

Утверждаю
Директор ГКОУ РО
Красносулинской школы-интерната №1
Н.А.Маликова



Примерное

двухнедельное меню для организации питания детей от 7-17 лет в государственном казенном общеобразовательном учреждении
"Красносулинская специальная школа-интернат №1"

государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
"Красносулинская специальная школа-интернат № 1"

Для разработки меню была использована следующая литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, под редакцией Марчука Ф.П. МОСКВА 1994Г.
2. Таблица химического состава и калорийности Российских продуктов питания, И. М. Скурихин , В .А.Тутельян. Москва 2007
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010,

Осень
Понедельник 1 неделя

№ т.к	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	В	С	А	Са	Р	Mg	I	Se	Fe	ккал
№161	Каша манная ,жидкая	200/6/13	6,2	6,1	19,7	0,08	1,09	0	192,52	56,50	23,52	0	0,01	0,3	158,64
№536	Сосиска отварная	50	5,2	10,8	0,5	0,18	0	0	6	81	12,5	0	0	1,27	57,5
№522	Зелёный горошек конс т.о.	99	2,9	0,2	4,43	0,01	0,1	27	23	42	20,58	0	0	0,68	36,67
№42	Хлеб пшеничный.	100	8,6	1,4	4,5	0,022	0	0	34	50	55	0	0,005	3,2	228
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,02	0	0	75
№642	Какао с молоком.	200	3,2	3,42	25,5	0	0	0	6	6,5	19	0,01	0,001	1,4	139
	Итого	678	26,1	30,12	54,73	0,302	1,19	86	262,52	238,00	130,6	0,03	0,016	6,85	694,81
	Завтрак 2														
№644	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	0	2,8	0	6	8	0		0,001	0,4	28
	Печенье	50	4	6	20	0,001	0	18	32	88	12	0,01	0,007	1,2	101,6
	Итого	250	4,2	6	34	0,001	2,8	18	38	96	12	0,01	0,008	1,6	129,6
	Обед														
№120	Щи со свежей капустой сметаной (кипятить)	300/10	1	3,9	6,7	0,06	2,5	0	34,6	47,6	17,8	0,006	0,001	38,1	118
№444	Птица, тушенная в соусе	100/75	11,7	10,78	2,9	0	0,01	0	31,8	0	48	0,03	0,02	0,91	155,8
№472	Картофельное пюре.	200	4,08	6,4	27,26	0	24,2	0	49,3	0	37	0	0	1,3	183
№24	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	0,022	10	0	1	26,5	2,8	0	0	5	24
№42	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,5	0,1			17	99,5	27,5	0,001	0,005	1,6	114
№42	Хлеб ржаной.	100	9,75	1,5	60	0,125		0	17,5	79	23,5	0	0,001	1,9	258
№588	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,4	0,01	2,1	0	59	3,6	2	0	0	0,021	72
	Итого	650	31,93	23,48	137,56	0,317	38,81	0	210,2	256,2	158,6	0,037	0,027	48,831	924,8
	Полдник														
№588	Сок фруктовый.	200	1,4	0	23,6	0,002	4		14	14	8	0,004		2,8	110
№24	Фрукты свежие	250	0,16	0	4,9	0,007	9,8	0	40	27,5	22,5	0	0,0001	5,5	18,4
	Итого	450	1,56	0	28,5	0,009	13,8	0	54	41,5	30,5	0,004	0,0001	8,3	128,4
	Ужин														
№376	Поджарка.	68/15	0,3	6,9	2,04	0	2	0	15,2	0	20,2	0,02	0	2,3	198
№161	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180/5	6,6	4,38	35,27	0,12	0	0	1,2	72	0,03	0	0	2,43	213,7
№24	Огурцы свежие	100	0,8	0,2	2,6	0,022	10	0,06	23	42	14	0	0	0,6	14
№42	Хлеб йодированный.	100	8,1	1,2	4,8	0,126			25,3	50,4	19,8	0,02	0,005	1,14	186,6
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,02	0	0	75
№42	Сыр	12	2,4	0,2	0,03	0,002	0,08	3,1	8,8	3,05	0,8	0,01	0,001	0,5	32,4
№594	Кисель молочный ,жидкий	200	4,2	3,7	30	0,08	1,4		168	20	109	0,004	0,001	0,18	140
	Итого	690	22,4	24,78	74,84	0,36	13,48	62,16	242,5	189,45	163,83		0,007	7,15	859,7
	Ужин 2														
№645	Кефир	200	5,8	8	8	0,08	1,4	0	240	190	28	0	0,001	0,2	100
	Итого	200	5,8	8	8	0,08	1,4	0	240	190	28	0,074	0,001	0,2	100
	Всего за день:	2918	87,39	92,38	337,63	1,069	71,48	166,16	1047,22	1011,15	523,53	0,107	0,051	72,931	2837,31

I неделя
Вторник

№ т.к	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	В	С	А	Са	Р	Mg	I	Se	Fe	ккал
№293	Вареники ленивые со сметаной (кип)	200/15	30,9	27	60	0	0,1	0	291	0	43	0,01	0	1,3	222
№25	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	0,21	0	26	22	76,8	4,8	0,001	0	1	63
№522	Икра кабачковая	100	1,6	6	7,4	0,05	0,15	0,04	27,5	0	20,6	0	0	0	90
№42	Хлеб пшеничный.	100	8,6	1,4	4,5	0,022	0	0	34	50	55	0	0,005	3,2	228
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№642	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	20,2	0	0,6	0	60	0	7	0	0	0	82,8
	Итого	365	46,2	47,2	92,5	0,292	0,85	85,04	435,5	128,8	130,4	0	0	5,5	760,8
	Завтрак 2														
№588	Сок фруктовый.	200	1,4	0	23,6	0,022	4		14	14	8	0,004	0	2,8	110
№24	Фрукты свежие	250	0,16	0	4,9	0,007	9,8	0	40	27,5	22,5	0	0,0001	5,5	18,4
	Итого	450	1,56	0	28,5	0,029	13,8	0	54	41,5	30,5	0	0,0001	8,3	128,4
	Обед														
№138	Суп картофельный с бобовыми	300	4,3	4,2	13,06	0	4,65	0	30,4	18,4	28,2	0,03	0	1,62	107,8
№403	Плов из мяса	268	16,1	16,1	34,1	0	3,6	0	20,2	190	28	0,01	0,03	2,5	355,2
№24	Огурцы свежие	100	0,8	0,2	2,6	0,002	10	0,06	23	42	14	0	0	0,6	14
№42	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,5	0,1			17	99,5	27,5	0,001	0,005	1,6	114
№42	Хлеб ржаной.	100	9,75	1,5	60	0,125		0	17,5	79	23,5	0	0,001	1,9	258
№585	Компот из свежих яблок	200	0	0	14,4	0,001	2,1	0	59	3,6	2	0	0	0,021	72
	Итого	1018	35,25	22,7	146,66	0,228	20,35	0,06	167,1	432,5	123,2	0	0,001	8,241	921
	Полдник														
№644	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	0,02	2,6	0	252	180	0	0	0,005	0,22	112
№382	Пампушки с повидлом	100/20	6,7	9	41,3	0,025	0	20	23	125	33	0,01	0,001	1,00	105
	Итого	320	12,8	14,4	10,1	0,045	2,6	20	275	305	33	0,001	0	1,22	217
	Ужин														
№309	Рыба тушеная в томате с овощами т	146/75	9,7	8	3,8	0,02	3,73	12	39,07	170	48,5	0,01	0,001	0,85	114,64
№201	Картофель в молоке	250	6	8,9	49,5	0,4	3,6	0	30	135	55	0	0	2	236
№34	Салат из свеклы с зел .горошком	100	0,95	7,65	6,58	0,064	22,13	0	37	0,2	27,7	0	0	22,8	77,1
№42	Хлеб йодированный	100	9,75	1,5	60	0,8			13,8	50,4	19,8	0,02	0	1,14	186,6
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№41	Сыр	12	2,4	0,2	0,03	0,002	0,08	3,1	8,8	3,05	0,8	0	0	0,5	32,4
№642	Какао с молоком.	200	3,2	3,42	25,5	0	0	0	6	6,5	19	0,001	0	1,4	139
	Итого	818	32	37,87	145,51	1,296	29,54	74,1	135,67	367,15	170,8	0	0	28,69	860,74
	Ужин 2														
№645	Фругурт	200	6	6	8	0,4	1,4	40	240	190	28	0	0,001	0,2	112
	Итого	200	6	6	8	0,4	1,4	40	240	190	28	0		0,2	112
	Всего за день:	3171	103,2	108,7	431,27	1,696	68,5	219,2	1307,27	1264	515,9	0,107	0,05	52,15	2999,94

I неделя
Среда

№ т.к	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	В	С	А	Са	Р	Mg	I	Se	Fe	ккал
№162	Суп молочный с крупой	250	7,46	6,85	17,08	0,07	1,40	0	201,1	44	58,08	0,0006	0,001	1,41	177
№522	Кукуруза консервир т.о.	99	2,9	0,2	4,43	0,01	0,1	27	23	42	20,58	0	0	0,68	36,67
№41	Сыр	12	2,4	0,2	0,03	0,002	0,08	3,1	8,8	3,05	0,8	0	0	0,5	32,4
№25	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	0,21	0	26	22	76,8	4,8	0,001	0	1	63
№42	Хлеб пшеничный.	100	8,6	1,4	4,5	0,022	0	0	34	50	55	0	0,005	3,2	228
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№628	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	0	2,8	0	6	8	0	0	0	0,4	28
	Итого	711	26,66	21,45	40,44	0,324	4,38	115,1	295,9	225,85	139,26	0,0116	0,007	7,19	640,07
	Завтрак 2														
№588	Сок фруктовый.	200	1,4	0	23,6	0,002	4		14	14	8	0,004		2,8	110
№24	Фрукты свежие	250	0,16	0	4,9	0,007	9,8	0	40	27,5	22,5	0	0,0001	5,5	18,4
	Итого	450	1,56	0	28,5	0,009	13,8	0	54	41,5	30,5	0,004	0,0001	8,3	128,4
	Обед														
№110	Борщ со свежей капустой, сметанной (кипятить)	300/10	1,45	3,93	100,2	0,08	2,5	0	35,5	22,2	21	0,006	0,001	0,95	124,5
№444	Птица, тушенная в соусе	100/75	11,7	10,78	2,9	0	0,01	0	31,8	0	48	0,03	0,02	0,91	155,8
№272	Бобовые отварные в том соусе	180/72	19	14,5	20,4	0,01	4,46	0,05	54,2	0,34	12,88		0,003	0,03	172
№24	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	0,022	10	0	1	26,5	2,8			5	24
№42	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,5	0,1	0		17	99,5	27,5	0,001	0,005	1,6	114
№42	Хлеб ржаной.	100	9,75	1,5	60	0,125	0	0	17,5	79	23,5	0	0,001	1,9	258
№588	Компот из фруктов	200	0,04	0	24,7	0,01	2,1	0	6,4	3,6	0			0,18	94
	Итого	987	47,34	31,61	234,5	0,347	19,07	0,05	163,4	231,14	135,68	0,037	0,03	10,57	942,3
	Полдник														
№642	Какао с молоком.	200	3,2	3,42	25,5	0	0	0	6	6,5	19	0,001	0	1,4	139
№522	Вафли	50	2,08	2,3	37,5	0,001	0	0	5,5	25	4,5			0,4	101
	Итого	250	5,28	5,72	63	0,001	0	0	11,5	31,5	23,5	0,001	0	1,8	240
	Ужин														
№430	Картофельная запеканка с мясом	258	3,1	10,3	19,9	0,12	21	0	24,1	130	52,2	0,01	0,003	2,1	497
№43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	0,003	10	0	37,37	27,61	15,16			0,51	87,4
№42	Хлеб йодированный	100	9,75	1,5	40	0,126	0	0	13,8	50,4	19,8	0,02		1,14	186,6
№41	Масло сливочное.	10	15	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№642	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	20,2	0	0,6	0	60	0	7	0,001	0	0	82,8
	Итого	668	29,26	25,08	89,22	0,139	31,6	59	136,27	210,01	94,16	0,041	0,004	3,75	928,8
	Ужин 2														
№645	Ряженка.	200	9	3	12,6	0,006	1,4	80	372	184	28	0,005	0,015	0	112
	Итого	200	9	3	12,6	0,006	1,4	80	372	184	28	0,005	0,015	0	112
	Всего за день:	3266	119,1	117,9	468,26	0,826	70,25	254,15	1033,07	924	451,1	0,107	0,62	31,61	2816,62

I неделя
Четверг

№ т.к	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	В	С	А	Са	Р	Mg	I	Se	Fe	ккал
№284	Омлет из 2-х яиц	145/5	15	22	2	0	0	0	12	13	14	0,001	0	15	199,7
№594	Колбаса вареная	100	11,4	18,2	1,3	0	0	0	35	159	24,5	0	0	2,5	114
№522	Зелёный горошек конс т.о.	99	2,9	0,2	4,43	0,01	0,1	27	23	42	20,58	0	0	0,68	36,67
№42	Хлеб пшеничный.	100	8,6	1,4	4,5	0,22	0	0	34	50	55	0	0,005	3,2	228
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№642	Какао с молоком.	200	3,2	3,42	25,5	0	0	0	6	6,5	19	0,001	0	1,4	139
	Итого	659	41,1	53,42	37,83	0,24	0,1	86	111	272,5	133,08	0,012	0,006	22,78	792,37
	Завтрак 2														
№588	Сок фруктовый.	200	1,4	0	23,6	0,022	4		14	14	8	0,004	0	2,8	110
№24	Фрукты свежие	250	0,16	0	4,9	0,007	9,8	0	40	27,5	22,5	0	0,0001	5,5	18,4
	Итого	450	1,56	0	28,5	0,029	13,8	0	54	41,5	30,5	0,004	0,0001	8,3	128,4
	Обед														
№129	Рассольник "Ленинградский"	300	1,6	1,09	13,27	0	6,03	0	21,6	0	20,72	0,005	0,01	0,78	120
№376	Поджарка	68/15	0,3	6,9	2,04	0	2	0	15,2	0	20,2	0,029	0	2,3	198
№161	Каша гречневая, рассыпчатая с маслом	180/5	7,4	5,6	35,8	0,63	0	0	12,9	0	67,5	0,01	0	3,9	230,4
№24	Огурцы свежие	100	0,8	0,2	2,6	0,022	10	0,06	23	42	14	0	0	0,6	14
№42	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,5	0,1			17	99,5	27,5	0,001	0,005	1,6	114
№42	Хлеб ржаной.	100	9,75	1,5	60	0,125		0	17,5	79	23,5	0	0,001	1,9	258
№588	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,7	0,01	2,1	0	6,4	3,6	0	0	0	0,18	94
	Итого	718	24,19	15,99	160,91	0,887	20,13	0,06	113,6	224,1	173,42	0,045	0,016	11,26	1028,4
	Полдник														
№644	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	0,02	2,6	0	252	180	0	0,002	0,001	0,22	112
№294	Сырники со сметаной(кип)	150/10	7,6	6,2	57	0,043	1,2	105	124	168	22,1	0,01		0,65	176,12
	Итого	360	13,7	11,6	67,1	0,063	3,8	105	376	348	22,1	0,012	0,001	0,87	288,12
	Ужин														
№523	Сельдь филе с луком	120/15	9,18	6,27	0,34	0,02	0	0	50	220	35	0,02	0,007	0	96,2
№472	Картофельное пюре.	200	4,08	6,4	27,26	0	24,2	0	49,3	0	37	0	0	1,3	183
№751	Свекла отварная	100	0,8	0,2	2,6	0,03	10	0,06	23	42	14	0	0,02	0,6	14
№42	Хлеб йодированный	100	8,1	1,2	42	0,126			13,8	50,4	19,8	0,02	0	1,14	186,6
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№41	Сыр	12	2,4	0,2	0,03	0,02	0,08	3,1	8,8	3,05	0,8	0	0	0,5	32,4
№628	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	0	2,8	0	6	8	0	0	0	0,4	28
	Итого	757	24,76	22,47	86,33	0,206	37,08	62,16	151,9	325,45	106,6	0,05	0,028	3,94	615,2
	Ужин 2														
№645	Кефир	200	5,8	8	8	0,08	1,4	0	240	190	28	0,005	0,015	0,2	100
	Итого	200	5,8	8	8	0,08	1,4	0	240	190	28	0,005	0,04	0,2	100
	Всего за день:	3144	102,61	101,68	388,67	1,505	76,31	253,22	1046,5	1165,15	493,7	0,102	0,055	47,35	2952,49

I неделя
Пятница

№ т.к	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	I	Se	Fe	ккал
№161	Каша пшениная ,жидкая смаслом ,сахаром на молоке	200/6/13	6,2	6,1	19,7	0,08	1,09	0	0	92,52	156,05	23,52	0	0,01	19,7	158,6
№25	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	0,21	0	100	0,2	22	77	5	0,001	0	1	63
№522	Икра кабачковая	100	1,6	6	7,4	0,005	0,15	0,04	0	27,5	0	20,6	0	0	0	90
№42	Хлеб пшеничный.	100	8,6	1,4	4,5	0,22	0	0	0	34	50	55	0	0,005	3,2	228
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	0	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№642	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	20,2	0	0,6	0	0	60	0	7	0,0001	0	0	82,8
	Итого	669	21,5	26,3	52,2	0,525	1,84	159,04	0,2	237,02	285,05	111,12	0,0111	0,016	23,9	697,4
	Завтрак 2															
№588	Сок фруктовый.	200	1,4	0	23,6	0,002	0,002		0,2	14	14	8	0,004	0	2,8	110
№24	Фрукты свежие	250	0,16	0	4,9	0,007	9,8	0	0,4	40	27,5	22,5	0	0,0001	5,5	18,4
	Итого	450	1,56	0	28,5	0,009	9,802	0	0,6	54	41,5	30,5	0,004	0,0001	8,3	128,4
	Обед															
№120	Щи со свежей капустой сметаной (кипятить)	300/10	1	3,9	6,7	0,06	18,4	0	0	43,3	47,6	22,2	0,006	0,001	0,8	118
№444	Птица, тушенная в соусе	100/75	11,7	10,78	2,9	0	0,01	0	0,00	31,8	0	48	0,03	0,02	0,91	155,8
№470	Картофель отварной	200	4,08	6,4	27,26	0	24,2	0	0	49,3	0	37	0	0	1,3	183
№34	Салат из свеклы с зел .горошком	100	0,95	7,65	6,58	0,064	0,03	0	0	37	0,2	27,7	0	0	22,8	77,1
№42	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,5	0,1				17	99,5	27,5	0	0	1,6	114
№42	Хлеб ржаной.	100	9,75	1,5	60	0,125		0	0,45	17,5	79	23,5	0,001	0,005	1,9	258
№588	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,7	0,01	2,1	0	0,6	6,4	3,6	0	0	0,001	0,18	94
	Итого	1135	31,82	30,93	150,64	0,359	44,74	0	1,05	202,3	229,9	185,9	0,037	0,027	29,49	999,9
	Полдник															
№522	Пряники	50	2,4	1,4	28,8	0,002	0	0	0	4,5	0,3	0	0,011	0,007	0,5	74
№628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	8	0	0	0	0,4	28
	Итого	250	2,6	1,4	42,8	0,002	0	0	0	10,5	8,3	0	0,011	0,007	0,9	102
	Ужин															
№401	Гуляш	125	23,8	19,52	5,7	0	1,54	0	0	29,4	234,98	31,39	0,02	0	2,8	203
№161	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	6,6	4,38	35,27	0,12	0	0	0,9	1,2	72	0,03	0,01	0	2,43	213,7
№24	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	0,022	10	0	0,525	1	26,5	2,8	0	0	5	24
№42	Хлеб йодированный	100	8,1	1,2	62	0,126	0			13,8	50,4	19,8	0,02	0	1,14	186,6
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	0	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№41	Сыр	12	2,4	0,2	0,03	0,002	0,08	3,1	0,3	8,8	3,05	0,8	0	0	0,5	32,4
№642	Какао с молоком.	200	3,2	3,42	25,5	0	0	0	0,6	6	6,5	19	0	0	1,4	139
	Итого	732	45,2	37,12	132,4	0,28	11,62	62,1	2,325	61,2	395,43	73,82	0,001	0	13,27	873,7
	Ужин 2															
№645	Фругурт	200	6	6	8	0,04	1,4	40	0	240	190	28	0,005	0,015	0,2	112
	Итого	200	6	6	8	0,04	1,4	40	0	240	190	28			0,2	112
	Всего за день:	3436	108,68	101,75	414,54	1,215	69,402	261,14	4,175	1102,18	1150,18	429,34	0,11	0,051	76,06	2913,4

Суббота

№ т.к	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	В	С	А	Са	Р	Mg	I	Se	Fe	ккал
№297	Творожная запеканка со сметаной (кип)	150/15	2,5	22,6	22,68	0	0,7	0	238	0	34,1	0,01	0	1,1	248
№536	Сосиска отварная	50	5,2	10,8	0,5	0,18	0	0	6	81	12,5	0	0	1,27	57,5
№522	Кукуруза консервир т.о.	99	2,9	0,2	4,43	0,01	0,1	27	23	42	20,58	0	0	0,68	36,67
№42	Хлеб пшеничный.	100	8,6	1,4	45,1	0,22	0	0	34	199	55	0	0,005	3,2	228
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№642	Какао с молоком.	200	3,2	3,42	25,2	0	0	0	0,1	6,5	19	0,001	0	1,4	139
	Итого	642	22,4	46,62	98,01	0,42	0,8	86	302,1	330,5	141,18	0,021	0,006	7,65	784,17
	Завтрак 2														
№644	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	0,002	0	0	252	180	0	0	0,005	0,22	112
№522	Сухари с изюмом	50	2,08	1,04	30,0	0,001	0	0	87,5	42,5	27,5	0	0	0,25	44
	Итого	250	8,18	6,44	10,1	0,003	0	0	339,5	222,5	27,5	0	0,005	0,47	156
	Обед														
№136	Суп картофельный с крупой	300	2,1	2,2	13,7	0,001	0	0	23,3	0	38,8	0,003	0	1,3	119,3
№416	Котлета мясная	120	16,8	10,2	7,5	0,02	0	12	21,6	181,2	33,6	0,01	0,03	1,92	190,2
№417	Макаронные изделия с овощами	180	5,49	1,25	35,07	0,01	3,46	0,05	54,39	0,34	12,88	0,02	0,01	0,03	153,56
№24	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	0,022	4	0	1	26,5	2,8	0	0	5	24
№42	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,5	0,1	0	0	17	99,5	27,5	0,001	0,005	1,6	114
№42	Хлеб ржаной.	100	9,75	1,5	60	0,125	0	0	17,5	79	23,5	0	0,001	1,9	258
№585	Компот из свежих яблок	200	0	0	14,4	0,01	2,1	0	59	3,6	2	0	0	0,021	72
	Итого	1050	39,54	16,05	156,97	0,288	9,56	12,05	193,79	390,14	141,08	0,034	0,046	11,771	931,06
	Завтрак 2														
№588	Сок фруктовый.	200	1,4	0	23,6	0,002	0,002	0	14	14	8	0,004	0	2,8	110
№24	Фрукты свежие	250	0,16	0	4,9	0,007	9,8	0	40	27,5	22,5	0	0,0001	5,5	18,4
	Итого	450	1,56	0	28,5	0,009	9,802	0	54	41,5	30,5	0,004	0,0001	8,3	128,4
	Ужин														
№145	Рыба прпущенная с соусом	167/50	8,66	1,2	0,86	0,02	1	12	3,6	170	27	0,01	0,001	0,9	114,64
№201	Картофель в молоке	250	6	15	49,5	0,4	3,6	0	30	135	55	0	0	2	236
№43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	0,003	32,45	0	37,37	27,61	15,16	0	0	0,51	87,4
№42	Хлеб йодированный	100	8,1	1,2	52	0,126	0	0	13,8	50,4	19,8	0,02	0	1,14	186,6
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№41	Сыр	12	2,4	0,2	0,03	0,002	0,08	3,1	8,8	3,05	0,8	0	0	0,5	32,4
№628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	0	0	0	6	8	0	0	0	0,4	28
	Итого	889	26,77	30,88	125,51	0,561	37,13	74,1	100,57	396,06	117,76	0,04	0,002	5,45	760,04
	Ужин 2														
№645	Ряженка.	200	9	3	12,6	0,06	1,4	80	372	184	28	0,005	0,015	0	112
	Итого	200	9	3	12,6	0,06	1,4	80	372	184	28	0,005	0,015	0	112
	Всего за день	3481	107,45	112,94	431,69	1,277	58,692	252,15	1250	1300,1	400,1	0,1	0,06	33,641	2871,67

I неделя
Воскресенье

№ т.к	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	В	С	А	Са	Р	Mg	I	Se	Fe	ккал
№161	каша молочная жидкая"геркулес"с маслом ,сахаром.	200/6/13	7,38	7,1	38,37	0,07	1,09	0	29,33	44	12,22	0	0,01	0,48	158,64
№25	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	0,21	0	100	22	77	5	0,001	0	1	63
№522	Зелёный горошек конс т.о.	99	2,9	0,2	4,43	0,01	0,1	27	23	42	20,58	0	0	0,68	36,67
№41	Сыр	12	2,4	0,2	0,03	0,002	0,08	3,1	8,8	3,05	0,8	0	0	0,5	32,4
№42	Хлеб пшеничный.	100	8,6	1,4	45,1	0,22	0	0	34	199	55	0	0,005	3,2	228
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№628	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	0	2,8	0	6	8	0	0	0	0,4	28
	Итого	680	26,58	21,7	102,33	0,522	4,07	189,1	124,13	375,05	93,6	0,011	0,016	6,26	621,71
	Завтрак 2														
№588	Сок фруктовый.	200	1,4	0	23,6	0,002	0,002		14	14	8	0,004	0	2,8	110
№24	Фрукты свежие	250	0,16	0	4,9	0,007	0,007	0	40	27,5	22,5	0	0,0001	5,5	18,4
	Итого	450	1,56	0	28,5	0,009	9,8	0	54	41,5	30,5	0,004	0,0001	8,3	128,4
	Обед														
№110	Борщ со свежей капустой ,сметаной	300/10	1,45	3,93	10,2	0,08	8,23	0	35,5	22,2	21	0,006	0,001	0,95	124,5
№430	Картофельная запеканка с мясом	250	3,1	10,3	19,9	0,12	21	0	24,1	130	52,2	0,01	0,003	2,1	497
№528	Соус красный основной	50	0,28	1,09	1,33	0,1	0,01	0	60	50	12	0	0	1	20,2
№24	Огурцы свежие	100	0,8	0,2	2,6	0,002	10	0,06	23	42	14	0	0	0,6	14
№42	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,5	0,1	0		17	99,5	27,5	0,001	0,005	1,6	114
№42	Хлеб ржаной.	100	9,75	1,5	60	0,125	0	0	17,5	79	23,5	0	0,001	1,9	258
№585	Компот из свежих яблок	200	0	0	14,4	0,01	2,1	0	59	3,6	2	0	0	0,021	72
	Итого	910	19,68	17,72	130,93	0,417	41,34	0,06	236,1	426,3	152,2	0,017	0,01	8,171	1099,7
	Полдник														
№522	Вафли	50	2,08	2,3	37,5	0,001	0	0	5,5	25	4,5			0,4	101
№594	Кисель молочный жидкий	200	4,2	3,7	30	0,008	1,4		168	130	109	0,004	0,001	0,18	140
	Итого	250	6,28	6	67,5	0,009	1,4	0	173,5	155	113,5	0,004	0,001	0,58	241
	Ужин														
№445	Рагу из птицы	350	3,61	8,07	25,1	0,3	0,01	30	42	150	48	0,03	0,02	2	385
№24	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	0,002	4	0	1	26,5	2,8	0	0	5	24
№42	Хлеб йодированный.	100	8,1	1,2	32	0,126			13,8	50,4	19,8	0,02	0	1,14	186,6
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№642	Какао с молоком.	200	3,2	3,42	25,2	0	0	0	0,1	6,5	19	0,001	0	1,4	139
	Итого	760	16,01	21,09	86,2	0,438	4,01	89	57,9	235,4	89,6	0,061	0,021	9,54	709,6
	Ужин 2														
№645	Кефир	200	5,8	8	8	0,008	1,4	0	240	190	28	0,005	0,015	0,2	100
	Итого	200	5,8	8	8	0,008	1,4	0	240	190	28	0,005	0,015	0,2	100
	Всего за день:	3250	107,1	102,2	423,46	1,375	62,02	278,16	885,63	1162,15	507,4	0,102	0,052	33,051	2900,41

II неделя

Понедельник

№ т.к	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	В	С	А	Са	Р	Mg	I	Se	Fe	ккал
№297	Творожная запеканка со сметаной(кип)	150/15	12,5	22,6	22,68	0	0,7	0	238	0	34,1	0,01		1,1	248
№594	Колбаса вареная	50	5,3	9,1	0,65	0,01	0	0	6	81	12,5			1,27	57,5
№522	Икра кабачковая	100	1,6	6	7,4	0,05	0,15	0,04	27,5	0	20,6			0	90
№42	Хлеб пшеничный.	100	8,6	1,4	45,1	0,22	0	0	34	199	55	0	0,005	0	228
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,001	0	1,4	75
№642	Какао с молоком.	200	3,2	3,42	25,2	0	0	0	0,1	6,5	19	0,001	0	3,77	139
	Итого	620	31,2	50,72	101,13	0,29	0,85	59,04	306,6	288,5	141,2	0	0	7,54	737,5
	Завтрак 2														
№588	Сок фруктовый.	200	1,4	0	23,6	0,02	0,002		14	14	8	0,004	0	2,8	110
№24	Фрукты свежие	250	0,16	0	4,9	0,07	9,8	0	40	27,5	22,5	0	0,0001	5,5	18,4
	Итого	450	1,56	0	28,5	0,09	9,802	0	54	41,5	30,5	0	0	8,3	128,4
	Обед														
№139	Суп картофельный с макаронными изделиями к.б.	300	2,85	2,27	13,7	0,1	6,6	0	19,68	107	21,6	0,03	0	0,87	121,2
№416	Шницель мясной	120	16,8	10,2	7,5	0,288	0	12	21,6	181,2	33,6	0,01	0,03	1,92	190,2
№528	Соус красный основной	50	0,28	1,09	1,33	0,001	10	0	60	50	12	0	0	1	20,2
№161	Каша гречневая, рассыпчатая с маслом	180/5	7,4	5,6	35,8	0,63	0	0	12,9	0	67,5	0,01	0	3,9	230,4
№24	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	0,022	4	0	1	26,5	2,8	0	0	5	24
№42	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,5	0,1			17	99,5	27,5	0,001	0,005	1,6	114
№42	Хлеб ржаной.	100	9,75	1,5	60	0,125		0	17,5	79	23,5	0	0,001	1,9	258
№588	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,7	0,01	2,1	0	6,4	3,6	0	0	0	0,18	94
	Итого	1060	42,52	21,56	169,33	1,176	22,7	12	156,08	546,8	188,5	0	0	16,37	1052
	Полдник														
№644	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	0,002	2,6	0	252	180	0	0,002	0,001	0,22	112
№682	Оладьи с повидлом	150/10	1,8	2,5	19,05	0	0	0	12	0	9,3	0,01	0,02	0,7	101,5
	Итого	360	7,9	7,9	29,15	0,002	2,6	0	264	180	9,3	0	0	0,92	213,5
	Ужин														
№210	Рыба жареная	159	8,14	7,0	10,88	0,02	1	12	4	170	27	0,01	0,001	0,9	136
№472	Картофельное пюре.	200	4,08	6,4	27,26	0	5,2	0	49,3	0	37	0	0	1,3	183
№34	Салат из свеклы с зел .горошком	100	0,95	7,65	6,58	0,064	22,13	0	37	0,2	27,7	0	0	22,8	77,1
№42	Хлеб йодированный	100	1,75	12,75	40	0,126			13,8	50,4	19,8	0,02	0	1,14	186,6
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№41	Сыр	12	2,4	0,2	0,03	0,002	0,08	3,1	8,8	3,05	0,8	0	0	0,5	32,4
№628	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	0	2,8	0	6	8	0	0	0	0,4	28
	Итого	781	17,52	35,2	98,85	0,222	31,21	74,1	119,9	233,65	112,3	0,04	0,002	26,14	618,1
	Ужин 2														
№645	Фругурт	200	6	6	8	0,006	1,4	40	240	190	28	0	0	0,2	112
	Итого	200	6	6	8	0,006	1,4	40	240	190	28	0	0	0,2	112
	Всего за день:	3471	106,7	110,38	434,96	1,786	68,562	185,14	1140,58	1480,45	509,8	0,104	0,05	59,47	2861,5

II неделя
Вторник

№ т.к	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	В	С	А	Са	Р	Mg	I	Se	Fe	ккал
№161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	6,5	23,5	0,07	1,20	0	202,03	44	30,18	0,0006	0,001	0,64	181,5
№25	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	0,21	0	26	22	76,8	4,8	0,001		1	63
№522	Кукуруза консервир т.о.	99	2,9	0,2	4,43	0,01	0,1	27	23	42	20,58	0	0	0,68	36,67
№42	Хлеб пшеничный.	100	8,6	1,4	45,1	0,22	0	0	34	199	55	0	0,005	3,2	228
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№642	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	20,2	0	0	0	60	0	7	0,001	0	0	82,8
	Итого	699	23,8	20,9	93,63	0,52	1,30	112	342,03	363,8	117,56		0,007	5,52	666,97
	Завтрак 2														
№588	Сок фруктовый.	200	1,4	0	23,6	0,002	0,002		14	14	8	0,004		2,8	110
№24	Фрукты свежие	250	0,16	0	4,9	0,007	9,8	0	40	27,5	22,5	0	0,0001	5,5	18,4
	Итого	450	1,56	0	28,5	0,009	9,802	0	54	41,5	30,5		0,0001	8,3	128,4
	Обед														
№110	Борщ со свежей капустой, сметанной (кипятить)	300/10	1,45	3,93	10,2	0,08	8,23	0	35,5	22,2	21	0,006	0,001	0,95	164
№444	Птица, тушенная в соусе	100/75	11,7	10,78	2,9	0	0,01	0	31,8	0	48	0,03	0,02	0,91	155,8
№161	Каша пшеничная рассыпчатая с	180/5	6,6	4,38	35,27	0,12	0,06	0	1,2	72	0,03	0,01	0	2,43	213,7
№24	Огурцы свежие	100	0,8	0,2	2,6	10	10	0,06	23	42	14			0,6	14
№42	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,5	0,1	0		17	99,5	27,5	0,001	0,005	1,6	114
№42	Хлеб ржаной.	100	9,75	1,5	60	0,125	0,05	0	17,5	79	23,5	0	0,001	1,9	258
№585	Компот из свежих яблок	200	0	0	14,4	0,01	2,1	0	59	3,6	2			0,021	72
	Итого	1120	34,6	21,49	147,87	10,435	20,45	0,06	185	318,3	136,03		0,027	8,411	991,5
	Полдник														
№630	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	0	0	0,08	33	67,5	10,5	0,001	0,4	0,4	86
№522	Пряники	50	2,4	1,4	28,8	0,001	0	0	4,5	0,3	0	0,007	1,2	0,5	74
	Итого	250	3,8	3	45,2	0,001	0	0,08	37,5	67,8	10,5		1,6	0,9	160
	Ужин														
№430	Картофельная запеканка с мясом	250	3,1	10,3	19,9	0,12	21	0	24,1	130	52,2	0,01	0,003	2,1	397
№528	Соус красный основной	50	0,28	1,09	1,33	0,1	0,01	0	21	12	30			0,7	20,2
№24	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	0,002	10	0	1	26,5	2,8			5	24
№42	Хлеб йодированный.	100	8,1	1,2	42	0,126	0		13,8	50,4	19,8	0,02	0	1,14	186,6
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№41	Сыр	12	2,4	0,2	0,03	0,002	0,002	3,1	8,8	3,05	0,8			0,5	32,4
№642	Какао с молоком.	200	3,2	3,42	25,5	0	0	0	6	6,5	19	0,001	0	1,4	139
	Итого	722	18,18	24,61	92,66	0,24	0	62,1	75,7	230,45	124,6		0,004	10,84	874,2
	Ужин 2						31,012								
№645	Ряженка.	200	9	3	12,6	0,006	1,4	80	372	184	28	0,005	0,015	0	112
Итого	Итого	200	9	3	12,6	0,006	1,4	80	372	184	28		0,015	0	112
	Всего за день:	3441	94,1	100,21	386,68	1,21	64,16	428,48	1071,93	1205,85	866,38	0,106	0,05	67,942	2933,07

II неделя**Среда**

№ т.к	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	В	С	А	Са	Р	Mg	I	Se	Fe	ккал
№292	Лапшевник с творогом	300	24,05	34,28	35,43	0,027	0,2	0	120,5	55,55	7,7	0,01		0,33	376
№41	Сыр	12	2,4	0,2	0,03	0,002	0,08	3,1	8,8	3,05	0,8			0,5	32,4
№42	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	42	0,105	0	0	11,5	42	16,5	0	0,005	0,95	217,5
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№642	Какао с молоком.	200	3,2	3,42	25,2	0	0	0	0,1	6,5	19	0,01	0,001	1,4	139
	Итого	622	37,75	47,3	102,76	0,144	0,28	62,1	141,9	109,1	44	0,03	0,007	3,18	839,9
	Завтрак 2														
№588	Сок фруктовый.	200	1,4	0	23,6	0,02	0,002		14	14	8	0,004		2,8	110
№24	Фрукты свежие	250	0,16	0	4,9	0,07	9,8	0	40	27,5	22,5	0	0,0001	5,5	18,4
	Итого	450	1,56	0	28,5	0,09	9,802	0	54	41,5	30,5	0,004	0,0001	8,3	128,4
	Обед														
№138	Суп картофельный с бобовыми	300	4,3	4,2	13,06	0	8	0	30,4	18,4	28,2	0,03		1,62	107,8
№403	Плов из мяса	268	16,1	16,1	34,1	0	1	0	20,2	190	28	0,01	0,03	2,5	355,2
№43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	0,03	0,3	0	37,37	27,61	15,16			0,51	87,4
№42	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,5	0,1			17	99,5	27,5	0,001	0,005	1,6	114
№42	Хлеб ржаной.	100	9,75	1,5	60	0,125		0	17,5	79	23,5	0	0,001	1,9	258
№588	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,7	0,01	2,1	0	6,4	3,6	0			0,18	94
	Итого	1018	35,9	27,58	163,38	0,265	11,4	0	128,87	418,11	122,36	0,041	0,036	8,31	1016,4
	Полдник														
№644	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	0,02	2,1	0	252	180	0	0,002	0,001	0,22	112
№528	Печенье	50	4	6	20	0	0	18	32	88	12	0,01	0,007	1,2	93
	Итого	250	10,1	11,4	30,1	0,02	2,1	18	284	268	12	0,012	0,008	1,42	205
	Ужин														
№523	Сельдь филе с луком	120/15	9,18	6,27	0,34	0,02	0,4	0	50	110	35	0,02	0,007	0	96,2
№472	Картофельное пюре.	200	4,08	6,4	27,26	0	24,2	0	49,3	0	37			1,3	183
№751	Свекла отварная	100	0,8	0,2	2,6	0,03	10	0,06	23	42	14			0,6	14
№42	Хлеб йодированный.	100	8,1	1,2	42	0,126			13,8	50,4	19,8	0,02	0	1,14	186,6
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№25	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	0,21	0	26	22	76,8	4,8			1	63
№628	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	0	2,8	0	6	8	0	0,01		0,4	28
	Итого	650	27,46	26,87	86,6	0,396	37,4	85,06	165,1	289,2	110,6	0,06	0,008	4,44	645,8
	Ужин 2														
№645	Кефир	200	5,8	8	8	0,08	1,4	0	240	190	28		0,001	0,2	100
	Итого	200	5,8	8	8	0,08	1,4	0	240	190	28		0,001	0,2	100
	Всего за день:	3325	108,1	101,15	419,34	1,106	52,3	165,56	1013,87	963,9	347,46	0,107	0,06	51,5	2935,5

II неделя
Четверг

№ т.к	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	В	С	А	Ca	P	Mg	I	Se	Fe	ккал
№284	Омлет из 2-х яиц	143/5	15	22	2	0	0	0	12	13	14	0,001	0	15	199,7
№594	Сосиска отварная	50	5,2	10,8	0,5	0,018	0	0	6	81	12,5			1,27	57,5
№522	Икра кабачковая	100	1,6	6	7,4	0,005	0,15	0,04	27,5	0	20,6			0	90
№42	Хлеб пшеничный.	100	8,6	1,4	45,1	0,02	0	0	34	199	55	0	0,005	3,2	228
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№642	Какао с молоком.	200	3,2	3,42	25,2	0	0	0	0,1	6,5	19	0,01	0,001	1,4	139
	Итого	608			80,3	0,053	0,15	59,04	80,6	301,5	121,1	0,021	0,007	20,87	789,2
	Завтрак 2														
№588	Сок фруктовый.	200	1,4	0	23,6	0,002	0,002		14	14	8	0,004	0	2,8	110
№24	Фрукты свежие	250	0,16	0	4,9	0,007	9,8	0	40	27,5	22,5	0	0,0001	5,5	18,4
		450			28,5	0,009	9,802	0	54	41,5	30,5	0,004	0,0001	8,3	128,4
	Обед														
№110	Борщ со свежей капустой, сметанной (кипятить)	300/10	1,45	3,93	10,2	0,08	8,23	0	35,5	22,2	21	0,006	0,001	0,95	164
№443	Рагу из птицы	350	3,61	8,07	25,1	0,3	1	30	42	150	48	0,03	0,01	2	385
№24	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	0,002	4	0	1	26,5	2,8			5	24
№42	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,5	0,1			17	99,5	27,5	0,001	0,005	1,6	114
№42	Хлеб ржаной.	100	9,75	1,5	60	0,125		0	17,5	79	23,5	0	0,001	1,9	258
№588	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,7	0,01	2,1	0	6,4	3,6	0	0	0	0,18	94
	Итого	1110			146,3	0,617	15,33	30	119,4	380,8	122,8	0,037	0,017	11,63	1039
	Полдник														
№382	Пампушки с повидлом	100/20	6,7	9	41,3	0,025	0	20	23	125	33	0,001	0,01	1,00	105
№642	Кисель молочный ,жидкий	200	4,2	3,7	30	0,08	1,4		168	130	109	0,004	0,001	0,18	170
	Итого	320			30	0,105	1,4	20	191	255	142	0,005	0,011	1,18	275
	Ужин														
№416	Биточки мясные	120	10,2	10,2	7,5	0,288	0	12	21,6	181,2	33,6	0,01	0,03	1,92	190,2
№417	Макароны отварные с овощами	180	2,49	4,25	36,4	0,01	3,46	0,05	54,2	0,34	12,88	0	0	0,03	153
№24	Огурцы свежие	100	0,8	0,2	2,6	0,002	10	0,06	23	42	14	0	0	0,6	14
№42	Хлеб йодированный	100	8,1	1,2	51	0,126			13,8	50,4	19,8	0,02	0	1,14	186
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№41	Сыр	12	2,4	0,2	0,03	0,002	0,08	3,1	8,8	3,05	0,8	0	0	0,5	32,4
№642	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	20,2	0	0,6	0	60	0	7	0,001	0	0	82,8
	Итого	722			117,83	0,438	14,14	74,21	182,4	278,99	88,08	0,041	0,031	4,19	733,4
	Ужин 2														
№645	Фругурт	200	6	6	8	0,004	1,4	40	240	190	28	0	0,001	0,2	112
	Итого	200			8	0,004	1,4	40	240	190	28	0	0,001	0,2	112
	Всего за день:	3410	96,3	109,17	311,11	1,222	67,504	292,29	1072,4	1226,1	429	0,108	0,06	88,15	2965

II неделя**Пятница**

№ т.к	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	В	С	А	Са	Р	Mg	I	Se	Fe	ккал
№297	Творожная запеканка со сметаной(кип)	150/15	12,5	22,6	22,2	0	0,7	0	238	0	34,4	0,01		1,1	248
№25	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	0,21	0	26	22	76,8	4,8	0,001		1	63
№522	Кукуруза консервир т.о.	99	2,9	0,2	4,43	0,01	0,1	27	23	42	20,58	0	0	0,68	36,67
№42	Хлеб пшеничный.	100	4,6	1,4	45,1	0,22	0	0	34	199	55	0	0,005	3,2	228
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№642	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	20,2	0	0,6	0	60	0	7	0,001	0	0	82,8
	Итого	614	25,1	37	92,33	0,45	1,4	112	378	319,8	121,78	0,022	0,006	5,98	733,47
	Завтрак 2														
№644	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	0,022	2,6	0	252	180	0	0,002	0,001	0,22	112
№522	Вафли	50	2,08	2,3	37,5	0,001	0	0	5,5	25	4,5	0,001	0,007	0,4	101
	Итого	250	8,18	7,7	47,6	0,023	2,6	0	257,5	205	4,5	0,003	0,008	0,62	213
	Обед														
№136	Суп картофельный с крупой	300	2,1	2,2	13,7	0	0	0	23,3	0	38,8	0,003		1,3	119,3
№401	Гуляш	68/75	16	16,67	4,44	0	1,2	45	57	270	36	0,029	0	2,85	226,7
№417	Макаронные изделия с овощами	180	5,49	1,25	35,07	0,01	3,46	0,05	54,39	0,34	12,88	0,02	0,01	0,03	153,56
№24	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	0,002	4	0	1	26,5	2,8			5	24
№42	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,5	0,1			17	99,5	27,5	0,001	0,005	1,6	114
№42	Хлеб ржаной.	100	9,75	1,5	60	0,125		0	17,5	79	23,5	0	0,001	1,9	258
№585	Компот из свежих яблок	200	0	0	14,4	0,01	2,1	0	59	3,6	2			0,021	72
	Итого	1078	38,74	22,52	153,91	0,247	10,76	45,05	229,19	478,94	143,48	0,053	0,016	12,701	967,56
	Полдник														
№588	Сок фруктовый.	200	1,4	0	23,6	0,002	4		14	14	8	0,004		2,8	110
№24	Фрукты свежие	250	0,16	0	4,9	0,007	9,8	0	40	27,5	22,5	0	0,0001	5,5	18,4
	Итого	450	1,56	0	28,5	0,009	13,8	0	54	41,5	30,5	0,004	0,0001	8,3	128,4
	Ужин														
№309	Рыба прпущенная с соусом	167/50	8,66	1,02	0,86	0,02	1	12	3,6	170	27	0,01	0,001	0,9	114,64
№470	Картофель отварной	200	4,08	6,4	27,26	0	24,2	0	49,3	0	37			1,3	183
№34	Салат из свеклы с зел .горошком	100	0,95	7,65	6,58	0,022	22,13	0	37	0,2	27,7			22,8	77,1
№42	Хлеб йодированный	100	8,1	1,2	42	0,126			13,8	50,4	19,8	0,02	0	1,14	186,6
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№42	Сыр	12	2,4	0,2	0,03	0,002	0,08	3,1	8,8	3,05	0,8			0,5	32,4
№642	Какао с молоком.	200	3,2	3,42	25,2	0	0	0	0,1	6,5	19			1,4	139
	Итого	739	27,39	28,09	102,03	0,18	47,41	74,1	113,6	232,15	131,3	0,01	0,001	28,04	707,74
	Ужин 2														
№645	Ряженка.	200	9	3	12,6	0,006	1,4	80	372	184	28	0,005	0,015	0	112
	Итого	200	9	3	12,6	0,006	1,4	80	372	184	28			0	112
	Всего за день:	3331	102,88	103,7	436,04	1,525	74,11	284,5	1168,4	1124	504,1	0,106	0,04	118,64	2862,17

II неделя
Суббота

№ т.к	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	В	С	А	Са	Р	Mg	I	Se	Fe	ккал
№161	Суп молочный с крупой	250	7,46	6,85	31,35	0,07	1,14	0	201,1	44	58,08	0,0006	0,001	1,41	201,1
№594	Колбаса вареная	50	5,3	9,1	0,65	0,18	0	0	6	81	12,5			1,27	57,5
№522	Зелёный горошек конс т.о.	99	2,9	0,2	4,43	0,01	0,1	27	23	42	20,58	0	0	0,68	36,67
№42	Хлеб пшеничный.	100	8,6	1,4	45,1	0,22	0	0	34	199	55	0	0,005	3,2	228
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,02	0	0	75
№642	Какао с молоком.	200	3,2	3,42	25,2	0	0	0	0,1	6,5	19	0,01	0,001	1,4	139
	Итого	709	27,46	29,17	106,83	0,49	1,24	86	265,2	374,5	165,16	0,0306	0,007	7,96	737,27
	Завтрак 2														
№588	Сок фруктовый.	200	1,4	0	23,6	0,002	4		14	14	8	0,004		2,8	110
№24	Фрукты свежие	250	0,16	0	4,9	0,007	9,8	0	40	27,5	22,5	0	0,0001	5,5	18,4
	Итого	450	1,56	0	28,5	0,009	13,8	0	54	41,5	30,5	0,004	0,0001	8,3	128,4
	Обед														
№110	Борщ со свежей капустой, сметанной (кипятить)	300/10	1,45	3,93	10,2	0,08	8,23	0	35,5	22,2	21	0,006	0,001	0,95	124,5
№430	Картофельная запеканка с мясом	258/50	3,1	10,3	19,9	0,12	21	0	24,1	130	52,2	0,01	0,003	2,1	497
№528	Соус красный основной	50	0,28	1,09	1,33	0,1	0,01	0	21	12	30			0,7	20,2
№24	Огурцы свежие	100	0,8	0,2	2,6	0,003	0	0,06	23	42	14			0,6	14
№42	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,5	0,1			17	99,5	27,5	0,001	0,005	1,6	114
№42	Хлеб ржаной.	100	9,75	1,5	60	0,125		0	17,5	79	23,5	0	0,001	1,9	258
№588	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,7	0,01	2,1	0	6,4	3,6	0			0,18	94
	Итого	1118	19,72	17,72	141,23	0,418	31,34	0,06	144,5	388,3	168,2	0,017	0,01	8,03	1121,7
	Полдник														
№522	Сухари с изюмом	50	2,08	1,04	10	0	0,01	0	87,5	42,5	27,5	0,0001	0,0001	0,25	95
№630	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	0	0	0,08	33	67,5	10,5	0,001	0,4	0,4	86
	Итого	250	3,48	2,64	26,4	0	0,01	0,08	120,5	110	38	0,0011	0,4001	0,65	181
	Ужин														
№444	Птица, тушенная в соусе	100/75	11,7	10,78	2,9	0	0,01	0	31,8	0	48	0,03	0,02	0,91	155,8
№466	Рис припущенный	180	5,5	4,5	26,4	0,022	0	0	15	76,5	27	0	0,01	0,6	151
№24	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	0,022	4	0	1	26,5	2,8			5	24
№42	Хлеб йодированный	100	8,1	1,2	42	0,126			13,8	50,4	19,8	0,02	0	1,14	186,6
№41	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№41	Сыр	12	2,4	0,2	0,03	0,002	0,08	3,1	8,8	3,05	0,8			0,5	32,4
№642	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	20,2	0	0,6	0	60	0	7	0,0001	0	0	82,8
	Итого	777	28,8	25,08	95,43	0,182	4,69	62,1	131,4	158,45	105,4	0,0601	0,031	8,15	707,6
	Ужин 2														
№645	Кефир	200	5,8	8	8	0,008	1,4	0	240	190	28		0,001	0,2	100
	Итого	200	5,8	8	8	0,008	1,40	0	240	190	28		0,001	0,2	100
	Всего за день:	3404	102,2	103,4	413,96	1,198	71,90	148,24	942,2	1262,75	531,68	0,1128	0,449	33,62	2984,9

II неделя
Воскресенье

№ т.к	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	В	С	А	Са	Р	Mg	I	Se	Fe	ккал
№25	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	0,21	0	26	22	76,8	4,8	0,001		1	63
№161	каша молочная жидкая"геркулес"с маслом ,сахаром.	200/6/13	7,38	7,1	38,37	0,07	0,00	0	29,33	44	12,22	0	0,01	0,48	158,64
№522	Икра кабачковая	100	1,6	6	7,4	0,005	0,15	0,04	27,5	0	20,6	0	0	0	90
№42	Хлеб пшеничный.	100	8,6	1,4	45,1	0,22	0	0	34	199	55	0	0,005	3,2	228
№42	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,02	0	0	75
№642	Кисель молочный ,жидкий	200	4,2	3,7	30	0,08	1,4		168	130	109	0,004	0,001	0,18	140
	Итого	669	26,88	31	121,27	0,595	1,55	85,04	281,83	451,8	201,62	0,025	0,016	4,86	754,64
	Завтрак 2														
№588	Сок фруктовый.	200	1,4	0	23,6	0,002	4		14	14	8	0,004		2,8	110
№24	Фрукты свежие	250	0,16	0	4,9	0,007	9,8	0	40	27,5	22,5	0	0,0001	5,5	18,4
	Итого	450	1,56	0	28,5	0,009	13,8	0	54	41,5	30,5	0,004	0,0001	8,3	128,4
	Обед														
№129	Рассольник "Ленинградский"	300	2,64	4,04	25,01	0	25,6	0	23,3	0	38,8	0,005	0,01	1,3	120
№394	Жаркое по домашнему	300	27,5	7,47	21,95	0	3,1	0	35	0	65,7	0	0	4,1	265
№24	Огурцы свежие	100	0,8	0,2	2,6	0,003	0	0,06	23	42	14	0	0	0,6	14
№42	Хлеб пшеничный.	50	4,3	0,7	22,5	0,1	0		17	99,5	27,5	0,001	0,005	1,6	114
№42	Хлеб ржаной.	100	9,75	1,5	60	0,125	0	0	17,5	79	23,5	0	0,001	1,9	258
№679	Конф шоколадные	50	2,08	1,04	30,0	0	0	0	87,5	42,5	27,5	0	0	0,25	95
№588	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,7	0,01	2,1	0	6,4	3,6	0	0	0	0,18	94
	Итого	1100	47,11	14,95	156,76	0,238	30,8	0,06	209,7	266,6	197	0,006	0,016	9,93	960
	Полдник														
№642	Какао с молоком.	200	3,2	3,42	25,2	0	0	0	0,1	6,5	19	0,01	0,001	1,4	139
№294	Сырники из творога со сметаной (кип)	150/10	24,05	24,28	35,43	0,027	0,01	0	120,5	55,55	7,7	0,01	0	0,33	176,12
	Итого	360	27,25	3,42	60,63	0,027	0,01	0	120,6	62,05	26,7	0,02	0,001	1,73	315,12
	Ужин														
№145	Рыба тушеная в томате с овощ (м)	143/75	9,7	8	3,8	0,02	3,73	0	39,8	105	48,5	0,01	0,001	0,85	114,6
№472	Картофельное пюре.	200	4,08	6,4	27,26	0	24,2	0	49,3	0	37	0	0	1,3	183
№43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	0,003	0,001	0	37,37	27,61	15,16	0	0	0,51	87,4
№42	Хлеб йодированный	100	8,1	1,2	42	0,126	0		13,8	50,4	19,8	0,02	0	1,14	186,6
№42	Масло сливочное.	10	0	8,2	0,1	0,01	0	59	1	2	0	0,01	0,001	0	75
№42	Сыр	12	2,4	0,2	0,03	0,002	0,08	3,1	8,8	3,05	0,8	0	0	0,5	32,4
№628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	0	0	0	6	8	0	0	0	0,4	28
	Итого	740	25,89	29,08	96,21	0,161	28,011	62,1	156,07	196,06	121,26	0,04	0,002	4,7	707
	Ужин 2														
№645	Фругурт	200	6	6	8	0,004	1,4	40	240	190	28	0	0,001	0,2	112
	Итого	200	6	6	8	0,004	1,4	40	240	190	28	0	0,001	0,2	112
	Всего за день:	3519	112,2	113,2	452	1,039	75,571	374,4	1140,58	1208,01	306,1	0,19	0,046	59,44	2977,16

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ ,ВИТАМИНАХ, ЭНЕРГИИ.

[illegible]