

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СО «СОШ
с. Белогорное Вольского района»
Е.В. Носкова
20__ г
Приказ № 26 от 10.2022 г



МЕНЮ

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

(питание воспитанников интерната 7-11 лет)

1-неделя Понедельник

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
175	каша вязкая молочная из риса и пшена	200	4,96	9,76	36,1	202,8	0,08	0,8	45,6	0	152,64	130,24	30,88	0,64
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
	итого:		17,04	21,46	102,13	883,4	0,16	2,4	110	1,3	330,24	214,6	85,18	2,16
	2 завтрак													
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
	итого:		5,1	31,1	112	279,6	0,14	34	19,5	0,4	74,3	73,1	39,5	34,9
	обед													
71	овощи натуральные свежие	100	2,7	7,1	14,5	133,8	0,04	4,6	0	0	90,9	55,8	18,1	0,7
112	суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,5	2,75	15,66	109	0,05	6	0	0	29,5	27,87	27,75	1
317	овощи в молочном соусе	200	4	3	17,6	121,2	0,1	16,2	19,6	0	84,2	103	42	1,2
256	мясо тушеное	100	17	24	14	345	0,08	0,32	45	0	44	188	54	2,8
	хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	хлеб ржаной	50	8,4	1,8	74,1	283,5	0,15	0	0	1,4	34,5	159	37,5	4,8
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
	итого:		43,1	39,73	216,16	1359,1	0,49	27,82	64,6	2,7	338,5	644,07	249,75	12,30
	полдник													
225	оладьи из творога	100/40	10,4	10,6	28,6	251,4	0,06	0,48	45,2	0	162,4	169,3	21,5	0,5
386	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого:		16,2	15,6	36,6	351,4	0,14	1,88	85,2	0	402,4	349,3	49,5	0,7
	ужин													
126	картофель отварной с луком	300	6	15	42	333	0,3	43	0	0	54	183	55	3
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, повид	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	итого:		32,87	26,02	113,85	814	0,5	50,43	11,1	1,1	167,6	506,8	181,9	7,18
	всего:		114,31	133,91	580,74	3687,5	1,43	114,65	290,4	5,5	1313,04	1787,87	605,83	57,24

1-неделя Вторник

№	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергетическая ценность					Минеральные вещества (мг)				
			вещества		У	ценность (ккал)	В1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Магний	Железо
1	2	3	Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
181	каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,44	9,68	38,12	264,32	0,05	0,80	52,68	0	121,84	107,4	18,12	0,04
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
	итого:		28,34	31,48	104,42	822,12	0,23	2,3	322,68	1,3	350,64	458,4	77,12	3,2
	2 завтрак													
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	Плоды или ягоды свежие	300	1,1	1,1	28	141	0,09	30	0	0	48	49	27	6,6
	итого:		3,77	4,52	64	325,4	0,12	30,03	19,5	0,4	71,4	87,2	32,9	7,18
	обед													
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	250	1,75	5	7,5	90	0	15	0	0	50	50,00	22,5	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	13,84	15,34	9,14	230	0,062	4,1	56	0	71,38	220,78	38,78	3,08
	хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	хлеб ржаной	50	8,4	1,8	74,1	283,5	0,15	0	0	1,4	34,5	159	37,5	4,8
349	компот из сухофруктов	200	0,6	0,08	32	132,8	0,02	0,7	0	0	32,4	33,40	37,4	0,7
	итого:		44,59	37,72	231,54	1391,6	0,512	58,3	70	2,7	296,28	698,18	217,08	12,18
	полдник													
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
386	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого:		15,3	18,8	34,9	371	0,22	1,4	47,5	0	509	284,40	52,2	1,7
	ужин													
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	28
	итого:		29,3	21	94,85	667,8	0,23	23,4	25	1,1	100,5	296,40	102,8	33,5
	всего		121,3	113,52	529,71	3577,92	1,312	115,43	484,68	5,5	1327,82	1824,58	482,1	57,76

1-неделя Среда

№ рецепт	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергетическ ценность	Витамины			Минеральные					Железо
			вещества			(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
	завтрак													
120	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,2	3,6	14,2	120	0,06	0,6	26,4	0	130,4	109,28	21,28	0,4
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
	итого:		21,38	30,4	79,43	693	0,17	1,9	103,6	1,3	301,4	274,1	80,68	3,12
	2 завтрак													
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
	итого:		3,6	3,4	41	209,2	0,06	4	19,5	0,4	26,3	40,1	12,5	28,3
	обед													
131	горох овощной отварной	100	3,2	3,7	6	71	0,7	11	20	0	26,5	70	22,5	0,8
101	суп картофельный с крупой	250	2,33	2,75	16,86	114	0,12	12	0	0	40,58	77,66	31,4	1,16
279	тефтели 2-й вариант	110	7,4	8	9,44	142	0,05	0,4	13	0	23,6	83	16,5	0,7
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	50	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	хлеб ржаной	50	8,4	1,8	74,1	283,5	0,15	0	0	1,4	34,5	159	37,5	4,8
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
	итого:		33,33	39,23	203,9	1261,1	1,34	61,6	171	2,7	254,88	635,06	210,8	10,46
	полдник													
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	плоды или ягоды свежие	300	1,1	1,1	28	141	0,09	30	0	0	48	33	27	6,6
385	молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	итого:		21,5	17,1	65,6	518	0,24	32,61	40,7	0	483,5	463	81,5	7,4
	ужин													
260	гуляш	100	18	21	22	355	0,18	7,2	0	0	32,4	23,4	27,4	0,7
126	картофель отварной с луком	300	6	15	42	333	0,3	43	0	0	54	183	55	3
376	чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повид.	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
	итого:		30,87	37,02	127,85	959	0,58	50,23	0	1,1	121	306,2	112,3	6,18
	всего		110,68	127,15	517,78	3640,3	2,39	150,34	334,8	5,5	1187,08	1718,46	497,78	55,46

1-неделя Четверг

№ рецеп	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
	завтрак													
121	суп молочный с крупой	200	4,32	3,76	6,08	71,2	0,07	0,64	26,4	0	130,4	109,4	21,28	0,52
379	кофейный напиток с молоком	200	3	2,8	16	100	0,05	1,3	20	0	125,8	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
	итого:		20,22	12,16	70,58	468	0,18	1,94	146,4	1,3	301,2	363,2	73,08	2,72
	2 завтрак													
338	плоды 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
	итого:		5,1	31,1	112	279,6	0,14	34	19,5	0,4	74,3	73,1	39,5	34,9
	обед													
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	250	1,75	4,83	10,83	103,7	0,05	10,58	0	0	41,25	180,8	21,66	1,25
294	котлета рубленая из птицы	90	19,18	18,43	17,сен	314,6	0,03	0,9	0	0	21,8	154	22	3
260	картофель, тушенный с луком	200	4,1	14	28	250	0,2	23,9	16	0	44,2	112,9	38,2	1,6
145	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
349	хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	хлеб ржаной	50	8,4	1,8	74,1	283,5	0,15	0	0	1,4	34,5	159	37,5	4,8
	итого:		24,55	24,21	45017,73	1363,1	0,53	69,28	30	2,7	243,35	747,4	204,06	12,95
	полдник													
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
	итого:		39,45	5	94,2	817	0,27	2,55	75,74	0	712	702,11	98,16	2,31
	ужин													
	овощи в молочном соусе	300	6,7	6,3	29,3	200	0,17	27,2	32,6	0	140,3	172	69,8	1,9
317	рыба тушеная в томате с овощами	100	40	20	16	420	0,2	14,8	22,2	0	158	448	194	3,4
229	чай 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
376	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
	итого:		53,57	27,32	109,15	891	0,47	42,03	54,8	1,1	332,9	719,8	293,7	7,78
	всего		142,89	99,79	45403,66	3818,7	1,59	149,8	326,4	5,5	1663,8	2605,61	708,5	60,66

1-неделя Пятница

№ рецепт	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные			
			вещества	Ж	У		(мг)	В1	С	А	вещества (мг)				
											Б	Е	Са	Р	Магний
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	завтрак														
179	мюсли с молоком	200	10,84	8	39,28	275	0,4	1,9	37	0	211	416,8	88,44	2	
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	
	итого:		29,92	28,7	105,31	803,4	0,575	3,8	181,4	1,3	658,6	783,4	153,74	4,02	
	2 завтрак														
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	
	итого:		4,7	4,5	69	350,2	0,14	34	19,5	0,4	74,3	73,1	39,5	34,9	
	обед														
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 клецками	250	3,5	4,58	18,79	144,25	0,1	5,83	21,05	0	33,33	97,22	25,37	1,17	
131	горох овощной отварной	210	6,7	7,7	2,8	149	0,14	26,6	40	0	55,6	140	47,25	1,68	
268	котлеты, биточки, шницели	110	18,68	22,56	7,64	328	0,26	95,26	7926	0	24,02	273,02	18,44	14,02	
	хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1	
	хлеб ржаной	50	8,4	1,8	74,1	283,5	0,15	0	0	1,4	34,5	159	37,5	4,8	
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	
	итого:		46,58	37,82	186,13	1285,45	0,8	138,39	0	2,8	225,85	820,64	212,96	1,33	
	полдник														
413	пицца школьная	100	9,89	16,25	28,3	299	0,12	0,19	34,3	0	98,29	128,02	25,92	2,11	
386	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
	итого:		15,69	5	36,3	399	0,2	1,59	74,3	0	338,29	180	28	2,31	
	ужин														
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, по	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	
	итого:		22,93	25,9	105,86	760	0,49	183,29	65	1,1	117,98	429,57	111,46	5,74	
	всего		119,82	101,92	502,6	3598,05	2,205	361,07	340,2	5,6	1415	2286,7	545,66	48,3	

1-неделя суббота

№ 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
завтрак														
182	каша жидкая молочная	200	4,8	10,2	31,82	239,2	0,05	1,11	55,2	0	123,8	131,5	28,68	0,44
210	омлет натуральный	116	12	18	2	224	0,08	0,2	250	0	80	174	12	2
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
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	итого:		26,2	30,5	98,02	778	0,27	2,61	315,2	1,3	353,4	485,3	89,08	3,94
2 завтрак														
	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	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
	итого:		3,7	4,5	68,4	340,4	0,52	58	19,7	3,7	60,3	59,1	31,5	11,9
обед														
141	свекла, тушенная 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	250	1,75	4,83	10,83	103,7	0,05	10,6	0	0	41,25	180,8	21,66	1,25
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	50	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23,00	87	33	1,1
	хлеб ржаной	50	8,4	1,8	74,1	283,5	0,15	0	0	1,4	34,5	159	37,5	4,8
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
	итого:		37,95	36,51	197,23	1221,8	0,47	19,6	44	2,7	196,25	506,73	171,36	9,95
полдник														
409	пирожки печеные из пресного	75	5,06	3	31	172	0,09	0,5	15	0	16,9	56	20,4	1
386	кефир, ацидофилин, простоква	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого:		10,86	8	39	272	0,17	1,9	55	0	256,9	236	48,4	1,2
ужин														
167	голубцы овощные	300/120	6,98	27,64	31,1	34,4	0,09	39,9	98,4	0	162	153,76	63,26	1,65
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 яг	200	1	0	20	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	28
	итого:		31,22	44,02	126,32	723,2	0,392	51,7	174,4	1,1	285,17	558,83	163,91	35,71
	всего		109,93	123,53	528,97	3335,4	1,822	134	608,3	8,8	1152,02	1845,96	504,25	62,7

1-неделя воскресенье

№ рецепт	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные				
			вещества				(мг)				вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Магний	Железо	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	завтрак														
121	суп молочный с крупой	200	4,32	3,76	6,08	71,2	0,07	0,64	26,4	0	130,4	109,4	21,28	0,52	
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	
	итого:		23	32,06	71,41	663,2	0,25	1,94	113,6	1,3	300,6	380,7	79,28	2,94	
	2 завтрак														
	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	плоды или ягоды свежие	300	1,1	1,1	28	141	0,09	30	0	0	48	33	27	6,6	
	итого:		7,1	4,1	124	325,8	0,14	34	19,5	0,4	74,3	73,1	39,5	34,9	
	обед														
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	250	1,75	5	7,5	90	0	15	0	0	50	50	22,5	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	50	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1	
	хлеб ржаной	50	8,4	1,8	74,1	283,5	0,15	0	0	1,4	34,5	159	37,5	4,8	
	итого:		41,05	26,98	214,9	1227,3	0,36	20,24	0	2,7	215,4	587,9	205,26	10,46	
	полдник														
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	
386	кефир,ацидофилин,простокваша,ряженка,айран	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
	итого:		49,6	38	92	910	0,28	2,8	42,2	0	826,7	930	107,6	2,1	
	ужин														
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	
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	
	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	
	итого:		28,37	21,02	89,85	643	0,2	19,43	25	1,1	97,6	285,2	96,2	5,78	
	всего		149,12	122,16	592,16	3769,3	1,23	78,41	200,3	5,5	1514,6	2256,9	527,84	56,18	

2-неделя Поведельник

№ рецепт	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые				энергетическ ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Магний	Железо			
															4	5	6
	завтрак																
172	хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	200	6,8	0,6	20,45	167,68	0,08	2,4	34,83	0	233,16	190	31,66	0,62			
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	1			
	хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1			
	итого:		23,8	9,1	86,55	583,08	0,19	4	159,2	1,3	430,36	478,4	59,1	2,5			
	2 завтрак																
	вафля	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			
	итого:		4	30	84	138,6	0,05	4	19,5	0,4	26,3	40,1	12,5	28,3			
	обед																
71	овощи натуральные свежие	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	250	2,5	3,08	12,5	85	0	6,41	0	0	14,75	73,33	12,55	0,4			
139	капуста тушеная	200	4	7,2	15,6	154	0,07	35	0	0	117	118	42	1,7			
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			
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	50	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1			
	хлеб ржаной	50	8,4	1,8	74,1	283,5	0,15	0	0	1,4	34,5	159	37,5	4,8			
	итого:		39,04	31	195,14	1163,8	0,432	79,41	70	2,7	339,23	711,81	215,53	12,28			
	полдник																
440	булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	2,8	262	0,14	0,18	44	0	75,8	140	34,6	1,52			
386	ряженка, ацидофелин, кефир, простокваша, айр	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			
	итого:		19,98	12,16	38,8	503	0,31	31,58	84	0	363,8	353	89,6	8,32			
	ужин																
260	гуляш	100	14,5	16,8	14	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			
376	чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повид	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			
	итого:		27,14	29,69	119,81	807	0,45	44,18	60	1,1	97,4	421,16	112,9	7,93			
	всего:		113,96	111,95	524,3	3195,48	1,432	163,2	392,7	5,5	1257,09	2004,47	489,63	59,33			

2-неделя вторник

№ 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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак													
120	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,20	3,6	14,2	120	0,06	0,6	26,4	0	130,4	109,28	21,28	0,4
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
	итого:		13,68	13,1	78,53	500,8	0,2	1,3	76,4	1,3	152	292,08	69,68	1,92
	2 завтрак													
338	плоды 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
	витаминный напиток "валетек+"	200	0	0	19,4	75	0,4	28	0,2	3,3	0	0	0	5
	итого:		1,8	3,9	71	335,7	0,52	58	19,7	3,7	60,3	59,1	31,5	11,9
	обед													
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	250	1,75	5	7,5	90	0	15	0	0	50	50	22,5	0
197	каша рассыпчатая	200	18,54	1,88	44,21	274,6	0,4	0	0	0	152,11	410,11	79,3	27,23
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	50	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	хлеб ржаной	50	8,4	1,8	74,1	283,5	0,15	0	0	1,4	34,5	159	37,5	4,8
	итого:		50,99	25,46	210,01	1227,4	0,73	50,6	63,8	2,7	367,21	843,81	234,7	35,53
	полдник													
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
	итого:		13,3	12	52,2	374	0,08	1,4	59	0	351	315,8	61	1,2
	ужин													
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	30,4	34,76	5,12	450	0,06	0,36	0	0	42,46	318,7	46,12	4,9
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
	итого:		49,2	60,4	140,1	1363,4	0,54	37,11	93,8	1,1	203,95	670,99	180,99	38,68
	всего		128,97	114,86	551,84	3801,3	2,07	148,4	312,7	8,8	1134,46	2181,78	577,87	89,23

2-неделя среда

№ 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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
175	каша вязкая молочная из риса и пшена	200	4,96	9,76	36,1	202,8	0,08	0,8	45,6	0	152	130,4	38,88	0,64
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
	итого:		28,96	32,26	104	779,2	0,32	2,6	320	1,3	407,2	516	105,18	4,14
	2 завтрак													
	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
	итого:		6	3	96	184,8	0,05	4	19,5	0,4	26,3	40,1	12,5	28,3
	обед													
141	свекла, тушенная 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	250	2,5	2,75	15,66	109	0,05	6	0	0	29,5	27,87	27,75	1
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	50	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	хлеб ржаной	50	8,4	1,8	74,1	283,5	0,15	0	0	1,4	34,5	159	37,5	4,8
	итого:		35	26,83	197,36	1120,1	0,42	20,7	60,6	2,7	194,1	453,97	194,25	11,2
	полдник													
410	ватрушки	150	9,6	5,7	30,39	210,4	0,08	0,04	35,41	0	52,91	93,95	25,92	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
	итого:		16,5	11,8	66,39	451,4	0,25	31,44	75,41	0	340,91	306,95	80,92	7,73
	ужин													
161	рулет или запеканка картофельная с овощами	300	7	15	32	280	0,3	7,8	52	0	53	153	47	1,7
234	котлеты или 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
	итого:		25,87	31,02	110,65	795	0,46	11,03	97,2	1,1	133,4	419,5	96,9	5,58
	всего		106,33	101,91	478,4	3145,7	1,45	65,77	553,21	5,1	1075,61	1696,42	477,25	28,65

2-неделя четверг		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецепта	наименование блюда		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
завтрак														
181	каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,44	9,68	38,12	264,32	0,05	0,80	52,68	0	121,84	107,4	18,12	0,04
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
	итого:		22,62	36,48	103,35	837,32	0,17	1,3	129,9	1,3	292,84	274,1	77,52	2,72
2 завтрак														
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
	итого:		5,1	31,1	112	279,6	0,14	34	19,5	0,4	74,3	73,1	39,5	34,9
обед														
75	икра морковная	100	2	0,1	20,5	91,2	0,04	4,2	0	0	46,5	61	32,2	1
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,50	3,08	15	106,25	0,06	11	0	0	29,5	37,16	29,50	10,08
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	50	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	хлеб ржаной	50	8,4	1,8	74,1	283,5	0,15	0	0	1,4	34,5	159	37,5	4,8
	итого:		39,4	27,06	211,9	1202,55	0,49	23,1	0	2,7	198,3	390,96	197	18,38
полдник														
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, ай	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
	итого:		23,8	25	20	420	0,14	1,66	136	0	400	408	52	0,8
ужин														
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
143	рагу из овощей	300	5,72	32	14,8	378	0,08	24,14	93	0	167,8	119,1	45	1,43
	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, мёдом, повид	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	итого:		24,59	46,22	79,05	817	0,21	25,87	142,8	1,1	231,4	302,9	85,6	5,11
	всего		115,51	165,86	526,3	3556,47	1,15	85,93	428,2	5,5	1196,84	1449,06	451,62	61,91

2-неделя пятница

№ 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			
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15			
1	завтрак	3															
182	каша жидкая молочная	200	4,8	10,20	31,82	239,2	0,05										
209	яйца вареные	1	5	4,6	0,2	63		1,11	55,2	0	123,8	131,5	28,68	0,44			
382	какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,03		100	0	22	76,8	4,8				1
14	масло порциями	10	0,08	7,2	0,13	66	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	0	40	0	2,4	3	0	0,02			
	итого:		21,88	26,5	98,05	481,4	0,19	2,71	219,6	1,3	23	87	33	1,1			
	2 завтрак										323,4	422,9	87,78	2,52			
	пряник	30	5	3	76	100	0,03	0	19,5	0,4	12,3	26,1	4,5	0,3			
376	чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повид	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
338	плоды или ягоды свежие	300	1,1	1,1	28	141	0,09	30	0	0	48	33	27	6,6			
	итого:		6,17	4,12	119	301	0,12	30,03	19,5	0,4	71,4	61,9	32,9	7,18			
	обед																
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	250	1,75	5	7,5	90	0	15	0	0	50	22,5	0				
317	овощи в молочном соусе	200	4	3	17,6	121,2	0,1	16,2	19,6	0	84,2	103	42	1,20			
279	тефтели 2-й вариант	110	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	50	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1			
	хлеб ржаной	50	8,4	1,8	74,1	283,5	0,15	0	0	1,4	34,5	159	37,5	4,8			
	итого:		30,75	18,98	190,84	1015,3	0,36	37,2	13	2,7	180,5	535,4	202,9	9,00			
	полдник																
413	пицца школьная	100	9,89	16,25	28,3	299	0,12	0,19	34,3	0	52,91	93,95		0,93			
386	кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2			
	итого:		15,69	21,25	36,3	399	0,2	1,59	74,3	0	292,91	273,95	28	1,13			
	ужин																
77	сельдь с картофелем	300	18	23	31,2	465	0,3	30,9	2,4	0	69,2	322,7	67,8	2,4			
	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			
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	28			
	итого:		25,8	24	100,05	760,8	0,42	34,9	2,4	1,1	106,7	433,7	104,3	32,6			
	всего		100,29	94,85	544,24	2957,5	1,29	106,43	328,8	5,5	974,91	1727,85	455,88	52,43			

2-неделя суббота

№ рецепт	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическ ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Магний	Железо
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
121	суп молочный с крупой	200	4,32	3,76	6,08	71,2	0,07	0,64	26,4	0	130,4	109,4	21,28	0,52
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
	итого:		22,3	23,76	70,51	581	0,235	1,6	166,4	1,3	421,2	441,4	79,28	2,24
	2 завтрак													
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
	итого:		3,6	3,4	41	209,2	0,05	4	19,5	0,4	26,3	40,1	12,5	28,3
	обед													
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	250	2,33	2,75	16,86	114	0,12	12	0	0	40,58	77,56	31,4	1,16
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
126	картофель отварной с луком	200	4,1	9,3	27,8	222	0,2	28,7	0	0	36,4	122	41,5	1,20
	хлеб пшеничный	50	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	хлеб ржаной	50	8,4	1,8	74,1	283,5	0,15	0	0	1,4	34,5	159	37,5	4,8
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
	итого:		38,33	30,63	205,16	1212,3	0,69	53,1	63,3	2,7	219,58	616,56	212,5	10,86
	полдник													
396	блины	100/20	8,4	6	48	286,8	0	1,1	20,4	0	157,2	159,3	40	1,2
338	плоды 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
	итого:		15,3	12,1	84	527,8	0,17	32,5	60,4	0	445,2	372,3	95	8
	ужин													
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	макаронные изделия отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	0,1	0,28	144	0	369	252,6	25,4	1,54
376	чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повид	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
	итого:		38,99	38,22	109,09	914	0,23	0,49	144	1,1	424,83	511,7	78,9	6,52
	всего		118,52	108,11	509,76	3444,3	1,375	91,69	453,6	5,5	1537,11	1982,06	478,18	55,92

2-неделя воскресенье

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа 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
	завтрак													
120	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,2	3,6	14,2	120	0,06	0,6	26,4	0	130,4	109,28	21,28	0,4
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	0,02
243	сосиски, сардельки отварные	75	7,7	17,3	0,9	192,2	0,03		27,2	0	19	91,3	11	1,2
	итого:		23,98	32,6	81,13	730,6	0,25	2,2	118	1,3	327	415,18	86,58	3,12
	2 завтрак													
338	плоды или ягоды свежие	300	1,1	1,1	28	141	0,09	30	0	0	48	33	27	6,6
389	витаминизированный напиток "Валетек+"	200	0	0	19,4	75	0,4	28	0,2	3,3	0	0	0	5
	вафля	30	3	30	64	53,8	0,03	0	19,5	0,4	12,3	26,1	4,5	0,3
	итого:		4,1	31,1	111,4	269,8	0,52	58	19,7	3,7	60,3	59,1	31,5	11,9
	обед													
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
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,5	3,08	15	106,25	0,06	11	0	0	29,5	37,16	29,5	10,08
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	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	50	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	1,3	23	87	33	1,1
	хлеб ржаной	50	8,4	1,8	74,1	283,5	0,15	0	0	1,4	34,5	159	37,5	4,8
	итого:		40,74	40,5	215,14	1339,05	0,582	68,7	120	2,7	311,28	670,04	239,98	22,16
	полдник													
409	пирожки печеные из пресного сдобного теста	75	5,06	3,1	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
	итого:		10,86	8,1	39	272	0,17	1,9	55	0	256,9	236	48,4	1,2
	ужин													
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	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,джемом,медом,повидлом	200	0,07	0,02	15	60		0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	итого:		33,87	32,02	96,85	736	0,37	9,33	0	1,1	83,1	134,4	70,5	3,38
	всего		113,55	144,32	543,52	3347,45	1,892	140,13	312,7	8,8	1038,58	1514,72	476,96	41,76

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
121	127	546	3322	2,00	137	416	6,1	1362	2059	541	57,24