2	1,1	0,1	1,7	248,9	67,0	308,4	3,2
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/25	5,5	7,1	7,4	117,6	0	9,3	0,2	2,4	45,0	26,5	100,1	1,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	4,1	13,1	98,6	0	12,3	0,3	0,4	58,2	28,7	51,5	1,4
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	18,6	8	288,9	0,2	12,3	5,8	6,3	10,2	15,3	243,8	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/4	5	4,7	22,9	153,6	0,2	0	0	2,8	11,2	74,8	111,6	2,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		36,0	35,1	106,2	921,4	0,5	34,1	6,3	13,4	146,8	164,2	571,5	12,9
Полдник													
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,43	4,53	41,01	229,14	0,11	0	0,03	0,75	13,58	8,3	48,24	0,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,8	39,4	0,1	39,4	0	0,2	36,3	11,4	17,6	0,1
Итого за прием пищи:		6,45	4,84	65,01	333,34	0,21	39,4	0,03	0,95	55,28	24,02	74,48	1,78
Ужин													
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	8,4	12	15,6	0,6
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	25,41	19,45	19,16	353,41	0,17	29,81	0,56	1,7	63,87	49,68	256,89	2,84
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		34,51	20,35	94,76	715,81	0,37	35,81	0,56	4,2	96,77	91,48	375,39	7,24
Ужин №2													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		2,8	2,3	38,6	179,8	0	8,8	0	0,6	18,5	10,6	29,7	2,2
Всего за день:		101,86	99,19	397,27	2934,65	1,28	119,21	6,99	20,85	566,25	357,30	1359,4	27,32

ПЯТНИЦА, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,4	8,2	30,6	222,5	0,1	0,5	0	1,1	117,9	46,5	161,9	1,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,0000	5,00000	77,0000	1,00000
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,00000	0,01000	0,00000	61,0000	7,00000	45,0000	1,00000
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	00	0	00	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		24,20000	35,80000	103,50000	828,10000	0,25000	1,60000	0,21000	2,70000	346,80000	80,30000	404,70000	4,40000
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,0	40,7	0	15,2	0	1,3	25,2	8,6	18,7	0,4
УХА РОСТОВСКАЯ	250	2,9	4,2	13,89	104,93	0,09	7,99	0,2	0,2	24,98	24,98	59,96	1
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	22,6	24,4	43,1	482,0	0,1	1,7	0,2	4,6	21,7	51,5	243,5	3,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		31,7	32,2	111,99	873,73	0,29	25,09	0,4	7,6	94,48	103,98	386,66	6,7
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,8	20,7	31,9	424,8	0,1	0,3	0,1	1,9	212,3	29,8	272,1	0,7
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00	30,0000	196,00	0,00000
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		33,20000	21,30000	48,50000	520,20000	0,18000	11,10000	0,1	2,5	478,40000	66,80000	477,80000	2,60000
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,0	0	2,3	0	1,5	17,5	11,2	23,9	0,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	17,6	7,6	5,7	161,8	0,1	2,4	0,4	4,2	38,8	40,4	223,9	0,9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	1,00000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		30,40000	17,10000	114,50000	749,40000	0,51000	17,10000	0,40000	8,50000	122,40000	114,60000	438,70000	7,60000
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,8	39,4	0,1	39,4	0	0,2	36,3	11,4	17,6	0,1
Итого за прием пищи:		4,4	3,6	36,0	214,8	0,1	40,3	0	0,2	191,5	32,2	150,4	0,4
Всего за день:		123,90000	110,00000	414,49000	3186,23000	1,33000	95,19000	1,11000	21,50000	1233,58000	397,88000	1858,26000	21,70000

СУББОТА, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5	8,06	27,65	203,51	0,05	1,28	0,05	0,65	136,96	29,44	135,68	1,28
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		20,30000	36,36000	100,95000	806,31000	0,1700	2,2800	0,1600	2,0500	224,76	60,840	291,38	4,2800
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	3,6	3,9	52,5	0	2,6	0	1,7	17,1	10,6	22,3	0,6
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,6	3,2	16,1	103,0	0,1	4,6	0,2	0,7	31,0	21,7	53,0	1,1
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/40	18,0	25,5	29,1	417,8	0,2	13,1	0	3,8	37,4	53,5	221,6	3,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		27,7	32,9	103,9	836,0	0,4	20,5	0,2	7,7	107,7	104,7	361,4	7,8
Полдник													
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	150/30	25,9	12,2	33,7	352,3	0,1	0,2	0,1	0,2	185,2	28,4	257,4	0,9
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800	2,0000	0	0	252,00	30,000	196,00	0,0000
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		32,30000	12,80000	50,30000	447,70000	0,1800	11,000	0,1	0,8	451,30	65,400	463,10	2,8000
Ужин													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	2,0	41,2	0	15,9	0	1,3	26,4	9,0	19,4	0,4
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	19,8	11,7	20,9	268,3	0,1	1,5	0,1	5,0	94,2	76,4	307,9	2,3
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,8	27,0	197,7	0,1	1,3	0,5	0,4	20,8	25,1	56,8	1,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		34,0	23,5	124,1	861,2	0,4	18,7	0,6	9,2	165,9	140,3	487,0	7,5
Ужин №2													
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5	4,3	30,3	179,1	0,1	0,4	0,2	0	121,9	31,9	105,1	1,7
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		5,4	4,7	52,1	265,3	0,1	9,2	0,2	0,6	136,8	39,2	115,3	3,6
Всего за день:		119,70000	110,26000	431,35000	3216,51000	1,2500	61,680	1,2600	20,350	1086,4	410,44	1718,1	25,980

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	7,5	35,2	238,0	0,2	0,6	0	1,1	118,6	39,7	155,1	1,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4	0	49,6	0	0,1	0	0	120	4,8	68,2	0,1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,0000	5,00000	77,0000	1,00000
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		27,20000	36,60000	110,40000	875,80000	0,33000	1,3	0,20000	2,70000	387,60000	93,10000	446,00000	4,10000
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,0	40,7	0	15,2	0	1,3	25,2	8,6	18,7	0,4
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,4	6,1	17,2	143,4	0,1	6,8	0,2	2,7	63,4	37,4	103,3	1,9
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	20,5	21,0	3,5	284,9	0,1	1,0	0	2,3	19,7	23,6	177,1	2,7
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6,51	5,37	37,99	225,88	0,12	0	0,03	1,15	27,38	34,22	147,17	2,28
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		37,61	36,07	108,89	921,68	0,42	23,2	0,23	8,95	158,18	122,72	510,77	9,58
Полдник													
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	75	6,1	1,2	38,2	188,6	0,1	0,1	0	0	36,8	10,9	61,1	0,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,00000	0,01000	0,00000	61,0000	7,00000	45,0000	1,00000
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		8,00000	2,90000	69,20000	329,00000	0,12000	9,90000	0,01000	0,60000	111,90000	24,90000	115,80000	3,40000
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	8,4	12	15,6	0,6
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	20,3	19,4	29,0	372,2	0,3	14,4	0,6	3,0	46,1	61,0	236,4	3,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	1,00000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		29,60000	20,50000	113,10000	772,20000	0,51000	22,40000	0,60000	5,60000	85,60000	106,80000	358,90000	8,50000
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		2,5	1,9	41,0	190,0	0	8,8	0	0,6	18,5	10	23,2	2,2
Всего за день:		104,91000	97,97000	442,59000	3088,68000	1,38000	65,60000	1,04000	18,45000	761,78000	357,52000	1454,67000	27,78000

Приложение № 2
к приказу от 29.12.2023 № 835

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)
для 5-10 классов**

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	17,0	22,2	4,5	286,2	0,1	0,4	0,4	2,6	143,8	22,0	266,8	2,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	0	00	0	00	0
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		28,10000	49,20000	84,80000	888,70000	0,2200	8,4000	0,7100	4,0000	259,30	60,500	393,80	5,5000
Обед													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	75	2,1	4,6	4,5	68,0	0,1	2,8	0	2,7	12,7	13,3	39,5	0,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	300	3,5	4,0	24,0	145,6	0,1	7,9	0,2	0,3	38,1	33,1	89,6	1,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	25,7	13,8	5,7	250,9	0,2	2,2	0,5	2,7	49,0	47,3	250,9	1,3
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	2,0000	6,0000	0,4000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,8	0	0,2	0	0	9,9	1,6	5,5	0,1
Итого за прием пищи:		44,70000	29,80000	145,80000	1064,30000	0,8100	27,600	0,7000	8,9000	184,70	163,90	603,90	9,5000
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	27,7	20,3	31,9	427,2	0,1	0,4	0,1	0,6	233,9	37,3	302,7	1,2
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,0400	1,0000	0	0	248,00	28,000	184,00	0
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		34,10000	22,70000	48,90000	540,60000	0,1400	10,200	0,1	1,2	496,00	72,300	496,40	3,1
Ужин													
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5,1	2,6	61,7	0	5,6	0	2,1	23,3	13,4	28,2	0,7
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,7	16,0	7,6	226,6	0	0,8	0	3,2	13,7	16,0	116,5	1,9
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	5,6	36,5	218,2	0,2	0	0	0,1	52,1	27,6	179,2	1,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,2	0,3	21,1	99,5	0,1	0	0	0,8	9,7	13,9	35,3	0,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		26,9	27,6	116,9	841,6	0,4	6,4	0	7,7	111,8	84,2	420,1	7,3
Ужин №2													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		1,1	1,2	27,9	121,9	0	8,8	0	0,6	18,1	9,5	18,7	2,3
Всего за день:		134,90000	130,50000	424,30000	3457,10000	1,5700	61,400	1,5100	22,400	1069,9	390,40	1932,9	27,700

ВТОРНИК, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,0	4,5	14,4	114,8	0,1	0,4	0	0,5	99,1	27,2	103,8	0,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,0000	5,00000	77,0000	1,00000
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,4	4,4	24,9	162,3	0,1	0,9	0	0	187,2	25,6	142,3	0,5
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		22,20000	30,30000	89,80000	716,60000	0,33000	1,3	0,20000	2,10000	321,80000	74,30000	368,10000	3,10000
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	4,6	71,0	0	14,4	0,2	2,2	38,6	14,9	29,4	0,8
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,25	5,18	20,23	140,87	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	31,3	87,89	1,2
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,2	21,6	18,9	345,9	0,1	1,1	0,1	3,6	41,9	35,8	197,4	3,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,81	6,44	45,59	271,06	0,14	0	0,04	1,38	32,86	41,06	176,6	2,74
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	26,9	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,8	0	0,2	0	0	9,9	1,6	5,5	0,1
Итого за прием пищи:		39,86	39,22	160,42	1171,63	0,55	25,33	0,58	9,82	175,56	150,46	593,29	11,64
Полдник													
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4,7	2,7	42,8	214,1	0,1	0	0	0,1	14,0	8,3	42,7	0,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		9,1	6,3	76,1	391,7	0,1	9,4	0	0,7	141,2	42,4	152,3	3,4
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,1	0	2,4	14	0	10	0	0	14	20	26	1
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,1	19	0,4	261,4	0,1	1,2	0,1	0,4	16,7	21,4	177,6	1,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175,4	0,2	12,5	0	0,3	53,9	36,5	103,2	1,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	1,00000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		35,60000	26,40000	111,30000	842,40000	0,51000	25,70000	0,10000	3,30000	115,70000	111,70000	413,70000	8,70000
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		2,5	1,9	41,0	190,0	0	8,8	0	0,6	18,5	10	23,2	2,2
Всего за день:		109,26000	104,12000	478,62000	3312,33000	1,49000	70,53000	0,88000	16,52000	772,76000	388,86000	1550,59000	29,04000

СРЕДА, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	8,86	9,98	46,05	310,73	0,1	1,61	0,06	0,97	159,39	25,76	152,95	1,61
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		22,88	37,09	113,15	871,33	0,2	1,61	0,16	2,37	191,59	54,48	272,29	4,69
Обед													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	6,9	5,5	22,5	166,9	0,3	5,5	0,2	2,5	42,8	39,0	93,2	2,2
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	8,8	32,3	231,4	0,1	1,7	0,6	0,5	25,0	30,3	67,9	1,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		53,2	31,4	145,2	1101,1	0,68	32,4	1,12	6,2	202,4	151,6	531,1	10,5
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150/20	27,3	24,7	39,1	490,7	0,1	0,3	0,2	0,7	222,7	39,3	303,0	1,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,4	4,4	24,9	162,3	0,1	0,9	0	0	187,2	25,6	142,3	0,5
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,7	39,1	0,1	39,1	0	0,2	36	11,3	17,5	0,1
Итого за прием пищи:		33,5	29,3	71,7	692,1	0,3	40,3	0,2	0,9	445,9	76,2	462,8	2,2
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,7	5,1	7,8	83,4	0	3,8	0	2,4	29,1	18,7	39,8	1,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,3	20,5	24,2	354,6	0,3	12,5	0	3,5	24,6	47,8	211,6	3,4
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		28,4	26,5	106,2	792,0	0,5	16,3	0	8,4	78,2	96,3	354,3	8,3
Ужин №2													
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5	4,3	30,3	179,1	0,1	0,4	0,2	0	121,9	31,9	105,1	1,7
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		6,5	6,2	50,1	275,1	0,1	9,2	0,2	0,6	140,4	41,9	128,3	3,9
Всего за день:		144,48	130,49	486,35	3731,63	1,78	99,81	1,63	18,47	1058,4	9 420,48	9 1748,7	29,59

ЧЕТВЕРГ, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,6	124,3	0	0,5	0	0,3	104,9	13,5	84,7	0,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	0	1	11,5	16,5	42
Итого за прием пищи:		22,3	34,1	93,2	764,3	0,1	1,1	0,1	1,7	244,8	65,0	295,3	3,3
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/44	8,6	8,7	7,4	144,3	0	9,3	0,2	2,5	58,7	33,3	146,2	1,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,49	4,94	14,09	114,38	0,06	13,24	0,25	0,24	51,77	28,9	62,61	1,57
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,5	16,3	8,7	272,1	0,2	12,3	5,8	5,9	11,2	18,7	248,0	5,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	6	7,2	27,6	198,7	0,2	0	0,1	3,5	17,8	90,4	134,5	3,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	26,9	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		43,69	38,04	128,89	1072,08	0,66	35,04	6,35	14,54	171,37	198,7	693,21	15,67
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,53
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800	2,0000	0	0	252,00	30,000	196,00	0,0000
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		11,35000	9,90000	58,45000	365,40000	0,1700	10,800	0,08	1,28	277,35	43,750	247,70	2,4300
Ужин													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	3,2	67,7	0	25,3	0	2,1	42,0	14,4	31,0	0,6
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	18,0	11,6	20,9	259,8	0,1	1,5	0,1	4,9	89,8	70,4	281,6	2,2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	4,0000	4,0000	1,0000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		30,60000	24,00000	123,50000	851,30000	0,5100	41,300	0,1000	9,5000	200,90	147,60	505,20	8,6000
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		4,0	3,8	23,6	156,0	0	9,7	0	0,6	168,5	27,5	142,0	2,2
Всего за день:		111,94000	109,84000	427,64000	3209,08000	1,4400	97,940	6,6300	27,620	1062,9	482,55	1883,4	32,200
						0	00	0	00	2000	000	1000	00

ПЯТНИЦА, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Угледво- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПНОЙ	200	4,4	4,1	16,4	120,6	0,1	0,5	0	0,4	105,7	21,9	102,2	0,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,0000	5,00000	77,0000	1,00000
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,00000	0,01000	0,00000	61,0000	7,00000	45,0000	1,00000
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		22,20000	31,70000	89,30000	726,20000	0,25000	1,60000	0,21000	2,00000	334,60000	55,70000	345,00000	3,70000
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,5	6,1	6,6	87,5	0	4,4	0	2,7	28,5	17,6	37,2	1,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	4,66	3,34	23,86	144,32	0,13	9,54	0,24	0,36	27,43	29,82	76,34	1,19
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	23,4	24,7	47,1	504,7	0,1	1,7	0,2	4,6	22,3	54,4	254,3	3,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,8	0	0,2	0	0	9,9	1,6	5,5	0,1
Итого за прием пищи:		40,06	35,14	159,46	1138,52	0,43	15,84	0,44	10,46	114,03	135,12	484,94	9,59
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С О СМЕТАНОЙ	150/20	26,3	16,8	31,2	384,8	0,1	0,3	0,1	1,9	197,7	28,5	262,5	0,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7
Итого за прием пищи:		32,1	20,6	81,1	644,2	0,1	12,9	0,1	1,9	320,4	106,0	396,0	2,3
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,1	0	2,4	14	0	10	0	0	14	20	26	1
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	17,5	8	5,6	164,7	0,1	2,1	0,4	3,5	53,3	64,8	253,9	1,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,8	176,3	0,2	12,5	0	0,3	53,9	36,5	103,2	1,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		30,8	15,3	108,0	709,0	0,5	24,6	0,4	6,3	145,7	151,1	486,0	7,5
Ужин №2													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
Итого за прием пищи:		2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
Всего за день:		127,56000	104,64000	467,86000	3364,32000	1,28000	54,94000	1,15000	20,66000	919,13000	451,52000	1731,90000	23,39000

СУББОТА, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5	8,06	27,65	203,51	0,05	1,28	0,05	0,65	136,96	29,44	135,68	1,28	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:		19,2	35,06	95,15	767,31	0,15	1,28	0,15	2,05	167,36	59,24	259,08	3,58	
Обед														
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	300	3,3	3,1	19,4	118,7	0,1	5,5	0,2	0,4	34,9	22,6	59,9	1,0	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	18,7	21,5	17,5	341,2	0	24,1	0,1	3,4	78,6	43,7	195,6	3,5	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2	
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1	
Итого за прием пищи:		33,4	34,5	124,7	964,1	0,3	36,8	0,5	6,6	190,5	114,6	409,5	9,5	
Полдник														
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	150/30	25,9	12,2	33,7	352,3	0,1	0,2	0,1	0,2	185,2	28,4	257,4	0,9	
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800	2,0000	0	0	252,00	30,000	196,00	0,0000	
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,8	39,4	0,1	39,4	0	0,2	36,3	11,4	17,6	0	
Итого за прием пищи:		32,70000	12,60000	49,50000	453,70000	0,2800	41,600	0,1	0,4	473,50	69,800	471,00	1,0000	
Ужин														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	4,6	71,0	0	14,4	0,2	2,2	38,6	14,9	29,4	0,8	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	125	20,2	6,5	18,1	210,9	0,1	1,3	0,1	2,9	76,3	74,8	300,2	2,0	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	8,8	32,3	231,4	0,1	1,7	0,6	0,5	25,0	30,3	67,9	1,3	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	107,6	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	
Итого за прием пищи:		34,5	21,4	126,9	850,1	0,3	19,0	0,9	8,0	172,6	147,6	487,6	8,3	
Ужин №2														
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0	
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0	
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3	
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9	
Итого за прием пищи:		2,5	1,9	54,2	242,8	0	8,8	0	0,6	19,3	10,3	23,7	2,2	
Всего за день:		122,30000	105,46000	450,45000	3278,01000	1,0300	107,48	0	1,65	17,65	1023,2	401,54	1650,8	24,580

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	9,6	8,9	38,8	273,6	0,3	0,7	0	3,3	148,5	100,9	226,1	3,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	113	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:		25,7	33,8	110,3	860,1	0,5	1,3	0,2	6,6	304,4	158,3	484,9	7,9
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,2	5,1	3,8	66,5	0	11,5	0,2	2,2	31,4	12,6	24,9	0,7
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	300	4,5	6,1	19,2	151,9	0,1	6,9	0,2	2,7	64,3	39,2	106,4	2,0
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	20,5	22,9	3,5	302,3	0,1	1,0	0	3,1	19,7	23,6	177,1	2,7
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	4,9	6,2	31,5	201,1	0,1	0	0,1	0,2	47,2	23,8	155,1	1,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,7	0	0,2	0	0	9,8	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		41,6	41,3	139,9	1123,7	0,5	19,6	0,5	11,0	198,3	132,5	580,5	10,7
Полдник													
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,4	4,5	40,8	228	0,11	0	0,03	0,75	13,5	8,25	48	0,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		6,02	5,01	65,6	326,2	0,11	8,8	0,03	1,35	33,0	19,57	66,34	3,58
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,1	0	2,4	14	0	10	0	0	14	20	26	1
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	17,2	16,8	27,2	328,6	0,3	13,3	0,6	2,9	43,0	55,8	206,9	2,8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		26,7	17,7	103,8	696,6	0,5	23,3	0,6	5,4	81,5	105,6	335,8	7,6
Ужин №2													
МОЛОКО	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,0800	3,0000	0,0200	0,0000	252,00	29,000	189,00	2,0000
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		7,20000	6,50000	38,00000	234,90000	0,0800	11,800	0,0200	0,6000	270,10	38,500	207,70	4,3000
Всего за день:		107,22000	104,31000	457,60000	3241,50000	1,6900	64,800	1,3500	24,950	887,30	454,47	1675,2	34,080

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7
ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	180	14,6	19,5	4,5	251,1	0,1	0,4	0,3	2,2	135,6	20,0	232,5	2,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		25,70000	47,00000	84,80000	858,10000	0,2200	8,4000	0,6100	3,6000	251,50	58,500	360,30	5,1000
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	6,1	8,6	96,1	0	4,1	0	2,8	32,3	20,6	43,2	1,2
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,25	5,18	20,23	140,87	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	31,3	87,89	1,2
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	28,3	14,6	3,4	258,9	0,2	2,3	0,6	2,7	53,3	50,8	274,1	1,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175,4	0,2	12,5	0	0,3	53,9	36,5	103,2	1,5
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	29,8	118,3	0	1,8	0	0,3	17,8	5,1	10,1	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,9	9,8	0	0,3	0	0	11	1,8	6,1	0,1
Итого за прием пищи:		46,85	33,38	148,73	1098,57	0,71	30,63	0,84	9,14	224,3	177,8	636,19	10,4
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	27,7	20,3	31,9	426,9	0,1	0,4	0,1	0,6	233,4	37,2	302,4	1,2
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,0400	1,0000	0	0	248,00	28,000	184,00	0
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		34,10000	22,70000	48,90000	540,30000	0,1400	10,200	0,1	1,2	495,50	72,200	496,10	3,1
Ужин													
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5,1	2,6	61,7	0	5,6	0	2,1	23,3	13,4	28,2	0,7
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,8	15,9	8,2	227,2	0	0,8	0	3,1	14,0	16,9	116,1	1,8
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	5,6	36,5	218,2	0,2	0	0	0,1	51,2	27,1	179,4	1,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,2	0,3	21,1	99,5	0,1	0	0	0,8	9,7	13,9	35,3	0,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		28,0	27,5	119,3	858,8	0,4	6,4	0	7,6	110,8	84,6	419,9	7,2
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		3,6	3,1	31,7	181,9	0	9,7	0	0,6	168,1	27,0	137,5	2,3
Всего за день:		138,25000	133,68000	433,43000	3537,67000	1,4700	65,330	1,5500	22,140	1250,2	420,10	2049,9	28,100
						0	00	0	00	0000	000	9000	00

ВТОРНИК, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,0	4,5	14,4	114,8	0,1	0,4	0	0,5	99,1	27,2	103,8	0,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		21,8	34,2	90,0	750,3	0,2	1,0	0,1	1,9	238,6	78,7	313,6	3,5
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	3,4	68,7	0	26,5	0	2,1	43,9	15,0	32,3	0,6
БОРЩ СИБИРСКИЙ	300	9,9	7	12,56	153,35	0,06	12,07	0,24	0,36	56,75	35,02	121,95	2,3
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	5,4	36,5	216,7	0,2	0	0	0,1	52,6	27,4	179,6	1,1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	26,9	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,8	0	0,2	0	0	9,9	1,6	5,5	0,1
Итого за прием пищи:		41,2	33,8	137,96	1048,15	0,54	38,77	0,24	8,56	196,95	128,82	585,85	9,9
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,53
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,7	39,2	0,1	39,2	0	0,2	36,1	11,3	17,5	0,1
Итого за прием пищи:		7,25000	10,80000	71,95000	416,20000	0,2100	40,200	0,0900	0,8800	108,35	25,050	104,50	1,6300
Ужин													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,8	6,2	5,9	90,0	0,1	3,7	0	3,6	16,7	17,6	52,0	0,6
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	4,0000	4,0000	1,0000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		43,40000	20,80000	115,10000	838,40000	0,5900	36,200	0,1200	6,9000	147,90	120,30	475,70	8,8000
Ужин №2													
МОЛОКО	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,0800	3,0000	0,0200	0,0000	252,00	29,000	189,00	2,0000
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		7,60000	7,20000	29,90000	209,00000	0,0800	11,800	0,0200	0,6000	270,50	39,000	212,20	4,2000
Всего за день:		121,25000	106,80000	444,91000	3262,05000	1,6200	127,97	0,5700	18,840	962,30	391,87	1691,8	28,030

СРЕДА, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	1	1,7	12,3	68,2	0	0	0	0,1	7,7	7,6	20,2	0,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,0300	0	0,1000	0,2000	22,000	5,0000	77,000	1,0000
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	0	00	0	00	0
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		18,80000	29,30000	85,20000	673,80000	0,1500	1,1000	0,2100	1,7000	236,60000	41,4000	263,00000	3,3000
Обед													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	6,9	5,5	22,5	166,9	0,3	5,5	0,2	2,5	42,8	39,0	93,2	2,2
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	8,8	32,3	231,4	0,1	1,7	0,6	0,5	25,0	30,3	67,9	1,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		52,2	31,4	143,4	1084,5	0,68	32,4	1,12	6,2	202,8	151,6	531,1	10,5
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	27,3	24,7	39,1	490,7	0,1	0,3	0,2	0,7	222,7	39,3	303,0	1,6
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800	2,0000	0	0	252,00	30,000	196,00	0,0000
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7
Итого за прием пищи:		35,10000	25,50000	72,30000	667,90000	0,1800	14,3000	0,2	0,7	484,30000	119,70000	532,60000	2,30000
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,7	5,1	7,8	83,4	0	3,8	0	2,4	29,3	18,7	39,7	1,1
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	21,6	11,8	20,9	276,2	0,1	1,5	0,1	5,0	98,3	82,0	332,4	2,4
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	2,0000	6,0000	0,4000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	26,9	0,6
Итого за прием пищи:		34,20000	24,10000	125,40000	885,40000	0,5100	19,8000	0,1000	9,9000	196,70000	161,50000	566,70000	8,70000
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
Итого за прием пищи:		2,1	1,5	32,4	156,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
Всего за день:		142,40000	111,80000	458,70000	3468,20000	1,5200	67,6000	1,6300	18,5000	1124,80000	477,20000	1906,90000	25,10000

ЧЕТВЕРГ, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,6	124,3	0	0,5	0	0,3	104,9	13,5	84,7	0,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		22,3	34,1	93,2	764,3	0,1	1,1	0,1	1,7	244,8	65,0	295,3	3,3
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЮ	100/44	8,6	8,7	7,4	144,3	0	9,3	0,2	2,5	58,7	33,3	146,2	1,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,5	5,0	12,1	103,8	0	13,7	0,3	0,4	66,2	33,2	60,2	1,5
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	18,6	8	288,9	0,2	12,3	5,8	6,3	10,2	15,3	243,8	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	6	7,2	27,6	198,7	0,2	0	0,1	3,5	17,8	90,4	134,5	3,2
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		44,9	40,5	137,0	1137,5	0,6	35,5	6,4	15,5	188,5	205,5	701,7	15,8
Полдник													
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,4	4,5	40,8	228	0,11	0	0,03	0,75	13,5	8,25	48	0,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,8	39,4	0,1	39,4	0	0,2	36,3	11,4	17,6	0,1
Итого за прием пищи:		6,42	4,81	64,8	332,2	0,21	39,4	0,03	0,95	55,2	23,97	74,24	1,78
Ужин													
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	100	1,1	0	2,4	14	0	10	0	0	14	20	26	1
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	20,1	19,3	27,2	363,2	0,3	13,4	0,6	3,0	45,0	58,6	230,2	3,0
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		29,6	20,2	103,8	731,2	0,5	23,4	0,6	5,5	83,5	108,4	359,1	7,8
Ужин №2													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		2,8	2,3	38,6	179,8	0	8,8	0	0,6	18,5	10,6	29,7	2,2
Всего за день:		106,02	101,91	437,4	3145,0	1,41	108,2	7,13	24,25	590,5	413,47	1460,0	4 30,88

ПЯТНИЦА, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,4	8,2	30,6	222,5	0,1	0,5	0	1,1	117,9	46,5	161,9	1,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,1000	0,2000	22,000	5,0000	77,000	1,0000
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		24,20000	35,80000	103,50000	828,10000	0,25000	1,60000	0,21000	2,70000	346,80000	80,30000	404,70000	4,40000
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,2	3,2	68,6	0	25,3	0	2,1	42,0	14,4	31,0	0,6
УХА РОСТОВСКАЯ	300	3,49	5,06	16,74	126,42	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	30,1	72,24	1,2
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	22,6	24,4	43,1	482,0	0,1	1,7	0,2	4,6	21,7	51,5	243,5	3,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		37,19	35,66	143,14	1062,22	0,41	36,83	0,44	9,74	129,80000	129,30000	463,74000	9,10000
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,8	20,7	31,9	424,8	0,1	0,3	0,1	1,9	212,3	29,8	272,1	0,7
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		33,20000	21,30000	48,50000	520,20000	0,18000	11,10000	0,10000	2,50000	478,40000	66,80000	477,80000	2,60000
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,7	5,1	7,8	83,4	0	3,8	0	2,4	29,1	18,7	39,8	1,1
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	17,6	7,6	5,7	161,8	0,1	2,4	0,4	4,2	38,8	40,4	223,9	0,9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,0000	0,1000	7,00000	4,00000	4,00000	1,00000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		31,70000	20,10000	121,90000	811,60000	0,51000	20,70000	0,40000	9,50000	141,10000	127,80000	471,40000	8,20000
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,7	39,1	0,1	39,1	0	0,2	36,1	11,3	17,5	0,1
Итого за прием пищи:		4,4	3,6	35,9	214,5	0,1	40,0	0	0,2	191,30000	32,10000	150,30000	0,40000
Всего за день:		130,69000	116,46000	452,94000	3436,62000	1,45000	110,23000	1,15000	24,64000	1287,40000	436,30000	1967,90000	24,70000

СУББОТА, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,52	7,78	37,3	242,37	0,05	1,26	0,05	0,88	119,3	33,91	145,67	1,26
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	5,9	12,7	0,2	139,3	0,1	0	0	0	17,4	9,9	78,8	0,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,4	4,4	24,9	162,3	0,1	0,9	0	0	187,2	25,6	142,3	0,5
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		24,52	42,18	112,6	924,97	0,35	2,16	0,15	2,28	337,8	85,91	412,57	3,66
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,5	6,1	6,6	87,5	0	4,4	0	2,7	28,5	17,6	37,2	1,1
СУП С КЛЕЦКАМИ	300	3,3	2,1	19,2	108,3	0,1	5,5	0,2	0,7	36,8	26,0	63,0	1,1
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250/50	21,1	33,5	43,8	563,3	0,3	19,8	0,1	6,0	53,8	75,0	286,2	4,7
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,7	0	0,2	0	0	9,8	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		36,4	42,7	151,5	1161,0	0,6	29,9	0,3	12,2	154,8	151,9	503,4	11,2
Полдник													
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	150/30	25,9	12,2	33,7	352,3	0,1	0,2	0,1	0,2	185,2	28,4	257,4	0,9
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800	2,0000			252,00	30,000	196,00	0,0000
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	0	0	0	000	00	000	0
Итого за прием пищи:		32,30000	12,80000	50,30000	447,70000	0,1800	11,000	0	0,6	451,30	65,400	463,10	2,8000
Ужин													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,2	87,5	0	25	0	2,1	41,6	14,2	30,7	0,6
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	17,9	11,6	20,9	259,6	0,1	1,5	0,1	4,9	89,7	70,3	281,0	2,2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	9,3	32,3	237,2	0,1	1,7	0,6	0,5	25,1	30,3	68,1	1,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	26,9	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		32,1	26,8	126,6	895,7	0,4	28,2	0,7	9,6	176,8	138,7	467,6	7,5
Ужин №2													
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5	4,3	30,3	179,1	0,1	0,4	0,2	0	121,9	31,9	105,1	1,7
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		5,4	4,7	52,1	265,3	0,1	9,2	0,2	0,6	136,8	39,2	115,3	3,6
Всего за день:		130,72000	129,18000	493,10000	3694,67000	1,6300	80,460	1,45	25,48	1257,5	481,11	1961,9	28,760
						0	00			0000	000	7000	00

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,2	7,5	35,2	238,0	0,2	0,6	0	1,1	118,6	39,7	155,1	1,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4	0	49,6	0	0,1	0	0	120	4,8	68,2	0,1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,0300	0	0,1000	0,2000	22,000	5,0000	77,000	1,0000
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
Итого за прием пищи:		27,20000	36,60000	110,40000	875,80000	0,3300	1,3	0,2000	2,7000	387,60	93,100	446,00	4,1000
Обед													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	3,2	67,7	0	25,3	0	2,1	42,0	14,4	31,0	0,6
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	300	4,4	6,1	18,8	149,8	0,1	6,6	0,2	2,7	63,3	37,1	102,9	1,9
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	20,4	21,0	3,5	284,3	0,1	1,0	0	2,3	19,7	23,5	176,7	2,7
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	5,5	6,2	32,7	208,8	0,1	0	0,1	0,2	29,4	28,2	118,6	2,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,7	0	0,2	0	0	9,8	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		41,4	39,4	138,3	1095,9	0,5	33,1	0,3	10,1	190,5	136,5	546,2	11,6
Полдник													
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	75	7,2	3,5	47,1	248,0	0,1	0,2	0	0,8	43,0	12,7	71,3	0,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		9,10000	5,20000	78,10000	388,40000	0,1200	10,000	0,0100	1,4000	118,10	26,700	126,00	3,4000
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,1	0	2,4	14	0	10	0	0	14	20	26	1
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	20,1	19,4	28,6	369,6	0,3	14,1	0,6	2,9	44,8	59,7	232,6	3,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	4,0000	4,0000	1,0000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		29,80000	20,50000	113,70000	775,20000	0,5100	26,100	0,6000	5,5000	89,900	113,50	365,50	8,9000
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		2,5	1,9	41,0	190,0	0	8,8	0	0,6	18,5	10	23,2	2,2
Всего за день:		110,00000	103,60000	481,50000	3325,30000	1,4600	79,300	1,1100	20,300	804,60	379,80	1506,9	30,200

Приложение № 3
к приказу от 29.12.2023 № 835

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
(ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)
для 1-4 классов**

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,2	21,5	3,1	271,2	0,1	0,2	0,4	2,6	113,9	18,7	245,7	2,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		28,8	48,5	73,7	842,6	0,2	4,5	0,6	4,0	286,9	53,3	397,2	4,5
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,0	0	2,3	0	1,5	17,5	11,2	23,9	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	250	2,9	4,3	19,9	130,3	0,1	6,6	0,2	1,9	31,6	27,7	74,4	1,4
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	20,1	8,9	5,7	184,8	0,1	2,7	0,5	3,9	73,7	75,8	296,8	1,5
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	2,0000	6,0000	0,4000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,4	0	0,2	0	0	8,3	1,4	4,6	0,1
Итого за прием пищи:		32,50000	22,30000	110,50000	796,90000	0,5100	24,200	0,7000	9,1000	187,20000	164,80000	549,70000	7,50000
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	27,7	20,8	31,6	433,0	0,1	0,4	0,1	0,6	233,7	37,2	302,4	1,2
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,0400	1,0000	0	0	248,0000	28,0000	184,0000	0
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		34,10000	23,20000	48,60000	546,40000	0,1400	10,200	0,1	1,2	495,80000	72,20000	496,10000	3,1
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	70	0,8	0,1	2,7	16,8	0	17,5	0,1	0,3	9,8	14	18,2	0,7
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,8	15,9	8,2	227,2	0	0,8	0	3,1	14,0	16,9	116,1	1,8
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	4,9	4,6	31,4	186,6	0,1	0	0	0,1	44,7	23,7	154,3	0,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		26,8	21,5	115,7	781,0	0,3	18,3	0,1	6,0	91,9	82,8	387,3	7,1
Ужин №2													
МОЛОКО	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,0800	3,0000	0,0200	0,0000	252,0000	29,0000	189,0000	2,0000
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		7,20000	6,50000	38,00000	234,90000	0,0800	11,800	0,0200	0,6000	270,10000	38,50000	207,70000	4,30000
Всего за день:		129,40000	122,00000	386,50000	3201,80000	1,2300	69,000	1,5200	20,900	1331,90000	411,60000	2038,00000	26,500

ВТОРНИК, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	200	4,5	4,9	15,5	124,3	0,1	0,5	0	0,5	115,9	29,0	115,0	0,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		20,9	31,1	81,8	685,6	0,2	0,6	0,2	2,7	284,2	58,9	313,9	2,9
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,0	45,6	0	14,9	0,2	1,8	19,8	11,1	14,9	0,5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,68	4,27	16,7	116,3	0,09	7,95	0,2	0,2	24,85	25,84	72,56	0,99
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6,51	5,37	37,99	225,88	0,12	0	0,03	1,15	27,38	34,22	147,17	2,28
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	1,3	0,2	8,5	45,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,4	0	0,2	0	0	8,3	1,4	4,6	0,1
Итого за прием пищи:		28,79	29,14	113,79	838,78	0,29	23,05	0,43	7,75	103,23	110,26	431,83	7,27
Полдник													
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4,7	2,7	42,8	214,1	0,1	0	0	0,1	14,0	8,3	42,7	0,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		9,1	6,3	76,1	391,7	0,1	9,4	0	0,7	141,2	42,4	152,3	3,4
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,8	9,8	0	7	0	0,1	16,1	9,8	29,4	0,7
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	23,9	20,5	0,6	282,5	0,1	1,3	0,1	0,4	18,7	23,4	192,7	1,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,6	0,2	10,4	0	0,2	44,7	30,3	85,8	1,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	1,00000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		36,30000	27,10000	106,50000	830,50000	0,51000	20,70000	0,10000	3,30000	110,60000	97,30000	414,80000	8,30000
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		2,5	1,9	41,0	190,0	0	8,8	0	0,6	18,5	10	23,2	2,2
Всего за день:		97,59000	95,54000	419,19000	2936,58000	1,10000	62,55000	0,73000	15,05000	657,73000	318,86000	1336,03000	24,07000

СРЕДА, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	8,86	9,98	46,05	310,73	0,1	1,61	0,06	0,97	159,39	25,76	152,95	1,61
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		22,88	37,09	113,15	871,33	0,2	1,61	0,16	2,37	191,59	54,48	272,29	4,69
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,1	2,3	39,9	0	9,8	0	1,4	12,0	9,9	22,2	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,4	4,5	18,58	140,9	0,16	5,99	0,21	0,3	49,97	37,97	138,91	1,9
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	23,9	20,5	0,6	282,5	0,1	1,3	0,1	0,4	18,7	23,4	192,7	1,6
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,8	27,0	197,7	0,1	1,3	0,5	0,4	20,8	25,1	56,8	1,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,4	0	0,2	0	0	8,3	1,4	4,6	0,1
Итого за прием пищи:		41,9	36,5	103,28	923,8	0,46	18,59	0,81	4,0	123,87	115,27	475,21	7,5
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150/20	27,3	24,7	39,1	490,7	0,1	0,3	0,2	0,7	222,7	39,3	303,0	1,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,8	4,4	31,9	191,6	0,1	0,9	0	0	190,7	31,0	155,0	0,7
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,7	39,1	0,1	39,1	0	0,2	36	11,3	17,5	0,1
Итого за прием пищи:		33,9	29,3	78,7	721,4	0,3	40,3	0,2	0,9	449,4	81,6	475,5	2,4
Ужин													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3	2,8	43,5	0	9,3	0,1	1,3	24,5	9,4	18,7	0,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,22	26,89	22,38	444,22	0,17	8,35	0,02	3,67	35,07	60,12	317,3	5,01
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		37,72	30,79	99,38	841,72	0,37	17,65	0,12	7,47	84,07	99,32	438,9	9,41
Ужин №2													
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5	4,3	30,3	179,1	0,1	0,4	0,2	0	121,9	31,9	105,1	1,7
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		6,5	6,2	50,1	275,1	0,1	9,2	0,2	0,6	140,4	41,9	128,3	3,9
Всего за день:		142,90	139,88	444,61	3633,35	1,43	87,35	1,49	15,34	989,33	392,57	1790,20	27,90

ЧЕТВЕРГ, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,6	124,3	0	0,5	0	0,3	104,9	13,5	84,7	0,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		22,3	34,1	93,2	764,3	0,1	1,1	0,1	1,7	244,8	65,0	295,3	3,3
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/25	5,1	5,1	4,4	84,6	0	5,6	0,1	1,5	34,2	19,6	84,4	0,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,88	4,08	11,63	94,43	0,05	10,93	0,21	0,2	42,74	23,86	51,69	1,29
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	18,6	8	288,9	0,2	12,3	5,8	6,3	10,2	15,3	243,8	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	6	5,6	27,5	184,2	0,2	0	0	3,4	17,4	90,2	134,5	3,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,4	0	0,2	0	0	8,3	1,4	4,6	0,1
Итого за прием пищи:		36,48	33,98	104,53	898,33	0,55	29,03	6,11	12,9	127,34	167,86	578,99	13,09
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,53
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800	2,0000	0	0	252,00	30,000	196,00	0,0000
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		11,35000	9,90000	58,45000	365,40000	0,1700	10,800	0,08	1,28	277,35	43,750	247,70	2,4300
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	70	0,8	0,1	2,7	16,8	0	17,5	0,1	0,3	9,8	14	18,2	0,7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	19,8	11,7	20,9	268,3	0,1	1,5	0,1	5,0	94,2	76,4	307,9	2,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,6	0,2	10,4	0	0,2	44,7	30,3	85,8	1,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	4,0000	4,0000	1,0000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		32,40000	18,30000	127,70000	823,30000	0,5100	31,400	0,2000	8,1000	179,80	154,50	518,80	9,0000
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		4,0	3,8	23,6	156,0	0	9,7	0	0,6	168,5	27,5	142,0	2,2
Всего за день:		106,53000	100,08000	407,48000	3007,33000	1,3300	82,030	6,4900	24,580	997,79	458,61	1782,7	30,020

ПЯТНИЦА, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	200	4,4	4,4	16,8	124,3	0,1	0,5	0	0,4	112,7	23,1	102,8	0,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		20,9	30,6	83,9	689,2	0,2	0,6	0,2	2,6	282,1	54,6	305,9	2,9
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3	1,9	37,4	0	5,3	0	1,3	13,7	8,0	25,2	0,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,87	2,77	19,8	119,79	0,11	7,92	0,2	0,3	22,77	24,75	63,36	0,99
ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	250	18,05	21,31	18,08	337,04	0,11	142,34	0,44	1,59	26,46	39,3	174,3	3,59
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,4	0	0,2	0	0	8,3	1,4	4,6	0,1
Итого за прием пищи:		28,62	27,68	94,58	757,03	0,32	155,76	0,64	4,69	85,33	90,95	327,46	7,48
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,8	20,7	31,9	424,8	0,1	0,3	0,1	1,9	212,3	29,8	272,1	0,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7
Итого за прием пищи:		32,6	24,5	81,8	684,2	0,1	12,9	0,1	1,9	335,0	107,3	405,6	2,3
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	70	0,8	0,1	2,7	16,8	0	17,5	0,1	0,3	9,8	14	18,2	0,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	25,7	13,8	5,7	250,9	0,2	2,2	0,5	2,7	51,0	47,4	251,2	1,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,6	0,2	10,4	0	0,2	44,7	30,3	85,8	1,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		38,1	20,2	104,0	768,3	0,6	30,1	0,6	5,7	130,0	121,5	458,1	7,0
Ужин №2													
МОЛОКО	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,0800	3,0000	0,0200	0,0000	252,00	29,000	189,00	2,0000
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
Итого за прием пищи:		8,50000	7,20000	40,10000	259,40000	0,0800	3,0000	0,0200	0,0000	256,40	32,600	209,00	2,3000
Всего за день:		128,72000	110,18000	404,38000	3158,13000	1,3000	202,36	1,5600	14,890	1088,8	406,95	1706,0	21,980

СУББОТА, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5	8,06	27,65	203,51	0,05	1,28	0,05	0,65	136,96	29,44	135,68	1,28
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		19,2	35,06	95,15	767,31	0,15	1,28	0,15	2,05	167,36	59,24	259,08	3,58
Обед													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,6	8,3	16,2	149,5	0,1	4,6	0,3	0,8	31,6	21,7	53,8	1,1
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	18,7	21,5	17,5	341,2	0	24,1	0,1	3,4	78,6	43,7	195,6	3,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		27,6	35,7	91,3	808,2	0,2	33,1	0,5	5,7	157,4	93,3	336,1	7,3
Полдник													
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	150/30	25,9	12,2	33,7	352,3	0,1	0,2	0,1	0,2	185,2	28,4	257,4	0,9
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,8	39,4	0,1	39,4	0	0,2	36,3	11,4	17,6	0,1
Итого за прием пищи:		32,70000	12,60000	49,50000	453,70000	0,28000	41,60000	0,1	0,4	473,50000	69,80000	471,00000	1,00000
Ужин													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3	2,8	43,5	0	9,3	0,1	1,3	24,5	9,4	18,7	0,6
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	125	26,6	14,6	26,4	344,1	0,2	1,9	0,1	6,1	122,1	101,7	411,1	3,3
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,8	27,0	197,7	0,1	1,3	0,5	0,4	20,8	25,1	56,8	1,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	1,00000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		41,10000	26,50000	138,90000	976,90000	0,51000	14,50000	0,70000	10,40000	198,50000	170,00000	593,50000	9,70000
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		2,5	1,9	54,2	242,8	0	8,8	0	0,6	19,3	10,3	23,7	2,2
Всего за день:		123,10000	111,76000	429,05000	3248,91000	1,14000	99,28000	1,45000	19,15000	1016,00000	402,64000	1683,30000	23,78000

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,6	7,7	30,3	221,8	0,2	0,6	0	2,6	116,3	78,9	176,9	2,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,00000	5,00000	77,00000	1,00000
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		27,90000	37,20000	105,50000	864,60000	0,33000	1,3	0,20000	4,20000	397,30000	132,80000	474,60000	5,50000
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,3	3	3,3	46,4	0	9,1	0,1	1,4	25,0	10,9	23,3	0,6
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,6	5,2	15,9	125,5	0,1	5,6	0,2	2,3	53,2	31,1	86,4	1,7
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	20,5	21,0	3,5	284,9	0,1	1,0	0	2,3	19,7	23,6	177,1	2,7
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,5	4,3	16,4	115,0	0,1	0	0	0,1	28,2	12,9	81,7	0,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		34,1	34,1	93,9	834,5	0,4	15,9	0,3	7,6	148,3	97,4	433,0	7,8
Полдник													
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,43	4,53	41,01	229,14	0,11	0	0,03	0,75	13,58	8,3	48,24	0,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		6,05	5,04	65,81	327,34	0,11	8,8	0,03	1,35	33,08	19,62	66,58	3,58
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,8	9,8	0	7	0	0,1	16,1	9,8	29,4	0,7
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	20,1	19,3	27,2	363,2	0,3	13,4	0,6	3,0	45,0	58,6	230,2	3,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		29,1	20,3	103,2	727,0	0,5	20,4	0,6	5,6	85,6	98,2	362,5	7,5
Ужин №2													
МОЛОКО	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		1,1	1,2	27,9	121,9	0	8,8	0	0,6	18,1	9,5	18,7	2,3
Всего за день:		98,25000	97,84000	396,31000	2875,34000	1,34000	55,2	1,13000	19,35000	682,38000	357,52000	1355,38000	26,68000

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	180	17,43	22,29	4,71	288,88	0,11	1,57	0,31	5,65	169,56	26,69	312,43	4,71
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,8	0	23,6	97,3	0	0	0	0	7,1	10,8	25,4	0,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		30,53	49,29	83,11	893,18	0,21	5,87	0,51	7,05	347,16	68,29	480,83	6,81
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,7	3,7	2,7	47,6	0	37,3	0,1	1,7	8,3	9,2	15,9	0,6
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,79	116,92	0,09	7,99	0,2	0,2	24,98	25,98	72,95	1
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	20,1	6,9	5,7	167,4	0,1	2,7	0,5	3,0	73,7	75,8	296,7	1,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,6	0,2	10,4	0	0,2	44,7	30,3	85,8	1,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	2,0000	6,0000	0,4000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	6,9	9,9	25,2	0,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,4	0	0,2	0	0	8,3	1,4	4,6	0,1
Итого за прием пищи:		32,00000	21,00000	105,39000	764,32000	0,50000	60,59000	0,80000	6,70000	181,08000	162,18000	541,95000	7,00000
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	27,7	20,8	31,6	433,0	0,1	0,4	0,1	0,6	233,7	37,2	302,4	1,2
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,0400	1,0000	0	0	248,00	28,000	184,00	0
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		34,10000	23,20000	48,60000	546,40000	0,14000	10,20000	0,1	1,2	495,80000	72,20000	496,10000	3,1
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3	1,9	37,4	0	5,3	0	1,3	13,7	8,0	25,2	0,6
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,8	15,9	8,2	227,2	0	0,8	0	3,1	14,0	16,9	116,1	1,8
КАША ЯЧНЕВАЯ	150/5	4,9	4,6	31,4	186,6	0,1	0	0	0,1	44,7	23,7	154,3	0,9
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		27,6	24,4	117,5	821,8	0,3	6,1	0	7,0	96,6	78,4	398,5	7,1
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		3,6	3,1	31,7	181,9	0	9,7	0	0,6	168,1	27,0	137,5	2,3
Всего за день:		127,83000	120,99000	386,30000	3207,60000	1,15000	92,46000	1,41000	22,55000	1288,64000	408,07000	2054,88000	26,31000

ВТОРНИК, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,3	4,4	14,2	114,2	0,1	0,5	0	0,4	114,6	26,4	108,2	0,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		22,1	34,6	89,8	754,2	0,2	1,1	0,1	1,8	254,5	77,9	318,8	3,5
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	2,7	42,6	0	8,7	0,1	1,3	23,2	9,0	17,8	0,5
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	8,22	5,81	10,42	127,28	0,05	10,02	0,2	0,3	47,1	29,07	101,22	1,91
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,52	4,5	36,88	201,51	0,03	0	0,03	0,29	10,76	25,43	76,3	0,58
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	1,3	0,2	8,5	45,2	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,4	0	0,2	0	0	8,3	1,4	4,6	0,1
Итого за прием пищи:		32,64	29,11	108,90	838,99	0,16	18,92	0,33	6,49	111,86	102,60	392,52	6,49
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,53
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,7	39,1	0,1	39,1	0	0,2	36	11,3	17,5	0,1
Итого за прием пищи:		7,25000	10,80000	71,95000	416,10000	0,2100	40,100	0,0900	0,8800	108,25	25,050	104,50	1,6300
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	70	0,8	0,1	2,7	16,8	0	17,5	0,1	0,3	9,8	14	18,2	0,7
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	23,9	20,5	0,6	282,5	0,1	1,3	0,1	0,4	18,7	23,4	192,7	1,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,6	0,2	10,4	0	0,2	44,7	30,3	85,8	1,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	4,0000	4,0000	1,0000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		36,50000	27,10000	107,40000	837,50000	0,5100	31,200	0,2000	3,5000	104,30	101,50	403,60	8,3000
Ужин №2													
МОЛОКО	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,0800	3,0000	0,0200	0,0000	252,00	29,000	189,00	2,0000
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		7,60000	7,20000	29,90000	209,00000	0,0800	11,800	0,0200	0,6000	270,50	39,000	212,20	4,2000
Всего за день:		106,09000	108,81000	407,95000	3055,79000	1,1600	103,12	0,7400	13,270	849,41	346,05	1431,6	24,120

СРЕДА, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПКОЙ	200	3,8	4,1	17,3	121,7	0	0,5	0	0,1	110,2	18,9	92,2	0,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,8	0	23,6	97,3	0	0	0	0	7,1	10,8	25,4	0,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		20,7	30,3	91,4	715,9	0,1	0,6	0,2	2,3	283,1	55,8	308,0	2,8
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,1	2,3	39,9	0	9,8	0	1,4	12,0	9,9	22,2	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,8	4,5	19,0	140,5	0,3	6,1	0,2	2,1	43,2	34,8	80,9	2,1
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	23,9	20,5	0,6	282,5	0,1	1,3	0,1	0,4	18,7	23,4	192,7	1,6
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,8	27,0	197,7	0,1	1,3	0,5	0,4	20,8	25,1	56,8	1,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,4	0	0,2	0	0	8,3	1,4	4,6	0,1
Итого за прием пищи:		40,3	36,5	101,9	906,8	0,6	18,7	0,8	5,8	117,5	112,1	417,2	7,7
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	27,3	24,7	39,1	490,7	0,1	0,3	0,2	0,7	222,7	39,3	303,0	1,6
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7
Итого за прием пищи:		35,10000	25,50000	72,30000	667,90000	0,18000	14,30000	0,2	0,7	484,30000	119,70000	532,60000	2,30000
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3	4,7	50,0	0	2,3	0	1,5	17,5	11,2	23,9	0,7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	19,8	11,7	20,9	268,3	0,1	1,5	0,1	5,0	94,2	76,4	307,9	2,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,6	0,2	10,4	0	0,2	44,7	30,3	85,8	1,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	28,8	114,6	0	1,4	0	0,2	16,3	4,4	9,1	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		32,5	21,1	130,6	856,1	0,5	15,6	0,1	9,4	196,8	152,1	529,6	8,7
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
Итого за прием пищи:		2,1	1,5	32,4	156,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
Всего за день:		130,70000	114,90000	428,60000	3303,30000	1,38000	49,20000	1,3	18,2	1086,10000	442,70000	1800,90000	21,80000

ЧЕТВЕРГ, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,6	124,3	0	0,5	0	0,3	104,9	13,5	84,7	0,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		22,3	34,1	93,2	764,3	0,1	1,1	0,1	1,7	244,8	65,0	295,3	3,3
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/25	5,1	5,1	4,4	84,6	0	5,6	0,1	1,5	34,2	19,6	84,4	0,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	4,1	13,1	98,6	0	12,3	0,3	0,4	58,2	28,7	51,5	1,4
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	18,6	8	288,9	0,2	12,3	5,8	6,3	10,2	15,3	243,8	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/4	5	4,7	22,9	153,6	0,2	0	0	2,8	11,2	74,8	111,6	2,6
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,4	0	0,2	0	0	8,3	1,4	4,6	0,1
Итого за прием пищи:		35,6	33,1	103,2	888,5	0,5	30,4	6,2	12,5	136,2	157,3	555,9	12,6
Полдник													
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,4	4,5	40,8	228	0,11	0	0,03	0,75	13,5	8,25	48	0,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,7	39,1	0,1	39,1	0	0,2	36	11,3	17,5	0,1
Итого за прием пищи:		6,42	4,81	64,7	331,9	0,21	39,1	0,03	0,95	54,9	23,87	74,14	1,78
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,0	45,6	0	14,9	0,2	1,8	19,8	11,1	14,9	0,5
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	25,41	19,45	19,16	353,41	0,17	29,81	0,56	1,7	63,87	49,68	256,89	2,84
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		34,51	24,05	95,36	753,01	0,37	44,71	0,76	6,0	108,17	90,58	374,69	7,14
Ужин №2													
МОЛОКО	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,08000	3,00000	0,02000	0,00000	252,000	29,000	189,000	2,00000
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	000	00	000	0
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		8,90000	7,60000	48,70000	292,80000	0,08000	11,80000	0,02000	0,60000	270,500	39,600	218,700	4,20000
Всего за день:		107,73000	103,66000	405,16000	3030,51000	1,26000	127,11000	7,11000	21,75000	814,57000	376,35000	1518,73000	29,02000

ПЯТНИЦА, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,4	8,2	30,6	222,5	0,1	0,5	0	1,1	117,9	46,5	161,9	1,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,00000	5,00000	77,00000	1,00000
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,00000	0,01000	0,00000	61,00000	7,00000	45,00000	1,00000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		24,20000	35,80000	103,50000	828,10000	0,25000	1,60000	0,21000	2,70000	346,80000	80,30000	404,70000	4,40000
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3	1,9	37,4	0	5,3	0	1,3	13,7	8,0	25,2	0,6
УХА РОСТОВСКАЯ	250	2,9	4,2	13,89	104,93	0,09	7,99	0,2	0,2	24,98	24,98	59,96	1
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	250	25,28	25,54	21,67	417,96	0,18	165,12	0,41	4,9	30,96	43,86	229,62	5,16
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		33,88	33,34	90,46	806,39	0,37	178,61	0,61	7,9	92,24	95,74	379,28	9,06
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,8	20,7	31,9	424,8	0,1	0,3	0,1	1,9	212,3	29,8	272,1	0,7
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		33,20000	21,30000	48,50000	520,20000	0,18000	11,10000	0,1	2,5	478,40000	66,80000	477,80000	2,60000
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	70	0,8	0,1	2,7	16,8	0	17,5	0,1	0,3	9,8	14	18,2	0,7
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	17,6	7,6	5,7	161,8	0,1	2,4	0,4	4,2	38,8	40,4	223,9	0,9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,4	21,4	146,0	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	1,00000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		30,20000	14,20000	112,50000	716,20000	0,51000	32,30000	0,50000	7,30000	114,70000	117,40000	433,00000	7,60000
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,8	39,4	0,1	39,4	0	0,2	36,3	11,4	17,6	0,1
Итого за прием пищи:		4,4	3,6	36,0	214,8	0,1	40,3	0	0,2	191,5	32,2	150,4	0,4
Всего за день:		125,88000	108,24000	390,96000	3085,69000	1,41000	263,91000	1,42000	20,60000	1223,60000	392,44000	1845,10000	24,06000

СУББОТА, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5	8,06	27,65	203,51	0,05	1,28	0,05	0,65	136,96	29,44	135,68	1,28
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		19,2	35,06	95,15	767,31	0,15	1,28	0,15	2,05	167,36	59,24	259,08	3,58
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,1	2,3	39,9	0	9,8	0	1,4	12,0	9,9	22,2	0,7
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,6	3,2	16,1	103,0	0,1	4,6	0,2	0,7	31,0	21,7	53,0	1,1
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/40	21,5	30,8	35,1	503,0	0,3	15,8	0,1	4,9	44,8	64,4	266,7	4,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		30,9	37,7	108,3	908,6	0,5	30,4	0,3	8,5	110,0	114,9	406,4	8,4
Полдник													
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	150/30	25,9	12,2	33,7	352,3	0,1	0,2	0,1	0,2	185,2	28,4	257,4	0,9
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800	2,0000	0	0	252,00	30,000	196,00	0,0000
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		32,30000	12,80000	50,30000	447,70000	0,1800	11,000	0,1	0,8	451,30	65,400	463,10	2,8000
Ужин													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,7	42,6	0	8,7	0,1	1,3	23,2	9,0	17,8	0,5
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	19,8	11,7	20,9	268,3	0,1	1,5	0,1	5,0	94,2	76,4	307,9	2,3
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,8	27,0	197,7	0,1	1,3	0,5	0,4	20,8	25,1	56,8	1,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		34,0	23,4	124,8	862,6	0,4	11,5	0,7	9,2	162,7	140,3	485,4	7,6
Ужин №2													
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5	4,3	30,3	179,1	0,1	0,4	0,2	0	121,9	31,9	105,1	1,7
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		5,4	4,7	52,1	265,3	0,1	9,2	0,2	0,6	136,8	39,2	115,3	3,6
Всего за день:		121,80000	113,66000	430,65000	3251,51000	1,3300	63,380	0	21,15	1028,1	419,04	1729,2	25,980

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	7,5	35,2	238,0	0,2	0,6	0	1,1	118,6	39,7	155,1	1,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4	0	49,6	0	0,1	0	0	120	4,8	68,2	0,1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,0000	5,00000	77,0000	1,00000
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		27,20000	36,60000	110,40000	875,80000	0,33000	1,3	0	2,70000	387,60000	93,10000	446,00000	4,10000
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	2,7	42,6	0	8,7	0,1	1,3	23,2	9,0	17,8	0,5
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,4	6,1	17,2	143,4	0,1	6,8	0,2	2,7	63,4	37,4	103,3	1,9
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	20,5	21,0	3,5	284,9	0,1	1,0	0	2,3	19,7	23,6	177,1	2,7
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,8	27,0	197,7	0,1	1,3	0,5	0,4	20,8	25,1	56,8	1,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАННОЙ	40	2,6	0,4	17	90,4	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
ЧЕСНОК	5	0,3	0	1,5	7,3	0	0,2	0	0	8,1	1,4	4,5	0,1
Итого за прием пищи:		35,9	38,5	98,6	895,4	0,4	18,0	0,8	8,2	149,6	114,0	419,5	8,4
Полдник													
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	75	6,1	1,2	38,2	188,6	0,1	0,1	0	0	36,8	10,9	61,1	0,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,00000	0,01000	0,00000	61,0000	7,00000	45,0000	1,00000
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		8,00000	2,90000	69,20000	329,00000	0,12000	9,90000	0,01000	0,60000	111,90000	24,90000	115,80000	3,40000
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0	7	0	0,1	16,1	9,8	29,3	0,7
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	20,3	19,4	29,0	372,2	0,3	14,4	0,6	3,0	46,1	61,0	236,4	3,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	1,00000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		29,50000	20,60000	113,40000	773,60000	0,51000	23,40000	0,60000	5,70000	93,30000	104,60000	372,60000	8,60000
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		2,5	1,9	41,0	190,0	0	8,8	0	0,6	18,5	10	23,2	2,2
Всего за день:		103,10000	100,50000	432,60000	3063,80000	1,36000	61,40000	1,61000	17,80000	760,90000	346,60000	1377,10000	26,70000

Приложение № 4
к приказу от 29.12.2023 № 835

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
(ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)
для 5-10 классов**

ПОНЕДЕЛЬНИК, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,2	21,5	3,1	271,2	0,1	0,2	0,4	2,6	113,9	18,7	245,7	2,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		29,7	52,1	77,6	893,8	0,2	7,3	0,7	4,0	304,4	60,9	416,2	4,9
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,3	8,2	75,4	0	5,3	0	2,2	26,0	17,0	38,7	1,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	300	3,5	4,0	24,0	145,6	0,1	7,9	0,2	0,3	38,1	33,1	89,6	1,6
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	13,30000	8,10000	4,10000	143,00000	0,12000	3,00000	0,32000	2,60000	22,00000	28,00000	141,00000	0,70000
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	2,00000	6,00000	0,40000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		32,00000	23,80000	147,90000	963,60000	0,63000	30,90000	0,52000	8,30000	170,80000	148,30000	493,10000	9,70000
Полдник													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	27,7	20,8	31,6	433,0	0,1	0,4	0,1	0,6	233,7	37,2	302,4	1,2
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,04000	1,00000	0	0	248,00000	28,00000	184,00000	0
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		34,10000	23,20000	48,60000	546,40000	0,14000	10,20000	0,1	1,2	495,80000	72,20000	496,10000	3,1
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1	25	0,2	0,4	14	20	26	1
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,7	13,1	7,6	200,4	0	0,8	0	1,9	13,7	16,0	116,4	1,9
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,22	5,39	44,21	241,54	0,04	0	0,04	0,35	12,9	30,49	91,46	0,7
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,2	0,3	21,1	99,5	0,1	0	0	0,8	9,7	13,9	35,3	0,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
Итого за прием пищи:		26,52	19,69	130,01	823,64	0,34	25,8	0,24	5,25	65,1	95,59	338,76	7,6
Ужин №2													
МОЛОКО	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,08000	3,00000	0,02000	0,00000	252,00000	29,00000	189,00000	2,00000
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		7,20000	6,50000	38,00000	234,90000	0,08000	11,80000	0,02000	0,60000	270,10000	38,50000	207,70000	4,30000
Всего за день:		129,52000	125,29000	442,11000	3462,34000	1,39000	86,00000	1,58000	19,35000	1306,20000	415,49000	1951,80000	29,60000

ВТОРНИК, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	200	4,0	4,5	14,4	114,8	0,1	0,4	0	0,5	99,1	27,2	103,8	0,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16	0,2	145,1	0	0	0,1	0,4	2	0	3	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		20,5	30,2	81,5	675,2	0,2	0,5	0,2	2,7	268,1	58,7	306,1	3,0
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	3,4	75,8	0	24,9	0,2	3,0	33,1	18,5	24,8	0,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,25	5,18	20,23	140,87	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	31,3	87,89	1,2
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,81	6,44	45,59	271,06	0,14	0	0,04	1,38	32,86	41,06	176,6	2,74
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	26,9	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		35,26	34,02	152,92	1080,33	0,53	34,73	0,48	10,62	139,96	142,26	541,19	10,74
Полдник													
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4,7	2,7	42,8	214,1	0,1	0	0	0,1	14,0	8,3	42,7	0,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		9,1	6,3	76,1	391,7	0,1	9,4	0	0,7	141,2	42,4	152,3	3,4
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,1	19	0,4	261,4	0,1	1,2	0,1	0,4	16,7	21,4	177,6	1,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175,4	0,2	12,5	0	0,3	53,9	36,5	103,2	1,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	4,0000	4,0000	1,0000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		35,30000	26,50000	111,40000	842,40000	0,5100	25,700	0,1000	3,4000	124,70	105,70	429,70	8,7000
						0	00	0	0	000	000	000	0
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		2,5	1,9	41,0	190,0	0	8,8	0	0,6	18,5	10	23,2	2,2
Всего за день:		102,66000	98,92000	462,92000	3179,63000	1,3400	79,130	0,7800	18,020	692,46	359,06	1452,4	28,040
						0	00	0	00	000	000	9000	00

СРЕДА, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	8,86	9,98	46,05	310,73	0,1	1,61	0,06	0,97	159,39	25,76	152,95	1,61
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		22,88	37,09	113,15	871,33	0,2	1,61	0,16	2,37	191,59	54,48	272,29	4,69
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,1	5,1	3,7	66,4	0	16,3	0,1	2,3	20,1	16,5	37,1	1,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	7,76	5,45	22,53	170,81	0,19	7,27	0,25	0,36	60,57	46,04	168,4	2,3
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	23,9	20,5	0,6	282,5	0,1	1,3	0,1	0,4	18,7	23,4	192,7	1,6
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	9,3	32,3	237,2	0,1	1,7	0,6	0,5	25,1	30,3	68,1	1,3
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		48,96	41,35	141,03	1158,71	0,59	26,77	1,05	6,36	160,07	149,54	583,3	10,5
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150/20	27,3	24,7	39,1	490,7	0,1	0,3	0,2	0,7	222,7	39,3	303,0	1,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,8	4,4	31,9	191,6	0,1	0,9	0	0	190,7	31,0	155,0	0,7
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,7	39,1	0,1	39,1	0	0,2	36	11,3	17,5	0,1
Итого за прием пищи:		33,9	29,3	78,7	721,4	0,3	40,3	0,2	0,9	449,4	81,6	475,5	2,4
Ужин													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	4,8	72,4	0	15,4	0,2	2,2	40,9	15,7	30,9	0,9
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,22	26,89	22,38	444,22	0,17	8,35	0,02	3,67	35,07	60,12	317,3	5,01
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		38,22	32,89	101,38	870,62	0,37	23,75	0,22	8,37	100,47	105,62	451,1	9,71
Ужин №2													
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5	4,3	30,3	179,1	0,1	0,4	0,2	0	121,9	31,9	105,1	1,7
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		6,5	6,2	50,1	275,1	0,1	9,2	0,2	0,6	140,4	41,9	128,3	3,9
Всего за день:		150,46	146,83	484,36	3897,16	1,56	101,63	1,83	18,60	1041,9	433,14	1910,4	31,20

ЧЕТВЕРГ, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,6	124,3	0	0,5	0	0,3	104,9	13,5	84,7	0,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		22,3	34,1	93,2	764,3	0,1	1,1	0,1	1,7	244,8	65,0	295,3	3,3
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/44	8,6	13,7	7,4	189,2	0	9,5	0,2	4,6	58,7	33,3	146,3	1,4
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,2	5,0	11,5	100,1	0	9,4	0,2	0,3	48,3	27,3	53,0	1,3
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	16,7	8	271,4	0,2	12,3	5,8	5,5	10,2	15,3	243,8	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	7,9	7,6	35,7	242,8	0,2	0	0,1	4,5	20,5	117,0	174,1	4,1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	17,1	80,5	0,1	0	0	0,7	7,8	11,2	28,6	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		44,3	43,9	134,7	1150,8	0,6	31,4	6,3	17,4	170,0	220,9	720,8	16,2
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,53
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800	2,0000	0	0	252,00	30,000	196,00	0,0000
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		11,35000	9,90000	58,45000	365,40000	0,1700	10,800	0,08	1,28	277,35	43,750	247,70	2,4300
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1	25	0,2	0,4	14	20	26	1
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	19,8	11,7	20,9	268,3	0,1	1,5	0,1	5,0	94,2	76,4	307,9	2,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175,4	0,2	12,5	0	0,3	53,9	36,5	103,2	1,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	4,0000	4,0000	1,0000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		31,90000	19,20000	124,20000	816,70000	0,6100	41,000	0,3000	7,9000	189,10	160,80	528,90	9,2000
Ужин №2													
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		4,0	3,8	23,6	156,0	0	9,7	0	0,6	168,5	27,5	142,0	2,2
Всего за день:		113,85000	110,90000	434,15000	3253,20000	1,4800	94,000	6,7800	28,880	1049,7	517,95	1934,7	33,330
						0	00	0	00	5000	000	0000	00

ПЯТНИЦА, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	200	4,4	4,4	16,8	124,3	0,1	0,5	0	0,4	112,7	23,1	102,8	0,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		20,9	30,6	83,9	689,2	0,2	0,6	0,2	2,6	282,1	54,6	305,9	2,9
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	5,1	3,2	62,3	0	8,7	0	2,2	22,8	13,2	41,8	1,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,7	3,5	24,9	145,3	0,1	12,2	0,3	0,7	46,5	33,9	76,4	1,4
ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	250	18,05	21,31	18,08	337,04	0,11	142,34	0,44	1,59	26,46	39,3	174,3	3,59
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,7	0	0,2	0	0	9,8	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		33,05	30,91	128,08	946,54	0,41	163,44	0,74	7,29	131,46	119,7	409,5	10,29
Полдник													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,8	20,7	31,9	424,8	0,1	0,3	0,1	1,9	212,3	29,8	272,1	0,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7
Итого за прием пищи:		32,6	24,5	81,8	684,2	0,1	12,9	0,1	1,9	335,0	107,3	405,6	2,3
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1	25	0,2	0,4	14	20	26	1
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	20,1	6,9	5,7	167,4	0,1	2,7	0,5	3,0	73,7	75,8	296,7	1,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,8	176,3	0,2	12,5	0	0,3	53,9	36,5	103,2	1,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		33,4	14,4	109,5	721,7	0,6	40,2	0,7	6,2	166,1	162,1	528,8	7,8
Ужин №2													
МОЛОКО	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,08000	3,00000	0,02000	0,00000	252,00000	29,00000	189,00000	2,00000
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	4,4	3,6	20	0,3
Итого за прием пищи:		8,50000	7,20000	40,10000	259,40000	0,08000	3,00000	0,02000	0,00000	256,40000	32,60000	209,00000	2,30000
Всего за день:		128,45000	107,61000	443,38000	3301,04000	1,39000	220,14000	1,76000	17,99000	1171,06000	476,30000	1858,80000	25,59000

СУББОТА, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5	8,06	27,65	203,51	0,05	1,28	0,05	0,65	136,96	29,44	135,68	1,28
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		19,2	35,06	95,15	767,31	0,15	1,28	0,15	2,05	167,36	59,24	259,08	3,58
Обед													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	300	3,3	3,1	19,4	118,7	0,1	5,5	0,2	0,4	34,9	22,6	59,9	1,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	18,7	21,5	17,5	341,2	0	24,1	0,1	3,4	78,6	43,7	195,6	3,5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		33,4	34,5	124,7	964,1	0,3	36,8	0,5	6,6	190,5	114,6	409,5	9,5
Полдник													
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	150/30	25,9	12,2	33,7	352,3	0,1	0,2	0,1	0,2	185,2	28,4	257,4	0,9
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,8	39,4	0,1	39,4	0	0,2	36,3	11,4	17,6	0,1
Итого за прием пищи:		32,70000	12,60000	49,50000	453,70000	0,28000	41,60000	0,1	0,4	473,50000	69,80000	471,00000	1,00000
Ужин													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	4,8	72,4	0	15,4	0,2	2,2	40,9	15,7	30,9	0,9
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	125	20,2	6,5	18,1	210,9	0,1	1,3	0,1	2,9	76,3	74,8	300,2	2,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	8,8	32,3	231,4	0,1	1,7	0,6	0,5	25,0	30,3	67,9	1,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	107,6	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		34,6	21,4	127,1	851,5	0,3	20,0	0,9	8,0	174,9	148,4	489,1	8,4
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		2,5	1,9	54,2	242,8	0	8,8	0	0,6	19,3	10,3	23,7	2,2
Всего за день:		122,40000	105,46000	450,65000	3279,41000	1,03000	108,48000	1,65	17,65	1025,56000	402,34000	1652,38000	24,68000

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	9,6	8,9	38,8	273,6	0,3	0,7	0	3,3	148,5	100,9	226,1	3,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		29,7	38,3	114,0	914,7	0,4	1,4	0,2	5,5	427,4	154,1	516,4	6,1
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,2	5,1	3,8	66,5	0	11,5	0,2	2,2	31,4	12,6	24,9	0,7
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	300	4,5	6,1	19,2	151,9	0,1	6,9	0,2	2,7	64,3	39,2	106,4	2,0
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	20,5	22,9	3,5	302,3	0,1	1,0	0	3,1	19,7	23,6	177,1	2,7
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,9	6,2	31,5	201,1	0,1	0	0,1	0,2	47,2	23,8	155,1	1,0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,7	0	0,2	0	0	9,8	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		41,6	41,3	139,9	1123,7	0,5	19,6	0,5	11,0	198,3	132,5	580,5	10,7
Полдник													
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,4	4,5	40,8	228	0,11	0	0,03	0,75	13,5	8,25	48	0,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		6,02	5,01	65,6	326,2	0,11	8,8	0,03	1,35	33,0	19,57	66,34	3,58
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	17,2	16,8	27,2	328,6	0,3	13,3	0,6	2,9	43,0	55,8	206,9	2,8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		26,4	17,8	103,9	696,6	0,5	23,3	0,6	5,5	90,5	99,6	351,8	7,6
Ужин №2													
МОЛОКО	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,08000	3,00000	0,02000	0,00000	252,00000	29,00000	189,00000	2,00000
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		7,20000	6,50000	38,00000	234,90000	0,08000	11,80000	0,02000	0,60000	270,10000	38,50000	207,70000	4,30000
Всего за день:		110,92000	108,91000	461,40000	3296,10000	1,59000	64,90000	1,35000	23,95000	1019,30000	444,27000	1722,70000	32,28000

ПОНЕДЕЛЬНИК, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7	
ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)	180	17,43	22,29	4,71	288,88	0,11	1,57	0,31	5,65	169,56	26,69	312,43	4,71	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,8	0	23,6	97,3	0	0	0	0	7,1	10,8	25,4	0,5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:		31,33	52,89	86,21	940,78	0,21	8,67	0,61	7,05	363,56	74,29	495,63	7,11	
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,2	6,1	4,4	79,2	0	62,2	0,2	2,9	13,9	15,3	26,4	0,8	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,25	5,18	20,23	140,87	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	31,3	87,89	1,2	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	19,5	6,9	5,7	164,6	0,1	2,0	0,5	3,0	72,3	73,9	288,0	1,5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175,4	0,2	12,5	0	0,3	53,9	36,5	103,2	1,5	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	29,8	118,3	0	1,8	0	0,3	17,8	5,1	10,1	0,9	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2	
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,9	9,8	0	0,3	0	0	11	1,8	6,1	0,1	
Итого за прием пищи:		37,45	25,68	146,83	987,37	0,61	88,43	0,94	9,54	224,9	195,6	633,29	10,2	
Полдник														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/50	27,7	20,8	31,6	433,0	0,1	0,4	0,1	0,6	233,7	37,2	302,4	1,2	
РЯЖЕНКА	200	6,00000	2,00000	8,40000	80,00000	0,0400	1,0000	0	0	248,000	28,000	184,000	0	
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9	
Итого за прием пищи:		34,10000	23,20000	48,60000	546,40000	0,1400	10,200	0,1	1,2	495,8000	72,2000	496,1000	3,1	
Ужин														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,9	5,4	3,9	68,1	0	10,2	0	2,3	25,3	14,3	46,7	1,0	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	12,8	15,9	8,2	227,2	0	0,8	0	3,1	14,0	16,9	116,1	1,8	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	5,4	36,5	216,7	0,2	0	0	0,1	52,1	27,6	179,2	1,1	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,2	0,3	21,1	99,5	0,1	0	0	0,8	9,7	13,9	35,3	0,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	
Итого за прием пищи:		28,1	27,6	120,6	863,7	0,4	11,0	0	7,8	113,7	86,0	438,2	7,5	
Ужин №2														
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0	
ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	0	0	0	4	2,5	9	0,4	
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9	
Итого за прием пищи:		3,6	3,1	31,7	181,9	0	9,7	0	0,6	168,1	27,0	137,5	2,3	
Всего за день:		134,58000	132,47000	433,94000	3520,15000	1,3600	128,00	0	1,65	26,19	1366,0	455,09	2200,7	30,21

ВТОРНИК, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,0	4,5	14,4	114,8	0,1	0,4	0	0,5	99,1	27,2	103,8	0,6
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,6	5,5	29,1	193,5	0,1	1	0,1	0	209,0	37,7	167,6	1,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		24,4	37,0	94,4	804,1	0,3	1,4	0,2	1,9	334,9	89,3	382,1	3,6
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,2	5,1	3,8	66,5	0	11,5	0,2	2,2	31,4	12,6	24,9	0,7
БОРЩ СИБИРСКИЙ	300	9,9	7	12,56	153,35	0,06	12,07	0,24	0,36	56,75	35,02	121,95	2,3
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	3,6	12	24	150	2
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,22	5,39	44,21	241,54	0,04	0	0,04	0,35	12,9	30,49	91,46	0,7
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	26,9	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		39,42	33,79	146,07	1070,59	0,38	23,77	0,48	8,91	144,55	129,51	490,21	9,6
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	4,95	9,3	41,85	270	0,09	0	0,08	0,68	11,25	6,75	42	0,53
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,00000	0,01000	0,00000	61,00000	7,00000	45,00000	1,00000
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,7	39,1	0,1	39,1	0	0,2	36	11,3	17,5	0,1
Итого за прием пищи:		7,25000	10,80000	71,95000	416,10000	0,21000	40,10000	0,09000	0,88000	108,25000	25,05000	104,50000	1,63000
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1	25	0,2	0,4	14	20	26	1
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,1	19	0,4	261,4	0,1	1,2	0,1	0,4	16,7	21,4	177,6	1,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175,4	0,2	12,5	0	0,3	53,9	36,5	103,2	1,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	1,00000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		35,60000	26,60000	112,70000	852,40000	0,61000	40,70000	0,30000	3,70000	115,70000	111,70000	413,70000	8,70000
Ужин №2													
МОЛОКО	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,08000	3,00000	0,02000	0,00000	252,00000	29,00000	189,00000	2,00000
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		7,60000	7,20000	29,90000	209,00000	0,08000	11,80000	0,02000	0,60000	270,50000	39,00000	212,20000	4,20000
Всего за день:		114,27000	115,39000	455,02000	3352,19000	1,58000	117,77000	1,09000	15,99000	973,90000	394,56000	1602,70000	27,73000

СРЕДА, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	3,8	4,1	17,3	121,7	0	0,5	0	0,1	110,2	18,9	92,2	0,2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,8	0	23,6	97,3	0	0	0	0	7,1	10,8	25,4	0,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		20,7	30,3	91,4	715,9	0,1	0,6	0,2	2,3	283,1	55,8	308,0	2,8
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,1	5,1	3,7	66,4	0	16,3	0,1	2,3	20,1	16,5	37,1	1,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	7,71	5,42	22,39	169,76	0,19	7,22	0,25	0,36	60,2	45,75	167,36	2,29
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	23,9	20,5	0,6	282,5	0,1	1,3	0,1	0,4	18,7	23,4	192,7	1,6
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	9,3	32,3	237,2	0,1	1,7	0,6	0,5	25,1	30,3	68,1	1,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		47,91	41,32	139,09	1141,06	0,59	26,72	1,05	6,36	160,1	149,25	582,26	10,49
Полдник													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	27,3	24,7	39,1	490,7	0,1	0,3	0,2	0,7	222,7	39,3	303,0	1,6
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,0800	2,0000	0	0	252,00	30,000	196,00	0,0000
БАНАН	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7
Итого за прием пищи:		35,10000	25,50000	72,30000	667,90000	0,1800	14,300	0,2	0,7	484,30	119,70	532,60	2,3000
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1,7	5,1	7,8	83,4	0	3,8	0	2,4	29,1	18,7	39,8	1,1
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	19,8	11,7	20,9	268,3	0,1	1,5	0,1	5,0	94,2	76,4	307,9	2,3
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175,4	0,2	12,5	0	0,3	53,9	36,5	103,2	1,5
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10000	0,10000	25,20000	117,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	2,0000	6,0000	0,4000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	26,9	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		32,40000	24,00000	125,50000	878,10000	0,5100	19,800	0,1000	9,9000	204,20	157,50	544,70	8,7000
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
Итого за прием пищи:		2,1	1,5	32,4	156,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
Всего за день:		138,21000	122,62000	460,69000	3559,56000	1,3800	61,420	1,5500	19,260	1136,1	485,25	1981,0	24,590

ЧЕТВЕРГ, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,6	124,3	0	0,5	0	0,3	104,9	13,5	84,7	0,4
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,1	9,7	0,7	114,8	0	0	0	0	12,9	7,9	64,9	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		22,3	34,1	93,2	764,3	0,1	1,1	0,1	1,7	244,8	65,0	295,3	3,3
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/44	8,5	7,2	5,2	120,7	0	6,6	0,2	1,8	54,1	30,0	146,4	1,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,5	5,0	12,1	103,8	0	13,7	0,3	0,4	66,2	33,2	60,2	1,5
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,3	18,6	8	288,9	0,2	12,3	5,8	6,3	10,2	15,3	243,8	5,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/7	6	7,2	27,6	198,7	0,2	0	0,1	3,5	17,8	90,4	134,5	3,2
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	17,1	80,5	0,1	0	0	0,7	7,8	11,2	28,6	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,7	0	0,2	0	0	9,8	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		43,6	38,9	126,8	1076,1	0,6	32,8	6,4	14,5	180,3	196,9	688,5	15,3
Полдник													
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,4	4,5	40,8	228	0,11	0	0,03	0,75	13,5	8,25	48	0,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,7	39,1	0,1	39,1	0	0,2	36	11,3	17,5	0,1
Итого за прием пищи:		6,42	4,81	64,7	331,9	0,21	39,1	0,03	0,95	54,9	23,87	74,14	1,78
Ужин													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	- 100	1,1	6,1	3,4	75,8	0	24,9	0,2	3,0	33,1	18,5	24,8	0,9
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	19,8	19,1	24,4	350,3	0,2	16,1	0,7	3,1	61,0	59,9	225,8	3,0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		29,3	26,1	102,0	780,1	0,4	41,0	0,9	8,6	118,6	108,2	353,5	7,7
Ужин №2													
МОЛОКО	200	6,10000	5,30000	10,10000	113,00000	0,0800	3,0000	0,0200	0,0000	252,00	29,000	189,00	2,0000
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	000	00	000	0
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		8,90000	7,60000	48,70000	292,80000	0,0800	11,800	0,0200	0,6000	270,50	39,600	218,70	4,2000
Всего за день:		110,52000	111,51000	435,40000	3245,20000	1,3900	125,80	7,4500	26,350	869,10	433,57	1630,1	32,280

ПЯТНИЦА, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"														
МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,4	8,2	30,6	222,5	0,1	0,5	0	1,1	117,9	46,5	161,9	1,2	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,03000	0	0,10000	0,20000	22,00000	5,00000	77,00000	1,00000	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,02000	1,00000	0,01000	0,00000	61,00000	7,00000	45,00000	1,00000	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:		24,20000	35,80000	103,50000	828,10000	0,25000	1,60000	0,21000	2,70000	346,80000	80,30000	404,70000	4,40000	
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	5,1	3,2	62,3	0	8,7	0	2,2	22,8	13,2	41,8	1,0	
УХА РОСТОВСКАЯ	300	3,49	5,06	16,74	126,42	0,11	9,63	0,24	0,24	30,1	30,1	72,24	1,2	
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	250	25,28	25,54	21,67	417,96	0,18	165,12	0,41	4,9	30,96	43,86	229,62	5,16	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2	
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,6	0	0,2	0	0	9,7	1,6	5,4	0,1	
Итого за прием пищи:		39,07	36,70	121,71	991,88	0,49	183,65	0,65	10,14	119,86	120,46	460,66	11,66	
Полдник														
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	26,8	20,7	31,9	424,8	0,1	0,3	0,1	1,9	212,3	29,8	272,1	0,7	
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000	
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9	
Итого за прием пищи:		33,20000	21,30000	48,50000	520,20000	0,18000	11,10000	0,1	2,5	478,40000	66,80000	477,80000	2,60000	
Ужин														
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1	25	0,2	0,4	14	20	26	1	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	17,6	7,6	5,7	161,8	0,1	2,4	0,4	4,2	38,8	40,4	223,9	0,9	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,01000	2,00000	0,00000	0,10000	7,00000	4,00000	4,00000	1,00000	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	
Итого за прием пищи:		31,10000	15,20000	117,90000	752,20000	0,61000	41,90000	0,60000	7,50000	126,00000	129,10000	457,60000	8,10000	
Ужин №2														
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0	
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0	
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3	
МАНДАРИН	103	0,8	0,2	7,7	39,1	0,1	39,1	0	0,2	36,1	11,3	17,5	0,1	
Итого за прием пищи:		4,4	3,6	35,9	214,5	0,1	40,0	0	0,2	191,3	32,1	150,3	0,4	
Всего за день:		131,97000	112,60000	427,51000	3306,88000	1,63000	278,25000	1,56000	23,04000	1262,30000	428,76000	1951,00000	27,16000	

СУББОТА, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,52	7,78	37,3	242,37	0,05	1,26	0,05	0,88	119,3	33,91	145,67	1,26
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	5,9	12,7	0,2	139,3	0,1	0	0	0	17,4	9,9	78,8	0,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,4	0	16,6	68,0	0	0	0	0	3,6	5,4	12,7	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		19,52	37,78	104,3	830,67	0,25	1,26	0,15	2,28	154,2	65,71	282,97	3,46
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,1	5,1	3,7	66,4	0	16,3	0,1	2,3	20,1	16,5	37,1	1,0
СУП С КЛЕЦКАМИ	300	3,3	2,1	19,2	108,3	0,1	5,5	0,2	0,7	36,8	26,0	63,0	1,1
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250/50	21,1	33,5	43,8	563,3	0,3	19,8	0,1	6,0	53,8	75,0	286,2	4,7
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,7	0	0,2	0	0	9,8	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		36,0	41,7	148,6	1139,9	0,6	41,8	0,4	11,8	146,4	150,8	503,3	11,1
Полдник													
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	150/30	25,9	12,2	33,7	352,3	0,1	0,2	0,1	0,2	185,2	28,4	257,4	0,9
КЕФИР	200	6,00000	0,20000	8,00000	62,00000	0,08000	2,00000	0	0	252,00000	30,00000	196,00000	0,00000
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		32,30000	12,80000	50,30000	447,70000	0,18000	11,00000	0,1	0,8	451,30000	65,40000	463,10000	2,80000
Ужин													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	4,6	71,0	0	14,4	0,2	2,2	38,6	14,9	29,4	0,8
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	17,9	11,6	20,9	259,6	0,1	1,5	0,1	4,9	89,7	70,3	281,0	2,2
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	9,3	32,3	237,2	0,1	1,7	0,6	0,5	25,1	30,3	68,1	1,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,1	0	0	0,6	7,4	10,6	26,9	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		32,1	26,8	123,0	879,2	0,4	17,6	0,9	9,7	173,8	139,4	466,3	7,7
Ужин №2													
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5	4,3	30,3	179,1	0,1	0,4	0,2	0	121,9	31,9	105,1	1,7
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	15	0	0	13,2	52,8	0	0	0	0	0,8	0,3	0,5	0
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		5,4	4,7	52,1	265,3	0,1	9,2	0,2	0,6	136,8	39,2	115,3	3,6
Всего за день:		125,32000	123,78000	478,30000	3562,77000	1,53000	80,86000	1,75	25,18	1062,50000	460,51000	1830,97000	28,66000

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	7,5	35,2	238,0	0,2	0,6	0	1,1	118,6	39,7	155,1	1,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4	0	49,6	0	0,1	0	0	120	4,8	68,2	0,1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10000	4,60000	0,30000	63,00000	0,0300	0	0,1000	0,2000	22,000	5,0000	77,000	1,0000
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	3,2	24,7	144,2	0	0,6	0	0	113,1	27,1	99,9	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	0,5	24,9	113	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:		27,20000	36,60000	110,40000	875,80000	0,3300	1,3	0,2000	2,7000	387,60	93,100	446,00	4,1000
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	4,6	71,0	0	14,4	0,2	2,2	38,6	14,9	29,4	0,8
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	300	4,4	6,1	18,8	149,8	0,1	6,6	0,2	2,7	63,3	37,1	102,9	1,9
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	20,4	21,0	3,5	284,3	0,1	1,0	0	2,3	19,7	23,5	176,7	2,7
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	9,3	32,3	237,2	0,1	1,7	0,6	0,5	25,1	30,3	68,1	1,3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	180,8	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2
ЧЕСНОК	6	0,4	0	1,7	8,7	0	0,2	0	0	9,8	1,6	5,4	0,1
Итого за прием пищи:		41,5	42,5	139,3	1127,6	0,5	23,9	1,0	10,5	182,8	139,1	494,1	11,0
Полдник													
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	75	7,2	3,5	47,1	248,0	0,1	0,2	0	0,8	43,0	12,7	71,3	0,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50000	1,30000	22,40000	107,00000	0,0200	1,0000	0,0100	0,0000	61,000	7,0000	45,000	1,0000
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		9,10000	5,20000	78,10000	388,40000	0,1200	10,000	0,0100	1,4000	118,10	26,700	126,00	3,4000
Ужин													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	22,9	14	41,9	1
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	20,1	19,4	28,6	369,6	0,3	14,1	0,6	2,9	44,8	59,7	232,6	3,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20000	0,20000	27,90000	115,00000	0,0100	2,0000	0,0000	0,1000	7,0000	4,0000	4,0000	1,0000
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	158,2	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
Итого за прием пищи:		29,50000	20,60000	113,80000	775,20000	0,5100	26,100	0,6000	5,6000	98,800	107,50	381,40	8,9000
Ужин №2													
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	21,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
ЯБЛОКИ	88	0,4	0,4	8,6	33,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:		2,5	1,9	41,0	190,0	0	8,8	0	0,6	18,5	10	23,2	2,2
Всего за день:		109,80000	106,80000	482,60000	3357,00000	1,4600	70,100	1,8100	20,800	805,80	376,40	1470,7	29,600