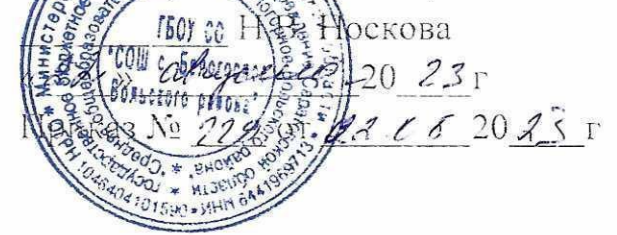


УТВЕРЖДЕНО

Директор образовательного учреждения «СОШ  
с. Белогорное Вольского района»



## МЕНЮ

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области  
«Средняя общеобразовательная школа с.Белогорное Вольского района»

(питание воспитанников интерната 12 лет и старше)

## 1-неделя Понедельник

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса		Пищевые		Энергетическая	Витамины					Минеральные		
		порции	г	вещества		ценность (ккал)	(мг)					вещества (мг)		
				Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Магний
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
175	каша вязкая молочная из риса и пшена	250	6.2	12.2	45.14	253.5	0.1	1	57	0	190.8	162.8	38.6	0.8
382	какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	118.6	0.06	1.6	24.4	0	152.2	124.6	21.3	0.4
14	масло (порциям)	10	0.08	7.2	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	233.8	0.1	0	0	1.3	23	87	33	1.1
	<b>итого:</b>		<b>18.28</b>	<b>23.9</b>	<b>111.17</b>	<b>883.4</b>	<b>0.26</b>	<b>2.6</b>	<b>121.4</b>	<b>1.3</b>	<b>368.4</b>	<b>377.4</b>	<b>92.9</b>	<b>2.32</b>
<b>2 завтрак</b>														
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84.8	0.02	4	0	0	14	14	8	28
	вафля	30	3	30	64	53.8	0.03	0	19.5	0.4	12.3	26.1	4.5	0.3
341	апельсин, мандарин, ананас с сахаром	300	1.1	1.1	28	141	0.09	30	0	0	48	33	27	6.6
	<b>итого:</b>		<b>5.1</b>	<b>31.1</b>	<b>112</b>	<b>279.6</b>	<b>0.14</b>	<b>34</b>	<b>19.5</b>	<b>0.4</b>	<b>74.3</b>	<b>73.1</b>	<b>39.5</b>	<b>34.9</b>
<b>обед</b>														
71	овощи натуральные свежие	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10	0	0.1	23	41	14	0.6
112	суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3	3.3	18.8	130.8	0.06	7.2	0	0	35.4	33.45	28.5	1.2
317	овощи в молочном соусе	230	4.6	3.45	20.2	139.4	0.1	18.5	22.5	0	96.8	118.5	48.3	1.3
256	мясо тушеное	100	15.2	17.3	2.6	225	0.03	0.18	0	0	21.23	159.3	23.6	2.5
	хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	233.8	0.1	0	0	1.3	23	87	33	1.1
	хлеб ржаной	100	12.6	2.7	111.15	425.25	0.22	0	0	2.1	51.75	238.5	56.25	7.2
349	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.08	32	132.8	0.02	0.7	0	0	32.4	23.4	37.4	0.7
	<b>итого:</b>		<b>44.7</b>	<b>27.93</b>	<b>235.55</b>	<b>1301.15</b>	<b>0.56</b>	<b>36.58</b>	<b>22.5</b>	<b>3.5</b>	<b>283.58</b>	<b>701.15</b>	<b>241.05</b>	<b>14.60</b>
<b>полдник</b>														
225	оладьи из творога	100	40	10.4	28.6	251.4	0.06	0.48	45.2	0	162.4	169.3	21.5	0.5
385	молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
	<b>итого:</b>		<b>16.2</b>	<b>15.6</b>	<b>38.2</b>	<b>358.4</b>	<b>0.14</b>	<b>1.88</b>	<b>85.2</b>	<b>0</b>	<b>402.4</b>	<b>349.3</b>	<b>49.5</b>	<b>0.7</b>
<b>ужин</b>														
126	картофель отварной с луком	300	6	15	42	333	0.3	43	0	0	54	183	55	3
71	овощи натуральные свежие	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10	0	0.1	23	41	14	0.6
229	рыба тушеная в томате с овощами	100	20	10	8	210	0.1	7.4	11.1	0	79	224	97	1.7
	хлеб пшеничный	50	4	0.5	24.15	116.5	0.05	0	0	0.65	12	44	16	0.6
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	24.7	94.5	0.05	0	0	0.45	11.5	53	12.5	1.6
376	чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
	<b>итого:</b>		<b>33.67</b>	<b>26.12</b>	<b>116.35</b>	<b>828.1</b>	<b>0.53</b>	<b>60.43</b>	<b>11.1</b>	<b>1.2</b>	<b>190.6</b>	<b>547.8</b>	<b>195.9</b>	<b>7.78</b>
	<b>всего:</b>		<b>117.95</b>	<b>124.65</b>	<b>613.27</b>	<b>3650.65</b>	<b>1.63</b>	<b>133.61</b>	<b>259.7</b>	<b>6.4</b>	<b>1319.28</b>	<b>2048.75</b>	<b>618.85</b>	<b>60.30</b>

1-неделя Вторник

№ рецепт	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая		Витамины				Минеральные		
			Б	Ж	У	ценность (ккал.)	B1	C	A	E	Ca	P	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
181	каша жидкая молочная из манной крупы	250	6.8	12.1	47.65	330.4	0.07	1.3	65.85	0	152.3	134.3	22.65	0.05
379	кофейный напиток с молоком	200	3	2.8	16	100	0.05	1.3	20	0	125.8	90	14	0.1
	хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	233.8	0.1	0	0	1.3	23	87	33	1.1
210	омлет натуральный	116	12	18	2	224	0.08	0.2	250	0	80	174	12	2
	<b>итого:</b>		<b>29,7</b>	<b>33,9</b>	<b>113,95</b>	<b>888,2</b>	<b>0,3</b>	<b>2,8</b>	<b>335,85</b>	<b>1,3</b>	<b>381,1</b>	<b>485,3</b>	<b>81,65</b>	<b>3,25</b>
<b>2 завтрак</b>														
376	чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	12.1	1.4	0.28
	печенье	30	2.6	3.4	21	124.4	0.03	0	19.5	0.4	12.3	26.1	4.5	0.3
338	Фрукты или ягоды свежие	300	1.1	1.1	28	141	0.09	30	0	0	48	49	27	6.6
	<b>итого:</b>		<b>3,77</b>	<b>4,52</b>	<b>64</b>	<b>325,4</b>	<b>0,12</b>	<b>30,03</b>	<b>19,5</b>	<b>0,4</b>	<b>71,4</b>	<b>87,2</b>	<b>32,9</b>	<b>7,18</b>
<b>обед</b>														
315	овощи отварные с маслом	100	1.8	2.5	3.5	44.7	0.03	33.2	14	0	46.2	47.20	14.3	0.5
88	щи из свежей капусты с картофелем	300	2.1	6	9	108	0	18	0	0	60	60.00	27	0
205	макаронные изделия отварные с овощами	200	10.3	12	57	376.8	0.15	5.3	0	0	38.8	100.8	33.6	2
268	котлеты, биточки, шницели	110	17	24	14	345	0.08	0.32	45	0	44	188.00	54	2.8
	хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	233.8	0.1	0	0	1.3	23	87	33	1.1
	хлеб ржаной	100	12.6	2.7	111.15	425.25	0.22	0	0	2.1	51.75	238.5	56.25	7.2
349	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.08	32	132.8	0.02	0.7	0	0	32.4	33.40	37.4	0.7
	<b>итого:</b>		<b>52,3</b>	<b>48,28</b>	<b>274,95</b>	<b>1666,35</b>	<b>0,6</b>	<b>57,52</b>	<b>59</b>	<b>3,4</b>	<b>296,15</b>	<b>754,90</b>	<b>255,55</b>	<b>14,3</b>
<b>полдник</b>														
420	колбасные или мясные изделия запечённые в тесте	100	9.5	13.8	26.9	271	0.14	0	7.5	0	269	104.4	24.2	1.5
385	молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
	<b>итого:</b>		<b>15,3</b>	<b>18,8</b>	<b>36,5</b>	<b>378</b>	<b>0,22</b>	<b>1,4</b>	<b>47,5</b>	<b>0</b>	<b>509</b>	<b>284,40</b>	<b>52,2</b>	<b>1,7</b>
<b>ужин</b>														
289	рагу из птицы, кролика или субпродукта	300	21.5	20	26	372	0.1	19.4	25	0	63	185.40	66.3	3.3
	хлеб пшеничный	50	4	0.5	24.15	116.5	0.05	0	0	0.65	12	44.00	16	0.6
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	24.7	94.5	0.05	0	0	0.45	11.5	53.00	12.5	1.6
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84.8	0.03	4	0	0	14	14.00	8	2.8
	<b>итого:</b>		<b>29,3</b>	<b>21</b>	<b>94,85</b>	<b>667,8</b>	<b>0,23</b>	<b>23,4</b>	<b>25</b>	<b>1,1</b>	<b>100,5</b>	<b>296,40</b>	<b>102,8</b>	<b>33,5</b>
	<b>всего</b>		<b>130,37</b>	<b>126,5</b>	<b>584,25</b>	<b>3925,75</b>	<b>1,47</b>	<b>115,15</b>	<b>486,85</b>	<b>6,2</b>	<b>1358,15</b>	<b>1908,2</b>	<b>525,1</b>	<b>59,93</b>

1-неделя Среда

№ рецепт	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
120	суп молочный с макаронными изделиями	250	5.25	4.5	17.75	150	0.075	0.75	33	0	163	136.6	26.6	0.5
378	чай с молоком или сливками	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	10	0	126.6	92.8	15.4	0.4
243	сосиски, сардельки отварные	75	7.7	17.3	0.9	192.2	0.03	0	27.2	0	19	91.3	11	1.2
14	масло порциями	10	0.08	7.2	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	233.8	0.1	0	0	1.3	23	87	33	1.1
	<b>итого:</b>		<b>22.43</b>	<b>31.3</b>	<b>82.98</b>	<b>723</b>	<b>0.245</b>	<b>2.05</b>	<b>110.2</b>	<b>1.3</b>	<b>334</b>	<b>410.7</b>	<b>86</b>	<b>3.22</b>
<b>2 завтрак</b>														
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84.8	0.03	4	0	0	14	14	8	28
	печенье	30	2.6	3.4	21	124.4	0.03	0	19.5	0.4	12.3	26.1	4.5	0.3
	<b>итого:</b>		<b>3.6</b>	<b>3.4</b>	<b>41</b>	<b>209.2</b>	<b>0.06</b>	<b>4</b>	<b>19.5</b>	<b>0.4</b>	<b>26.3</b>	<b>40.1</b>	<b>12.5</b>	<b>28.3</b>
<b>обед</b>														
131	горох овощной отварной	100	3.2	3.7	6	71	0.7	11	20	0	26.5	70	22.5	0.8
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	300	3	3.7	18	127.5	0.08	13.2	0	0	35.4	44.6	35.4	1.3
235	шницель рыбный натуральный	110	13.84	15.34	9.14	230	0.062	4.1	56	0	71.38	220.78	38.78	3.08
143	рагу из овощей	210	3.5	21.9	17.2	284	0.2	37.5	138	0	74.3	135	32.5	1.2
	хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	233.8	0.1	0	0	1.3	23	87	33	1.1
	хлеб ржаной	100	12.6	2.7	111.15	425.25	0.22	0	0	2.1	51.75	238.5	56.25	7.2
349	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.08	32	132.8	0.02	0.7	0	0	32.4	23.4	37.4	0.7
	<b>итого:</b>		<b>44.64</b>	<b>48.42</b>	<b>241.79</b>	<b>1504.35</b>	<b>1.382</b>	<b>66.5</b>	<b>214</b>	<b>3.4</b>	<b>314.73</b>	<b>819.28</b>	<b>255.83</b>	<b>15.38</b>
<b>полдник</b>														
223	запеканка из творога	240/60	14.6	11	28	270	0.07	0.01	0.7	0	195.5	250	26.5	0.6
338	фрукты или ягоды свежие	300	1.1	1.1	28	141	0.09	30	0	0	48	33	27	6.6
386	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
	<b>итого:</b>		<b>21.5</b>	<b>17.1</b>	<b>64</b>	<b>511</b>	<b>0.24</b>	<b>31.41</b>	<b>40.7</b>	<b>0</b>	<b>483.5</b>	<b>463</b>	<b>81.5</b>	<b>7.4</b>
<b>ужин</b>														
260	гуляш	100	14.5	16.8	2.8	221	0.03	0.9	0	0	21.8	154	22	3
126	картофель отварной с луком	300	6	15	42	333	0.3	43	0	0	54	183	55	3
315	овощи отварные с маслом	100	1.8	2.5	3.5	44.7	0.03	33.2	14	0	46.2	30.3	14.3	0.5
378	чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, молоком	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	12.1	1.4	0.28
	хлеб пшеничный	50	4	0.5	24.15	116.5	0.05	0	0	0.65	12	44	16	0.6
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	24.7	94.5	0.05	0	0	0.45	11.5	53	12.5	1.6
	<b>итого:</b>		<b>29.17</b>	<b>35.32</b>	<b>112.15</b>	<b>869.7</b>	<b>0.46</b>	<b>77.13</b>	<b>14</b>	<b>1.1</b>	<b>156.6</b>	<b>476.4</b>	<b>121.2</b>	<b>8.98</b>
	<b>всего</b>		<b>121.34</b>	<b>135.54</b>	<b>541.92</b>	<b>3817.25</b>	<b>2.387</b>	<b>181.09</b>	<b>398.4</b>	<b>6.2</b>	<b>1315.13</b>	<b>2209.48</b>	<b>557.03</b>	<b>63.28</b>

1-неделя Четверг

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергетическая		Витамины				Минеральные				
			вещества		ценность		(мг)				вещества (мг)				
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>завтрак</b>															
121	суп молочный с крупой	250	5.4	4.7	7.6	89	0.09	0.8	33	0	163	136.87	26.6	0.65	
379	кофейный напиток с молоком	200	3	2.8	16	100	0.05	1.3	20	0	126	90	14	0.1	
209	яйца вареные	1	5	4.6	0.2	63	0.03	0	100	0	22	76.8	4.8	1	
	хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	233.8	0.1	0	0	1.3	23	87	33	1.1	
	<b>итого:</b>		<b>21,3</b>	<b>13,1</b>	<b>72,1</b>	<b>485,8</b>	<b>0,27</b>	<b>2,1</b>	<b>153</b>	<b>1,3</b>	<b>334</b>	<b>390,67</b>	<b>78,4</b>	<b>2,85</b>	
<b>2 завтрак</b>															
338	фрукты или ягоды свежие	300	1.1	1.1	28	141	0.09	30	0	0	48	33	27	6.6	
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84.8	0.02	4	0	0	14	14	8	28	
	вафли	30	3	30	64	53.8	0.03	0	19.5	0.4	12.3	26.1	4.5	0.3	
	<b>итого:</b>		<b>5,1</b>	<b>31,1</b>	<b>112</b>	<b>279,6</b>	<b>0,14</b>	<b>34</b>	<b>19,5</b>	<b>0,4</b>	<b>74,3</b>	<b>73,1</b>	<b>39,5</b>	<b>34,9</b>	
<b>обед</b>															
315	овощи отварные с маслом	100	1.8	2.5	3.5	44.7	0.03	33.2	14	0	46.2	30.3	14.3	0.5	
82	борщ с капустой и картофелем	300	2.1	5.8	13	124.5	0.06	12.7	0	0	59.4	260.46	31.2	1.5	
294	Котлета рубленая из птицы	90	19.18	18.43	17.9	314.6	0.03	0.9	0	0	21.8	154	22	3	
145	картофель, тушеный с луком	230	4.7	16.1	32.2	287.5	0.23	27.5	18.4	0	50.8	129.8	43.8	1.84	
349	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.08	32	132.8	0.02	0.7	0	0	32.4	23.4	37.4	0.7	
	хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	233.8	0.1	0	0	1.3	23	87	33	1.1	
	хлеб ржаной	100	12.6	2.7	111.15	425.25	0.22	0	0	2.1	51.8	238.5	56.25	7.2	
	<b>итого:</b>		<b>48,88</b>	<b>46,61</b>	<b>258,05</b>	<b>1563,15</b>	<b>0,69</b>	<b>75</b>	<b>32,4</b>	<b>3,4</b>	<b>285</b>	<b>923,46</b>	<b>237,95</b>	<b>15,84</b>	
<b>полдник</b>															
222	пудинг из творога запеченный	200 60	33.65	26.33	86.2	717	0.19	1.15	35.74	0	472	522.11	70.16	2.11	
386	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2	
	<b>итого:</b>		<b>39,45</b>	<b>31,33</b>	<b>94,2</b>	<b>817</b>	<b>0,27</b>	<b>2,55</b>	<b>75,74</b>	<b>0</b>	<b>712</b>	<b>702,11</b>	<b>98,16</b>	<b>2,31</b>	
<b>ужин</b>															
317	овощи в молочном соусе	300	6.7	6.3	29.3	200	0.17	27.2	32.6	0	140	172	69.8	1.9	
229	рыба тушеная в томате с овощами	100	40	20	16	420	0.2	14.8	22.2	0	158	448	194	3.4	
376	чай сахаром, вареньем, желемом, медом, повидлом	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28	
	хлеб пшеничный	50	4	0.5	24.15	116.5	0.05	0	0	0.65	12	44	16	0.6	
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	24.7	94.5	0.05	0	0	0.45	11.5	53	12.5	1.6	
	<b>итого:</b>		<b>53,57</b>	<b>27,32</b>	<b>109,15</b>	<b>891</b>	<b>0,47</b>	<b>42</b>	<b>54,8</b>	<b>1,1</b>	<b>333</b>	<b>719,8</b>	<b>293,7</b>	<b>7,78</b>	
	<b>всего</b>		<b>168,3</b>	<b>149,46</b>	<b>645,5</b>	<b>4036,55</b>	<b>1,84</b>	<b>156</b>	<b>335,44</b>	<b>6,2</b>	<b>1738</b>	<b>2809,14</b>	<b>747,71</b>	<b>63,68</b>	

## 1-неделя Пятница

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Магний	Железо
<b>завтрак</b>														
179	мюсли с молоком	270	14,64	11	53,04	372	0,4	2,6	37,8	0	285,88	416,8	119,4	2,72
382	какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	1,6	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,4
14	масло (порциями)	10	0,08	7,2	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	сыр (порциями)	40	7	9	0	110	0,015	0,3	80	0	270	152	11	0,5
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	<b>итого:</b>		<b>33,72</b>	<b>31,7</b>	<b>119,07</b>	<b>900,4</b>	<b>0,575</b>	<b>4,5</b>	<b>182,2</b>	<b>1,3</b>	<b>447,6</b>	<b>783,4</b>	<b>184,7</b>	<b>4,74</b>
<b>2 завтрак</b>														
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	28
	печенье	30	2,6	3,4	21	124,4	0,03	0	19,5	0,4	12,3	26,1	4,5	0,3
338	плоды или ягоды свежие	300	1,1	1,1	28	141	0,09	30	0	0	48	33	27	6,6
	<b>итого:</b>		<b>4,7</b>	<b>4,5</b>	<b>69</b>	<b>350,2</b>	<b>0,14</b>	<b>34</b>	<b>19,5</b>	<b>0,4</b>	<b>74,3</b>	<b>73,1</b>	<b>39,5</b>	<b>34,9</b>
<b>обед</b>														
71	овощи натуральные свежие	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	0	0,1	23	41	14	0,6
108	суп картофельный с клёцками	300	4,2	5,5	22,55	173,1	0,12	7	25,26	0	40	116,67	30,42	1,41
197	бобовые отварные	200	18,54	1,88	44,21	274,6	0,4	0	0	0	152,11	410,11	79,3	27,23
268	котлеты, биточки, шницели	110	17	24	14	345	0,08	0,32	45	0	44	188	54	2,8
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	хлеб ржаной	100	12,6	2,7	111,15	425,25	0,22	0	0	2,1	51,75	238,5	56,25	7,2
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	32	132,8	0,02	0,7	0	0	32,4	23,4	37,4	0,7
	<b>итого:</b>		<b>61,64</b>	<b>35,26</b>	<b>274,71</b>	<b>1598,65</b>	<b>0,97</b>	<b>18,02</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>366,26</b>	<b>1104,7</b>	<b>304,37</b>	<b>41,04</b>
<b>полдник</b>														
413	пицца школьная 2й в-т	100	9,89	16,25	28,3	299	0,12	0,19	34,3	0	98,29	128,02	25,92	1,33
386	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка айран	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<b>итого:</b>		<b>15,69</b>	<b>21,25</b>	<b>36,3</b>	<b>399</b>	<b>0,2</b>	<b>1,59</b>	<b>74,3</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>53,92</b>	<b>1,53</b>
<b>ужин</b>														
76	сельдь с луком	120	10	13	0,04	174	0,06	140	5	0	42,4	162,4	20,6	0,8
376	чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
125	картофель отварной	315	6,06	11,88	41,97	315	0,33	43,26	60	0	40,98	167,37	60,96	2,46
	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,15	116,5	0,05	0	0	0,65	12	44	16	0,6
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	24,7	94,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,6
	<b>итого:</b>		<b>22,93</b>	<b>25,9</b>	<b>105,86</b>	<b>760</b>	<b>0,49</b>	<b>183,29</b>	<b>65</b>	<b>1,1</b>	<b>117,98</b>	<b>429,57</b>	<b>111,46</b>	<b>5,74</b>
	<b>всего</b>		<b>138,68</b>	<b>118,61</b>	<b>604,94</b>	<b>4008,25</b>	<b>2,375</b>	<b>241,4</b>	<b>341</b>	<b>6,3</b>	<b>1246,1</b>	<b>2570,8</b>	<b>693,95</b>	<b>87,95</b>



I-неделя Суббота

№ рецепт	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
182	каша жидкая молочная	250	6,07	12,76	39,78	299	0,07	1,39	69	0	154,86	164,45	35,85	0,55
210	омлет натуральный	116	12	18	2	224	0,08	0,2	250	0	80	174	12	2
378	чай с молоком и/ли сливками	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	10	0	126,6	92,8	15,4	0,4
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
15	сыр (порциями)	40	7	9	0	110	0,015	0,3	80	0	270	152	11	0,5
	<b>итого:</b>		<b>27,47</b>	<b>33,06</b>	<b>105,98</b>	<b>837,8</b>	<b>0,29</b>	<b>2,89</b>	<b>329</b>	<b>1,3</b>	<b>384,46</b>	<b>518,25</b>	<b>96,25</b>	<b>4,05</b>
<b>2 завтрак</b>														
	печенье	30	2,6	3,4	21	124,4	0,03	0	19,5	0,4	12,3	26,1	4,5	0,3
	витаминизированный напиток "Валетек"	200	0	0	19,4	75	0,4	28	0,2	3,3	0	0	0	5
338	плоды или ягоды свежие	300	1,1	1,1	28	141	0,09	30	0	0	48	33	27	6,6
	<b>итого:</b>		<b>3,7</b>	<b>4,5</b>	<b>68,4</b>	<b>340,4</b>	<b>0,52</b>	<b>58</b>	<b>19,7</b>	<b>3,7</b>	<b>60,3</b>	<b>59,1</b>	<b>31,5</b>	<b>11,9</b>
<b>обед</b>														
141	свекла тушеная с яблоками	105	1,3	7,8	10	113	0,02	1,1	44	0	32,7	33,13	14,4	1,4
82	борщ с капустой и картофелем	300	2,1	5,8	13	124,5	0,08	12,7	0		59,4	87,3	31,2	1,5
259	жаркое по-домашнему	200	18	21	22	355	0,18	7,2	0	0	32,4	23,4	27,4	0,7
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23,00	87	33	1,1
	хлеб ржаной	100	12,6	2,7	111,15	425,25	0,22	0	0	2,1	51,75	238,5	56,25	7,2
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	32	132,8	0,02	0,7	0	0	32,4	23,4	37,4	0,7
	<b>итого:</b>		<b>42,5</b>	<b>38,38</b>	<b>236,45</b>	<b>1384,35</b>	<b>0,62</b>	<b>21,7</b>	<b>44</b>	<b>3,4</b>	<b>231,65</b>	<b>492,73</b>	<b>199,65</b>	<b>12,6</b>
<b>полдник</b>														
409	пирожки печенье из пресного слоистого теста	75	5,06	3	31	172	0,09	0,5	15	0	16,9	56	20,4	1
386	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<b>итого:</b>		<b>10,86</b>	<b>8</b>	<b>39</b>	<b>272</b>	<b>0,17</b>	<b>1,9</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>256,9</b>	<b>236</b>	<b>48,4</b>	<b>1,2</b>
<b>ужин</b>														
143	рагу из овощей	210	3,5	21,9	17,2	284	0,2	37,5	138	0	74,3	135	32,5	1,2
235	шницель рыбный натуральный	110	13,84	15,34	9,14	230	0,062	4,1	56	0	71,38	220,78	38,78	3,08
159	Драники	105	2,6	0,04	17,23	163	0,12	3,75	20		14,29	73,29	25,37	0,78
	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,15	116,5	0,05	0	0	0,65	12	44	16	0,6
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	24,7	94,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,6
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	28
	<b>итого:</b>		<b>27,74</b>	<b>38,28</b>	<b>112,42</b>	<b>972,8</b>	<b>0,502</b>	<b>49,35</b>	<b>214</b>	<b>1,1</b>	<b>197,47</b>	<b>540,07</b>	<b>133,15</b>	<b>35,26</b>
	<b>всего</b>		<b>112,27</b>	<b>122,22</b>	<b>562,25</b>	<b>3807,35</b>	<b>2,102</b>	<b>133,84</b>	<b>661,7</b>	<b>9,5</b>	<b>1130,78</b>	<b>1846,15</b>	<b>508,95</b>	<b>65,01</b>

## 1-неделя Воскресенье

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
121	суп молочный с крупой	250	5.4	4.7	7.6	89	0.06	0.8	44	0	163	151.3	26.6	0.65
379	кофейный напиток с молоком	200	3	2.8	16	100	0.05	1.3	20	0	125.8	90	14	0.1
14	масло (порциями)	10	0.08	7.2	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
243	сосиски, сардельки отварные	75	7.7	17.3	0.9	192.2	0.03	0	27.2	0	19	91.3	11	1.2
	хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	233.8	0.1	0	0	1.3	23	87	33	1.1
	<b>итого:</b>		<b>24.08</b>	<b>33</b>	<b>72.93</b>	<b>681</b>	<b>0.24</b>	<b>2.1</b>	<b>131.2</b>	<b>1.3</b>	<b>333.2</b>	<b>422.6</b>	<b>84.6</b>	<b>3.07</b>
<b>2 завтрак</b>														
	пряник	30	5	3	76	100	0.03	0	19.5	0.4	12.3	26.1	4.5	0.3
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84.8	0.02	4	0	0	14	14	8	28
338	фрукты или ягоды свежие	300	1.1	1.1	28	141	0.09	30	0	0	48	33	27	6.6
	<b>итого:</b>		<b>7.1</b>	<b>4.1</b>	<b>124</b>	<b>325.8</b>	<b>0.14</b>	<b>34</b>	<b>19.5</b>	<b>0.4</b>	<b>74.3</b>	<b>73.1</b>	<b>39.5</b>	<b>34.9</b>
<b>обед</b>														
75	икра морковная	100	2	0.1	20.5	91.2	0.04	4.2	0	0	46.5	61	32.2	1
88	щи из свежей капусты с картофелем	300	2.1	6	9	108	0	18	0	0	60	80	27	0
244	плов из отварной говядины	200	20.4	19	32.5	396	0.05	0.34	0	0	29	207.5	42.66	2.86
349	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.08	32	132.8	0.02	0.7	0	0	32.4	23.4	37.4	0.7
	хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	233.8	0.1	0	0	1.3	23	87	33	1.1
	хлеб ржаной	100	12.6	2.7	111.15	425.25	0.22	0	0	2.1	51.75	238.5	56.25	7.2
	<b>итого:</b>		<b>45.6</b>	<b>28.88</b>	<b>253.45</b>	<b>1387.05</b>	<b>0.43</b>	<b>23.24</b>	<b>0</b>	<b>3.4</b>	<b>242.65</b>	<b>697.4</b>	<b>228.51</b>	<b>12.86</b>
<b>полдник</b>														
223	запеканка из творога	240/60	43.8	33	84	810	0.2	1.4	2.2	0	586.7	750	79.6	1.9
385	молоко кипячёное	200	5.8	5	9.6	107	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
	<b>итого:</b>		<b>49.6</b>	<b>38</b>	<b>93.6</b>	<b>917</b>	<b>0.28</b>	<b>2.8</b>	<b>42.2</b>	<b>0</b>	<b>826.7</b>	<b>930</b>	<b>107.6</b>	<b>2.1</b>
<b>ужин</b>														
289	рагу из птицы/кролика или субпродукта	300	21.5	20	26	372	0.1	19.4	25	0	63	185.4	66.3	3.3
315	овощи отварные с маслом	100	1.8	2.5	3.5	44.7	0.03	33.2	14	0	46.2	30.3	14.3	0.5
	чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом,													
376	повидлом	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
	хлеб пшеничный	50	4	0.5	24.15	116.5	0.05	0	0	0.65	12	44	16	0.6
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	24.7	94.5	0.05	0	0	0.45	11.5	53	12.5	1.6
	<b>итого:</b>		<b>30.17</b>	<b>23.52</b>	<b>93.35</b>	<b>687.7</b>	<b>0.23</b>	<b>52.63</b>	<b>39</b>	<b>1.1</b>	<b>143.8</b>	<b>315.5</b>	<b>110.5</b>	<b>6.28</b>
	<b>всего</b>		<b>156.55</b>	<b>127.5</b>	<b>637.33</b>	<b>3998.55</b>	<b>1.32</b>	<b>114.77</b>	<b>231.9</b>	<b>6.2</b>	<b>1620.65</b>	<b>2438.6</b>	<b>570.71</b>	<b>59.21</b>



2-неделя Понедельник

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (%)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Магний	Железо	
															4
<b>завтрак</b>															
172	хлебцы кукурузные или пшеничные с молоком	250	8,6	7,9	25,57	209,6	0,11	3	43,54	0	291,45	237,54	39,58	0,78	
382	какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	1,6	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,4	
209	яйца вареные	1	5	4,6	0,2	63	0,03	100	0	22	76,8	4,8	4,8	1	
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1	
	<b>итого:</b>		<b>25,6</b>	<b>17</b>	<b>91,67</b>	<b>415,4</b>	<b>0,19</b>	<b>4,6</b>	<b>167,9</b>	<b>1,3</b>	<b>488,65</b>	<b>525,94</b>	<b>98,68</b>	<b>3,28</b>	
<b>2 завтрак</b>															
	варья	30	3	30	64	53,8	0,03	0	19,5	0,4	12,3	26,1	4,5	0,3	
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	28	
	<b>итого:</b>		<b>4</b>	<b>30</b>	<b>84</b>	<b>138,6</b>	<b>0,05</b>	<b>4</b>	<b>19,5</b>	<b>0,4</b>	<b>26,3</b>	<b>40,1</b>	<b>12,5</b>	<b>28,3</b>	
<b>обед</b>															
71	овощи натуральные свежие	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	0	0,1	23	41	14	0,6	
101	суп картофельный с крупой	300	3	3,7	15	102	0	7,7	0		17,70	88	15,7	0,5	
139	капустя тушеная	230	4,6	8,8	17,9	177	0,08	40,2	0	0	134,5	135,7	48,3	1,9	
235	шницель рыбный натуральный	110	13,84	18,34	9,14	230	0,062	4,1	56	0	71,38	220,78	38,78	3,08	
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	32	132,8	0,02	0,7	0	0	32,4	23,4	37,4	0,7	
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1	
	хлеб ржаной	100	12,6	2,7	111,15	425,25	0,22	0	0	2,1	51,75	238,5	56,25	7,2	
	<b>итого:</b>		<b>43,34</b>	<b>31,72</b>	<b>235,99</b>	<b>1314,95</b>	<b>0,512</b>	<b>62,7</b>	<b>56</b>	<b>3,5</b>	<b>353,73</b>	<b>698,68</b>	<b>243,43</b>	<b>14,58</b>	
<b>полдник</b>															
440	булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	38,68	262	0,14	0,18	44	0	75,8	140	34,6	1,52	
385	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
338	плоды или ягоды свежие	300	1,1	1,1	28	141	0,09	30	0	0	48	33	27	0,6	
	<b>итого:</b>		<b>19,98</b>	<b>12,16</b>	<b>76,28</b>	<b>510</b>	<b>0,31</b>	<b>31,58</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>363,8</b>	<b>353</b>	<b>89,6</b>	<b>8,32</b>	
<b>ужин</b>															
260	туяши	100	14,5	6,8	2,8	221	0,03	0,9	0	0	21,8	154	22	3	
125	картофель отварной	315	5,77	11,87	41,96	315	0,32	43,25	60	0	41	167,36	61	2,45	
	чай с сахаром, вареньем, джемом, медом.	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
376	овощи натуральные свежие	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	0	0,1	23	41	14	0,6	
	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,15	116,5	0,05	0	0	0,65	12	44	16	0,6	
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	24,7	94,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,8	
	<b>итого:</b>		<b>27,94</b>	<b>29,79</b>	<b>111,11</b>	<b>821,1</b>	<b>0,48</b>	<b>54,18</b>	<b>60</b>	<b>1,2</b>	<b>120,4</b>	<b>462,16</b>	<b>126,9</b>	<b>8,53</b>	
	<b>всего:</b>		<b>120,86</b>	<b>120,67</b>	<b>599,05</b>	<b>3200,05</b>	<b>1,542</b>	<b>157,1</b>	<b>387,4</b>	<b>6,4</b>	<b>1352,88</b>	<b>2079,88</b>	<b>571,11</b>	<b>63,01</b>	

## 2-неделя Вторник

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	(мг)			Са	вещества (мг)		
								С	А	Е		Р	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
120	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,25	4,5	17,75	150	0,09	0,75	39,6	0	163	164	26,6	0,5
378	чай с молоком или сливками	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	10	0	126,6	92,8	15,4	0,4
14	масло порциями	10	0,08	7,2	0,13	66			40	0	2,4	3	0	0,02
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	<b>итого:</b>		<b>14,73</b>	<b>14</b>	<b>82,08</b>	<b>530,8</b>	<b>0,23</b>	<b>1,3</b>	<b>89,6</b>	<b>1,3</b>	<b>315</b>	<b>346,8</b>	<b>75</b>	<b>2,02</b>
<b>2 завтрак</b>														
338	фрукты или ягоды свежие	300	1,1	1,1	28	141	0,09	30		0	48	33	27	6,6
	конфета шоколадная	30	0,7	2,8	23,6	119,7	0,03	0	19,5	0,4	12,3	26,1	4,5	0,3
376	чай с сахаром, вареньем, джемом, повидлом	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	<b>итого:</b>		<b>1,87</b>	<b>3,92</b>	<b>66,6</b>	<b>320,7</b>	<b>0,12</b>	<b>30,03</b>	<b>19,5</b>	<b>0,4</b>	<b>71,4</b>	<b>61,9</b>	<b>32,9</b>	<b>7,18</b>
<b>обед</b>														
315	овощи отварные с маслом	100	1,8	2,5	3,5	44,7	0,03	33,2	14	0	46,2	30,3	14,3	0,5
82	борщ с капустой и картофелем	300	2,1	5,8	13	124,5	0,08	12,7	0	0	59,4	87,2	31,2	1,5
171	Каша рассыпчатая	210	12,8	13,1	59,4	367,5	0	0	50	0	357	275	184,8	6,3
288	птица или кролик отварные	65	12	13,2	0,4	168	0,03	1,7	49,8	0	29	84	10,7	1,2
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	32	132,8	0,02	0,7	0	0	32,4	23,4	37,4	0,7
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	хлеб ржаной	100	12,6	2,7	111,15	425,25	0,22	0	0	2,1	51,75	238,5	56,25	7,2
	<b>итого:</b>		<b>49,8</b>	<b>38,38</b>	<b>258,75</b>	<b>1496,55</b>	<b>0,48</b>	<b>48,3</b>	<b>113,8</b>	<b>3,4</b>	<b>277,45</b>	<b>825,4</b>	<b>367,65</b>	<b>18,5</b>
<b>полдник</b>														
401	оладьи	100/20	7,5	7	42,6	267	0	0	19	0	111	135,8	33	1
385	молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	107	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<b>итого:</b>		<b>13,3</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>374</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>59</b>	<b>0</b>	<b>351</b>	<b>315,8</b>	<b>61</b>	<b>1,2</b>
<b>ужин</b>														
165	запеканка овощная	300/15	8,4	24,6	48,9	454,6	0,24	29	73,8	0	109,7	168	73	2,8
256	мясо тушеное	100	15,2	17,38	2,11	225	0,03	0,18	0	0	21,23	159,3	23,6	2,5
389	сок овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	28
159	драники	105	2,6	0,04	17,23	163	0,12	3,75	20		14,29	73,29	25,37	0,78
	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,15	116,5	0,05	0	0	0,65	12	44	16	0,6
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	24,7	94,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,6
	<b>итого:</b>		<b>34</b>	<b>43,02</b>	<b>137,09</b>	<b>1138,4</b>	<b>0,51</b>	<b>36,93</b>	<b>93,8</b>	<b>1,1</b>	<b>182,72</b>	<b>511,59</b>	<b>158,47</b>	<b>36,28</b>
	<b>всего</b>		<b>113,7</b>	<b>111,32</b>	<b>596,72</b>	<b>3860,45</b>	<b>1,42</b>	<b>118</b>	<b>375,7</b>	<b>6,2</b>	<b>1197,57</b>	<b>2061,49</b>	<b>695,02</b>	<b>65,18</b>

2-неделя Среда

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные		
			вещества				В1	(мг)				вещества (мг)		
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
175	каша вязкая молочная из риса и пшена	250	6.2	12.2	45.14	253.5	0.15	1	79.7	0	190.8	228	38.6	0.8
382	какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	118.6	0.06	1.6	24.4	0	152.2	124.6	21.3	0.4
210	омлет натуральный	116	12	18	2	224	0.08	0.2	250	0	80	174	12	2
	хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	233.8	0.1	0	0	1.3	23	87	33	1.1
	<b>итого:</b>		<b>30,2</b>	<b>34,7</b>	<b>113,04</b>	<b>829,9</b>	<b>0,39</b>	<b>2,8</b>	<b>354,1</b>	<b>1,3</b>	<b>446</b>	<b>613,6</b>	<b>104,9</b>	<b>4,3</b>
<b>2 завтрак</b>														
	пряник	30	5	3	76	100	0.03	0	19.5	0.4	12.3	26.1	4.5	0.3
389	соки овощные фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84.8	0.02	4	0	0	14	14	8	28
	<b>итого:</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>96</b>	<b>184,8</b>	<b>0,05</b>	<b>4</b>	<b>19,5</b>	<b>0,4</b>	<b>26,3</b>	<b>40,1</b>	<b>12,5</b>	<b>28,3</b>
<b>обед</b>														
141	свекла тушеная с яблоками	100.5	1.3	7.8	10	113	0.02	1.1	44	0	32.7	33.1	14.4	1.4
112	суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3	3.3	18.8	130.8	0.5	7.2	0	0	35.4	152.4	28.5	1.2
289	рагу из птицы, кролика или субпродукта	200	14.3	13.4	17.3	248	0.08	12.9	16.6	0	42	123.6	44.2	2.2
349	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.08	32	132.8	0.02	0.7	0		32.4	23.4	37.4	0.7
	хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	233.8	0.1	0	0	1.3	23	87	33	1.1
	хлеб ржаной	100	12.6	2.7	111.15	425.25	0.22	0	0	2.1	51.75	238.5	56.25	7.2
	<b>итого:</b>		<b>39,7</b>	<b>28,28</b>	<b>237,55</b>	<b>1283,65</b>	<b>0,94</b>	<b>21,9</b>	<b>60,6</b>	<b>3,4</b>	<b>217,25</b>	<b>658</b>	<b>213,75</b>	<b>13,80</b>
<b>полдник</b>														
410	ватрушки	150	9.6	5.7	30.39	210.4	0.08	0.04	35.41	0	52.91	93.95		0.93
386	ряженка, ацидофилин, кефир, простокваша, айран	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
338	плоды или ягоды свежие	300	1.1	1.1	28	141	0.09	30	0	0	48	33	27	6.6
	<b>итого:</b>		<b>16,5</b>	<b>11,8</b>	<b>66,39</b>	<b>451,4</b>	<b>0,25</b>	<b>31,44</b>	<b>75,41</b>	<b>0</b>	<b>340,91</b>	<b>306,95</b>	<b>55</b>	<b>7,73</b>
<b>ужин</b>														
161	рулет и/ли запеканка картофельная с овощами	300	7	15	32	280	0.3	7.8	52	0	53	153	47	1.7
234	котлеты и/ли биточки рыбные	90	12	15	14.8	244	0.06	3.2	45.2	0	45.8	166.7	20	1.4
	хлеб пшеничный	50	4	0.5	24.15	116.5	0.05	0	0	0.65	12	44	16	0.6
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	24.7	94.5	0.05	0	0	0.45	11.5	53	12.5	1.6
376	чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
	<b>итого:</b>		<b>25,87</b>	<b>31,02</b>	<b>110,65</b>	<b>795</b>	<b>0,46</b>	<b>11,03</b>	<b>97,2</b>	<b>1,1</b>	<b>133,4</b>	<b>419,5</b>	<b>96,9</b>	<b>5,58</b>
	<b>всего</b>		<b>112,27</b>	<b>105,8</b>	<b>527,63</b>	<b>3359,95</b>	<b>2,04</b>	<b>67,17</b>	<b>587,31</b>	<b>5,8</b>	<b>1137,56</b>	<b>1998,05</b>	<b>470,55</b>	<b>31,41</b>

## 2-неделя Четверг

№ рецепта	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
181	каша жидкая молочная из манной крупы	250	6.8	12.1	47.65	330.4	0.1	1.3	84.3	0	152.5	172	22.65	0.05
378	чай с молоком или сливками	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	10	0	126.6	92.8	15.4	0.4
243	сосиски, сардельки отварные	75	7.7	17.3	0.9	192.2	0.03	0	27.2	0	19	91.3	11	1.2
14	масло порциями	10	0.08	7.2	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	233.8	0.1	0	0	1.3	23	87	33	1.1
	<b>итого:</b>		<b>23,98</b>	<b>38,9</b>	<b>112,88</b>	<b>903,4</b>	<b>0,27</b>	<b>2,6</b>	<b>161,5</b>	<b>1,3</b>	<b>323,5</b>	<b>446,1</b>	<b>82,05</b>	<b>2,72</b>
<b>2 завтрак</b>														
389	соки овощные фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84.8	0.02	4	0	0	14	14	8	28
	вафля	30	3	30	64	53.8	0.03	0	19.5	0.4	12.3	26.1	4.5	0.3
338	плоды или ягоды свежие	300	1.1	1.1	28	141	0.09	30	0	0	48	33	27	6.6
	<b>итого:</b>		<b>5,1</b>	<b>31,1</b>	<b>112</b>	<b>279,6</b>	<b>0,14</b>	<b>34</b>	<b>19,5</b>	<b>0,4</b>	<b>74,3</b>	<b>73,1</b>	<b>39,5</b>	<b>34,9</b>
<b>обед</b>														
75	икра морковная	100	2	0.1	20.5	91.2	0.04	4.2	0	0	46.5	61	32.2	1
104	суи картофельный с мясными фрикадельками	500	3	3.7	18	127.5	0.08	13.2	0	0	35.4	44.6	35.4	1.3
259	жаркое по-домашнему	200	18	21	22	355	0.18	7.2	0	0	32.4	23.4	27.4	0.7
349	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.08	32	132.8	0.02	0.7	0	0	32.4	23.4	37.4	0.7
	хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	233.8	0.1	0	0	1.3	23	87	33	1.1
	хлеб ржаной	100	12.6	2.7	111.15	425.25	0.22	0	0	2.1	51.75	238.5	56.25	7.2
	<b>итого:</b>		<b>44,1</b>	<b>28,58</b>	<b>251,95</b>	<b>1365,55</b>	<b>0,64</b>	<b>25,3</b>	<b>0</b>	<b>3,4</b>	<b>221,45</b>	<b>477,9</b>	<b>221,65</b>	<b>12</b>
<b>полдник</b>														
219	сырники из творога	100/40	18	20	12	320	0.06	0.26	96	0	160	228	24	0.6
386	ряженка, ацидофилин, кефир, простокваша, айран	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
	<b>итого:</b>		<b>23,8</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>420</b>	<b>0,14</b>	<b>1,66</b>	<b>136</b>	<b>0</b>	<b>400</b>	<b>408</b>	<b>52</b>	<b>0,8</b>
<b>ужин</b>														
288	шницля или кролик отварные	65	12	13.2	0.4	168	0.03	1.7	49.8	0	29	84	10.7	1.2
143	рагу из овощей	300	3.5	21.9	17.2	284	0.2	37.5	138	0	74.3	135	32.5	1.2
	хлеб пшеничный	50	4	0.5	24.15	116.5	0.05	0	0	0.65	12	44	16	0.6
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	24.7	94.5	0.05	0	0	0.45	11.5	53	12.5	1.6
376	чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
	<b>итого:</b>		<b>22,37</b>	<b>36,12</b>	<b>81,45</b>	<b>723</b>	<b>0,33</b>	<b>39,23</b>	<b>187,8</b>	<b>1,1</b>	<b>137,9</b>	<b>318,8</b>	<b>73,1</b>	<b>4,88</b>
	<b>всего</b>		<b>119,35</b>	<b>159,7</b>	<b>578,28</b>	<b>3691,55</b>	<b>1,52</b>	<b>102,8</b>	<b>504,8</b>	<b>6,2</b>	<b>1157,15</b>	<b>1723,9</b>	<b>468,3</b>	<b>55,3</b>

## 2-неделя Пятница

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Магний	Железо
<b>завтрак</b>														
182	каша жидкая молочная	250	6,07	12,76	39,78	299	0,09	1,39	84,3	0	154,86	200	35,85	0,55
209	яйца вареные	1	5	4,6	0,2	63	0,03		100	0	22	76,8	4,8	1
382	какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	1,6	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,4
14	масло порциями	10	0,08	7,2	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
15	сыр (порциями)	40	7	9	0	110	0,015	0,3	80	0	270	152	11	0,5
	<b>итого:</b>		<b>23,15</b>	<b>29,06</b>	<b>106,01</b>	<b>780,4</b>	<b>0,28</b>	<b>2,99</b>	<b>248,7</b>	<b>1,3</b>	<b>354,46</b>	<b>491,4</b>	<b>94,95</b>	<b>3,07</b>
<b>2 завтрак</b>														
	пряник	30	5	3	76	100	0,03	0	19,5	0,4	12,3	26,1	4,5	0,3
	чай с сахаром, вареньем, джемом, медом													
376	повидлом	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	4,4	0,28
338	плоды или ягоды свежие	300	1,1	1,1	28	141	0,09	30	0	0	48	33	27	6,6
	<b>итого:</b>		<b>6,17</b>	<b>4,12</b>	<b>119</b>	<b>301</b>	<b>0,12</b>	<b>30,03</b>	<b>19,5</b>	<b>0,4</b>	<b>71,4</b>	<b>61,9</b>	<b>32,9</b>	<b>7,18</b>
<b>обед</b>														
71	овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	17	30	14	0,5
88	щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	6	9	108	0	18	0	0	60	80	27	0
317	овощи в молочном соусе	230	4,6	3,45	20,2	139,4	0,1	18,5	22,5	0	96,8	118,5	48,3	1,3
279	тефтели 2-й вариант	130	7,4	8	9,44	142	0,05	0,4	13	0	23,6	83	16,5	0,7
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	32	132,8	0,02	0,7	0	0	32,4	23,4	37,4	0,7
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	хлеб ржаной	100	12,6	2,7	111,15	425,25	0,22	0	0	2,1	51,75	238,5	56,25	7,2
	<b>итого:</b>		<b>35,9</b>	<b>21,33</b>	<b>231,99</b>	<b>1193,25</b>	<b>0,53</b>	<b>42,5</b>	<b>35,5</b>	<b>3,4</b>	<b>304,55</b>	<b>660,4</b>	<b>232,45</b>	<b>9,00</b>
<b>полдник</b>														
413	пицца школьная 2й вет	100	9,89	16,25	28,3	299	0,12	0,19	31,3	0	98,29	128,02	25,92	1,33
386	кефир ацидофилин простокваша ряженка айран	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	<b>итого:</b>		<b>15,69</b>	<b>21,25</b>	<b>36,3</b>	<b>399</b>	<b>0,2</b>	<b>1,59</b>	<b>74,3</b>	<b>0</b>	<b>338,29</b>	<b>308,02</b>	<b>53,92</b>	<b>1,53</b>
<b>ужин</b>														
77	сельдь с картофелем	420	25,2	32,2	43,6	651	0,42	43,26	3,36	0	96,87	451,7	94,9	3,36
	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,15	126,5	0,05	0	0	0,65	12	44	16	0,6
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	24,7	94,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,6
389	соки овощные фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	28
71	овощи натуральные свежие	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	17	30	14	0,5
	<b>итого:</b>		<b>33</b>	<b>33,2</b>	<b>112,45</b>	<b>946,8</b>	<b>0,54</b>	<b>47,26</b>	<b>3,36</b>	<b>1,1</b>	<b>134,37</b>	<b>562,7</b>	<b>131,4</b>	<b>33,56</b>
	<b>всего</b>		<b>113,91</b>	<b>108,96</b>	<b>605,75</b>	<b>3620,45</b>	<b>1,67</b>	<b>124,37</b>	<b>381,36</b>	<b>6,2</b>	<b>1203,07</b>	<b>2084,42</b>	<b>545,62</b>	<b>54,34</b>

## 2-неделя Суббота

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
121	суп молочный с крутой	250	5.4	4.7	7.6	89	0.06	0.8	44	0	212.6	151.3	26.6	0.65
379	кофейный напиток с молоком	200	3	2.8	16	100	0.05	1.3	20	0	125.8	90	14	0.1
15	сыр порциями	40	7	9	0	110	0.015	0.3	80	0	270	152	11	0.5
14	масло порциями	10	0.08	7.2	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	233.8	0.1	0	0	1.3	23	87	33	1.1
	<b>итого:</b>		<b>23.38</b>	<b>24.7</b>	<b>72.03</b>	<b>598.8</b>	<b>0.225</b>	<b>2.4</b>	<b>184</b>	<b>1.3</b>	<b>633.8</b>	<b>483.3</b>	<b>84.6</b>	<b>2.37</b>
<b>2 завтрак</b>														
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84.8	0.02	4	0	0	14	14	8	28
	печенье	30	2.6	3.4	21	124.4	0.03	0	19.5	0.4	12.3	26.1	4.5	0.3
	<b>итого:</b>		<b>3.6</b>	<b>3.4</b>	<b>41</b>	<b>209.2</b>	<b>0.05</b>	<b>4</b>	<b>19.5</b>	<b>0.4</b>	<b>26.3</b>	<b>40.1</b>	<b>12.5</b>	<b>28.3</b>
<b>обед</b>														
133	кукуруза отварная	100	3	2.5	5.7	58.2	0.07	10	13.5	0	23.7	63.6	21	0.7
102	суп картофельный с бобовыми	300	2.8	3.3	20.24	136.8	0.2	14.4	0	0	48.7	124.4	37.68	1.4
288	пшеница или кролик отварные	65	12	13.2	0.4	168	0.03	1.7	49.8	0	29	84	10.7	1.2
126	картофель отварной с луком	230	4.7	10.6	31	263.3	0.23	33	0	0	41.8	140.3	47.4	1.40
	хлеб пшеничный	100	7.9	1	48.3	233.8	0.1	0	0	1.3	23	87	33	1.1
	хлеб ржаной	150	12.6	2.7	141.15	425.25	0.22	0	0	2.1	51.75	238.5	56.25	7.2
349	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.08	32	132.8	0.02	0.7	0	0	32.4	23.4	37.4	0.7
	<b>итого:</b>		<b>43.6</b>	<b>33.38</b>	<b>248.79</b>	<b>1418.15</b>	<b>0.87</b>	<b>59.8</b>	<b>63.3</b>	<b>3.4</b>	<b>250.35</b>	<b>761.2</b>	<b>243.43</b>	<b>13.7</b>
<b>полдник</b>														
396	блины	100/20	8.4	6	48	286.8	0	1.1	20.4	0	157.2	159.3	40	1.2
338	ягоды или ягоды свежие	300	1.1	1.1	28	141	0.09	30	0	0	48	33	27	6.6
386	кефир, ацидофиль, простокваша, ряженка, айран	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
	<b>итого:</b>		<b>15.3</b>	<b>12.1</b>	<b>84</b>	<b>527.8</b>	<b>0.17</b>	<b>32.5</b>	<b>60.4</b>	<b>0</b>	<b>445.2</b>	<b>372.3</b>	<b>95</b>	<b>8</b>
<b>ужин</b>														
256	мясо тушеное	100	15.2	17.3	2.6	225	0.03	0.18	0	0	21.23	159.3	23.6	2.5
204	макаронны отварные с сыром	250	16.92	19.9	42.64	418	0.1	0.28	144	0	369	252.6	25.4	1.54
	чай с сахаром, вареньем, джемом, медом,		0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
376	повидлом	200												
	хлеб пшеничный	50	4	0.5	24.15	116.5	0.05	0	0	0.65	12	44	16	0.6
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	24.7	94.5	0.05	0	0	0.45	11.5	53	12.5	1.6
315	оладьи отварные с маслом	100	1.8	2.5	3.5	44.7	0.03	33.2	14	0	46.2	30.3	14.3	0.5
	<b>итого:</b>		<b>38.99</b>	<b>38.22</b>	<b>109.09</b>	<b>914</b>	<b>0.23</b>	<b>0.49</b>	<b>144</b>	<b>1.1</b>	<b>424.83</b>	<b>511.7</b>	<b>78.9</b>	<b>6.52</b>
	<b>всего</b>		<b>124.87</b>	<b>111.8</b>	<b>554.91</b>	<b>3667.95</b>	<b>1.545</b>	<b>99.19</b>	<b>471.2</b>	<b>6.2</b>	<b>1780.48</b>	<b>2168.6</b>	<b>514.43</b>	<b>58.89</b>



## 2-неделя Воскресенье

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Магний	Железо	
															вещества
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>завтрак</b>															
120	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,25	4,5	17,75	150	0,09	0,75	39,6	0	163	164	26,6	0,5	
382	какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	1,6	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,4	
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1	
14	масло порциями	10	0,08	7,2	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,62	
243	сосиски, сардельки отварные	75	7,7	17,3	0,9	192,2	0,03	0	27,2	0	19	91,3	11	1,2	
	<b>итого:</b>		<b>25,03</b>	<b>33,5</b>	<b>84,68</b>	<b>760,6</b>	<b>0,28</b>	<b>1,6</b>	<b>131,2</b>	<b>1,3</b>	<b>359,6</b>	<b>469,9</b>	<b>91,9</b>	<b>3,22</b>	
<b>2 завтрак</b>															
338	плоды или ягоды свежие	300	1,1	1,1	28	141	0,09	30	0	0	48	33	27	6,6	
	чай с сахаром, джемом, медом, повидлом	200	0,7	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	01 янв	0,28	
	вафля	30	3	30	64	53,8	0,03	0	19,5	0,4	12,3	26,1	4,5	0,3	
	<b>итого:</b>		<b>4,8</b>	<b>31,12</b>	<b>107</b>	<b>254,8</b>	<b>0,12</b>	<b>30,03</b>	<b>19,5</b>	<b>0,4</b>	<b>71,4</b>	<b>61,9</b>	<b>32,9</b>	<b>7,18</b>	
<b>обед</b>															
315	овощи отварные с маслом	100	1,8	2,5	3,5	44,7	0,03	33,2	14	0	46,2	30,3	14,3	0,5	
101	суп картофельный с крупой	300	3	3,7	15	102	0	7,7	0		17,7	88	15,7	0,5	
235	шницель рыбный натуральный	110	13,84	15,34	9,14	230	0,062	4,1	56	0	71,38	220,78	38,78	3,08	
165	запеканка овощная	200/10	5,7	16,7	33,1	308	0,16	19,7	50	0	74,3	112,4	49,5	1,9	
349	комлот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,08	32	132,8	0,02	0,7	0	0	32,4	23,4	37,4	0,7	
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1	
	хлеб ржаной	150	12,6	2,7	111,15	425,25	0,22	0	0	2,1	51,75	238,5	56,25	7,2	
	<b>итого:</b>		<b>45,44</b>	<b>42,02</b>	<b>252,19</b>	<b>1476,55</b>	<b>0,592</b>	<b>65,4</b>	<b>120</b>	<b>3,4</b>	<b>316,73</b>	<b>800,38</b>	<b>244,93</b>	<b>14,48</b>	
<b>полдник</b>															
219	сырники из творога	100/40	18	20	12	320	0,06	0,26	96	0	160	228	24	0,6	
385	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
	<b>итого:</b>		<b>23,8</b>	<b>25</b>	<b>21,6</b>	<b>427</b>	<b>0,14</b>	<b>1,66</b>	<b>136</b>	<b>0</b>	<b>400</b>	<b>408</b>	<b>52</b>	<b>0,8</b>	
<b>ужин</b>															
259	жаркое по-домашнему	300	27	31	33	465	0,27	9,3	0	0	48,5	34,6	40,6	0,9	
	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,15	116,5	0,05	0	0	0,65	12	44	1,6	0,6	
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	24,7	94,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,6	
376	чай с сахаром, джемом, медом, повидлом	200	0,07	0,02	15	60		0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
315	овощи отварные с маслом	100	1,8	2,5	3,5	44,7	0,03	33,2	14	0	46,2	30,3	14,3	0,5	
	<b>итого:</b>		<b>33,87</b>	<b>32,02</b>	<b>96,85</b>	<b>736</b>	<b>0,37</b>	<b>9,33</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>83,1</b>	<b>134,4</b>	<b>70,5</b>	<b>3,38</b>	
	<b>всего</b>		<b>132,94</b>	<b>163,66</b>	<b>562,32</b>	<b>3654,95</b>	<b>1,502</b>	<b>108,02</b>	<b>406,7</b>	<b>6,2</b>	<b>1230,83</b>	<b>1874,58</b>	<b>492,23</b>	<b>29,06</b>	

## ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ

Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Магний	Железо
125	128	587	3718	1,65	133	407	6,8	1347	2043	565	58