

**МЕНЮ (10-ти дневное) И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на 2022-2025 гг**

Категор **Дети 7-11 (школа 2023)**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
3	Бутерброды с сыром	15/5/15	5,22	8,12	5,6	116	50	0,04	0,42		37,6	164,85	11,57	121,9	0,76			
0015/2	Кукуруза консервированная	45	0,99	0,18	5,04	26		0,02	2,16			2,25		22,5	0,18			
340	Омлет натуральный	150/5	14,63	23,64	2,59	282	190	0,06	0,22		221.2555	103.9616	171,628	222.9929	25,132			
692	Кофейный напиток	200	2,16	1,6	20,68	106	10	0,01	0,26		73,6	58,432	6,09	39,15	0,3967			
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
Всего завтрак			24,7	33,86	41,31	569	250	0,18	3,06		381.06	338.09	50,22	459.34	4,85			
Обед																		
16	Салат из свежих огурцов	60	0,43	3,22	1,35	36		0,01	2,28		80,397	125,083	7	208,278	0,3051			
132	Рассольник ленинградский	200/15	5,87	6,42	13,47	135	10	0,09	5,9		491,376	186,595	226,388	894,604	13,868			
437	Гуляш	50/50	14,34	14,67	3,05	202		0,05	0,73		299,35	100,232	167,562	138,451 8	20,097			
332	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,44	169	30	0,06			30,345	4,86	21,12	37,17	11,055			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14,432	0,522		0,0522			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
003	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
Всего обед			29,75	29,43	91,16	749	40	0,33	8,91		1 012,02	77,43	93,69	372,9 1	6,78			
Всего день				63,29	132,47	1 318	290	0,51	11,97		1 393,07	415,53	143,91	832,25	11,63			

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	135/25	20,17	14,74	29,43	331	40	0,05	0,33		245.1584	235.6429	316,262	273.5781	0,6125			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	43,032	3,828	71,688	0,7569			
003	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5			
	Всего завтрак		28,02	19,87	55,84	511	50	0,16	0,37		374,51	274,85	63,35	436,75	3,87			
	Обед																	
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52		0,02	19,47		139,89	22,422	9,096	16,566	0,3066			
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне из птицы	200	5,5	4,73	13,83	120	10	0,07	3,68		317,744	138,758	163,838	643,034	0,79			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	90	14,22	14,78	15,14	251	60	0,1	0,76		199,8	394,876	23,625	143,775	16,537			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98		0,01	1,72		111,8	14,48	3,6	4,4	0,94			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего обед		27,25	28,69	96,1	752	90	0,46	51,59		1 643,52	152,38	111,37	413,13	6,8			
	Всего день			48,56	151,94	1 263	140	0,62	51,96		2 018,03	427,22	174,73	849,88	10,67			

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
401	Пудинг рыбный	75	12,46	5,16	4,57	115	30	0,07	0,51		287,77	44,11	26,93	177,87	1,18			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		15	58												
003	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
007	Апельсины	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего завтрак		19,51	11,69	69,28	459	50	0,37	273,97		1 554,16	128,32	100,4	383,86	7,42			
	Обед																	
110	Борщ с капустой,картофелем и мясом говядины	200/15	3	3,27	9,15	78		0,05	6,16	1	278,355	307,345	176,579	490,791	0,9906	0,0041	1	1
0010	Огурец свежий порционный	25	0,2	0,03	0,66	4		0,01	2,54		35,775	58,375	3,55	106,625	0,15			
461	Тефтели(говядина)в томатном соусе	75/25	7,23	8,06	7,64	132		0,03	0,89	0,48	185,338 1	309,375	163,319	932,871	12,679	0,0002	0,48	0,48
511	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,68	210	20	0,02			40,575	1,365	16,335	60,945	0,5265			
707	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего Обед		18,14	17,34	92,51	599	20	0,23	13,59	1,48	897,9 9	109,82	91,52	322,97	7,86		1,48	1,48
	Всего день			29,03	161,79	1 058	70	0,6	287,56	1,48	2 452,15	238,14	191,92	706,83	15,28		1,48	1,48

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	ККАЛ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	-------	----------------------	------	---------------	---------------------------

1	2	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброды с сыром	15/5/15	5,22	8,12	5,6	116	50	0,04	0,42		37,6	164,85	11,57	121,9	0,76			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
302	Каша вязкая (пшенная) с маслом	200/10	8,87	9,75	43,36	297	20	0,2	0,56		275,607 6	130,975 6	532,271	197,932	1,4			
693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	26,18	155	20	0,04	1,3		214,16	122,6	21,64	116,2	0,71			
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
8	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего завтрак		25,26	27,29	97,54	737	100	0,41	249,78		1 048,97	473,0 3	120,1 4	582,1 3	8,17			
	Обед																	
577	Салат из свеклы	60	0,81	2,25	4,77	43		0,01	2,3		165,888	187,546	110,246	215,482	0,7016			
124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка-бройлера	200/15	1,33	1,89	6,48	48		0,05	9,61	0,99	241,104	301,059	144,016	309,163	0,5434	0,003	0,99	0,99
436	Жаркое по-домашнему	200	20,68	19,9	17,22	331		0,15	9,34		989,49	250,741	433,202	234,459 3	34,704			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	43,032	3,828	71,688	0,7569			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего обед		26,28	24,69	59,26	561		0,31	21,29	0,99	1 506,88	95,19	98,22	381,09	7,39		0,99	0,99
	Всего день			51,98	156,8	1 298	100	0,72	271,07	0,99	2 555,85	568,21	218,36	963,22	15,56		0,99	0,99

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	-------	----------------------	------	---------------	---------------------------

1	2	порции	Б	Ж	У	...	A	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
0010	Огурец свежий порционный	25	0,2	0,03	0,66	4		0,01	2,54		35,775	58,375	3,55	106,625	0,15				
443	Плов	130/50	22,01	20,98	32	405		0,08	1,64		494,586 6	246,987	446,367	247,080 1	32,132				
707	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3				
003	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75				
	Всего завтрак		25,99	21,57	68,21	572		0,2	8,18		863,41	69,59	87,14	372,14	8,11				
	Обед																		
142	Суп картофельный с рыбой	200/15	5,35	2,07	13,13	92	10	0,1	7,01		569,081 2	185,554	260,138	930,372	0,8704				
486	Голубцы(ленивые)	190	12,23	26,15	12,44	334	30	0,06	18,1		459,856 2	813,087	337,579	153,961 8	21,305				
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14,432	0,522		0,0522				
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17				
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75				
	Всего обед		21,18	28,82	72,42	633	40	0,28	25,11		1139,49	131,2 5	85,94	334	4,97				
	Всего в день			50,39	140,63	1 205	40	0,48	33,29		2 002,9	200,83	173,08	706,14	13,09				

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	-------	----------------------	------	---------------	---------------------------

1	2	порции	Б	Ж	У	КККАЛ	A	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброды с сыром	15/5/15	5,22	8,12	5,6	116	50	0,04	0,42		37,6	164,85	11,57	121,9	0,76			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
302	Каша вязкая (рисовая) с маслом	200/10	5,54	7,74	37,1	240	20	0,06	0,51		189,8266	111,8773	313,896	136,184	0,4755			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	43,032	3,828	71,688	0,7569			
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
0008	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего завтрак		18,36	21,43	80,11	583	80	0,23	248,47		749,48	335,63	80,49	411,35	7,29			
	Обед																	
139	Суп картофельный с бобовыми, мясом цыпленка-бройлера	200/15	5,89	3,39	24,33	151	10	0,14	3,68		465,677	406,864	330,452	113,652	16,948			
423	Бефстроганов	50/50	15,04	18,2	5,11	244	20	0,06	1		326,13	286,827	200,413	154,9574	21,021			
332	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,44	169	30	0,06			30,345	4,86	21,12	37,17	11,055			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14,432	0,522		0,0522			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего обед		30,04	26,71	102,73	771	60	0,38	4,68		932,7	105,61	100,38	392,78	6,87			
	Всего день			48,14	182,84	1354	140	0,61	253,15		1682,18	441,24	180,87	804,13	14,17			

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
437/2	Гуляш из сердца	50/50	14,34	14,67	3,05	202		0,05	0,73		299,44	13,26	16,95	138,45	2,04			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
707	Сок фруктово-ягодный	200	0,67		18,83	78		0,02	3,33		206,666 7	20	10	183,333	2,5			
003	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
0007	Апельсины	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего Завтрак		21,86	21,2	71,59	566	20	0,37	277,52		1 772,5	117,47	100,42	362,77	10,78			
	Обед																	
16	Салат из свежих огурцов	60	0,68	2,15	1,5	28	10	0,01	1,96		81,606	189,182	67,547	240,224	0,2767			
135	Суп из овощей	200/15	4,94	5,74	8,22	104	10	0,07	6,82		359,056	193,952	188,616	69,433	10,197			
469	Фрикадельки в соусе томатном	55/50	9,07	12,12	10	185	10	0,04	0,34	0,11	196,134	294,788	175,778	105,054 9	14,167	0,001	0,11	0,11
297	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	150	8,42	10,85	41,19	303	10	0,21			260,146 2	175,662	118,755	177.8012	40,154			
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98		0,01	1,72		111,8	14,48	3,6	4,4	0,94			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего обед		26,53	31,62	100,5 7	799	40	0,44	10,84	0,11	1 118,69	116,7 9	191,2	467,7 1	9,59		0,11	0,11
	Всего день			52,82	172,16	1 365	60	0,81	288,36	0,11	2 891,19	234,26	291,62	830,48	20,37		0,11	0,11

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
333	Макароны с сыром	150/20/10	10,09	12,04	33,39	282	60	0,07	0,22		67,01	200,019 6	76,299	135,959 3	0,7773			
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	193	5,4	6,56	7,72	166	40	0,06	1,74		262,48	233,53	28,95	181,42	0,193			
003	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
0008	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего завтрак		19,07	19,76	68,76	584	100	0,27	249,46		831,5 4	472,6	77,03	426,2 8	6,02			
	Обед																	
19	Салат из свежих помидоров	60	1,05	2,72	2,5	39	20	0,03	6,39		187,875	301,884	113,535	215,717	0,5155			
134	Суп крестьянский с крупой на бульоне из птицы	200	5,17	6,51	10,03	119		0,06	6,4		266,832	245,203	177,271	796,224	1,005			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	75	11,85	12,32	12,62	209	50	0,08	0,63		166,5	329,063	196,875	119,812 5	13,781			
366	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	19	10	0,01	0,6		313,675	3,97	2,88	5,56	0,1195			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
699	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,09	24,02	97		0,01	16,5		70,22	39,424	19,575	23,925	0,5394			
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17			
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75			
	Всего обед		24,98	28,66	89,02	714	100	0,45	56,48		1 597,08	157,64	112,28	413,05	6,67			
	Всего день		48,42	157,78	1 298	200	0,72	305,94		2 428,62	630,24	189,31	839,33	12,69				

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20

Завтрак																	
1	Бутерброды с маслом	15/10	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04			38,75	8,25	11,59	42,2	0,76		
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1		
214	Капуста тушеная с цыпленком-бройлера	150/60	16,09	15,23	11,58	248	20	0,08	26,92		512,51	78,97	34,36	152,77	1,84		
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		15	58											
004	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1		
0007	Апельсины	170	0,68	0,68	16,66	76		0,06	280,5		472,6	27,2	15,3	18,7	3,74		
Всего завтрак			25,12	28,87	56,59	584	80	0,26	307,42		1128,46	145,02	81,45	343,27	8,34		
Обед																	
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52		0,02	19,47		139,89	22,422	9,096	16,566	0,3066		
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем.цыпленком бройлера	200/15	5,24	4,51	13,82	117	10	0,08	3,68	0,06	314,276	162,818	16,289	622,154	0,7932	0,0007	0,06
438	Азу	150/50	16,32	18,38	17,46	301		0,13	9,13		889,29	21,956	375,318	191,974	2	28,884	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14,432	0,522		0,0522		
004	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52		0,06			73,5	10,5	14,1	47,4	1,17		
002	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29		0,04			36,45	6,45	11,55	39,6	0,75		
Всего обед			26	26,54	83,54	677	10	0,35	32,28	0,06	1454,0	92,04	89,09	357,76	5,96	0,0007	0,06
Всего день				55,41	140,13	1 261	90	0,61	339,7	0,06	2582,47	237,06	170,54	701,03	14,3	0,0007	0,06

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)**на 2022-2025****гг**Категор **Дети 12-18 (школа 2023)****1-ая неделя/Понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
0015/2	Кукуруза консервированная	45	0,99	0,18	5,04	26		0,02	2,16			2,25		22,5	0,18			
340	Омлет натуральный	150/5	14,63	23,64	2,59	282	190	0,06	0,22		221.2555	103.9616	17.1628	222.999	2.5132			
692	Кофейный напиток	200	2,16	1,6	20,68	106	10	0,01	0,26		73,6	58.432	6,09	39,15	0,3967			
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего Завтрак		21,19	26,06	43,11	493	200	0,19	2,64		392,0 6	181,8 4	54,05	390,2 4	5,09			
	Обед																	
16	Салат из свежих огурцов	100	1,14	3,59	2,5	47	20	0,02	3,26		136,01	31.5304	11.2578	40.0374	0,4611			
132	Рассольник ленинградский	250/20	7,37	8,06	16,92	170	10	0,11	7,41		617,076 8	23.4329	28.4301	112,345 6	1.7416			
437	Гуляш	50/50	14,34	14,67	3,05	202		0,05	0,73		299,35	10.0232	16.7562	138,451 8	2.0097			
332	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,42	31,73	203	40	0,07			36.4140	5.8320	25.3440	44.6040	1.3266			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14.4320	0,522		0,0522			
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Обед		34,14	32,54	106,31	857	70	0,39	11,4		1 236,05	107,85	116,51	451,44	8,15			
	Всего в день		55,33	58,6	149,42	1 350	270	0,58	14,04		1 628,11	289,69	170,56	841,68	13,24			

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	135/25	20,17	14,74	29,43	331	40	0,05	0,33		245.1584	235.6429	32	273.5781	0,6125			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	4.3032	3.8280	7.1688	0,7569			
003	Хлеб пшеничный	35	2,98	0,56	12,95	69		0,09			85,05	15,05	26,95	92,4	1,75			
	Всего Завтрак		23,35	15,35	57,39	458	40	0,14	0,37		330.66	255	62,4	373.15	3,12			
	Обед																	
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,08	9,02	87		0,03	32,45		233,15	37,37	15,16	27,61	0,511			
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне из птицы	250	6,88	5,91	17,29	150	10	0,09	4,6		397,18	17.3448	20.4798	80.3793	0,9875			
499	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	100	15,8	16,42	16,82	279	70	0,11	0,84		222	43.8751	26,25	159,75	1.8374			
520	Картофельное пюре	180	3,92	6,44	26,47	180	20	0,19	31,15		917.2080	54.1920	39.6240	116.5080	1.4280			
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98		0,01	1,72		111,8	14,48	3,6	4,4	0,94			
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Обед		32,5	34,81	114,52	903	100	0,55	70,76		2 027,94	189,86	139,31	504,65	8,26			
	Всего в день		55,85	50,16	171,91	1 361	140	0,69	71,13		2 358,6	444,86	201,72	877,79	11,38			

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
401	Пудинг рыбный	75	12,46	5,16	4,57	115	30	0,07	0,51		287,77	44,11	26,93	177,87	1,18			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		15	58												
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего Завтрак		19,34	11,17	56,43	402	50	0,33	26,47		1 149,31	106,47	90,75	380,56	4,37			
	Обед																	
110	Борщ с капустой,картофелем и мясом говядины	250/15	3,77	4,11	11,49	98		0,06	7,74	1,26	349.5621	38.5968	22.1750	61.6342	1.244	0,0051	1,26	1,26
0010	Огурец свежий порционный	25	0,2	0,03	0,66	4		0,01	2,54		35.7750	5.8375	3,55	10.6625	0,15			
461	Тефтели(говядина)в томатном соусе	75/25	7,23	8,06	7,64	132		0,03	0,89	0,48	185.3381	30.9375	16.3319	93.2871	1.2679	0,0002	0,48	0,48
511	Рис отварной	180	4,38	6,46	44,02	252	20	0,02			48,69	1.6380	19.6020	73.1340	0,6318			
707	Сок яблочный	200	0,8		22,6	94		0,02	4		248	24	12	22	3			
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Обед		20,72	19,46	107,45	689	20	0,26	15,17	1,74	1 013,97	123,61	107,86	376,72	8,85	0,01	1,74	1,74
	Всего в день		40,06	30,63	163,88	1 091	70	0,59	41,64	1,74	2 163,28	230,08	198,61	757,28	13,22	0,01	1,74	1,74

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
302	Каша вязкая (пшеничная) с маслом	200/10	8,87	9,75	43,36	297	20	0,2	0,56		275.6076	130.9756	53.2271	197.932	1,4			
693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	26,18	155	20	0,04	1,3		214,16	122,6	21,64	116,2	0,71			
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего Завтрак		21,15	18,89	84,64	594	50	0,37	1,86		642,97	292,78	110,47	496,53	5,11			
	Обед																	
577	Салат из свеклы	100	1,35	3,75	7,95	72		0,02	3,83		276,48	31.2577	18.3743	35.9137	1.1693			
124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка-бройлера	250/20	1,67	2,37	8,14	60		0,06	12,07	1,24	302.7818	37.8074	18.0857	38.8251	0,6824	0,0038	1,24	1,24
436	Жаркое по-домашнему	250	25,85	24,88	21,53	414		0,19	11,68		1 236,86 25	31.3426	54.1503	293,074 1	4.3380			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	4.3032	3.8280	7.1688	0,7569			
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Обед		33,41	31,85	73,67	713		0,39	27,62	1,24	1 963,17	127,31	128,64	490,98	9,51		1,24	1,24
	Всего в день		54,56	50,74	158,31	1 307	50	0,76	29,48	1,24	2 606,14	420,09	239,11	987,51	14,62		1,24	1,24

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6		8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
443	Плов	130/50	22,01	20,98	32	405		0,08	1,64		494,586 6	24.6987	44.6367	247,080 1	3.2132			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	4.3032	3.8280	7.1688	0,7569			
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего Завтрак		25,62	21,67	61,81	542		0,18	1,68		592.24	46,2	79,26	359.85	5,97			
	Обед																	
142	Суп картофельный с рыбой	250/20	6,72	2,6	16,49	116	10	0,13	8,8		714,660 1	23.3021	32.6685	116,837 4	1.0931			
486	Голубцы(ленивые)	250	16,09	34,41	16,37	439	40	0,08	23,82		605,073 9	106,985 1	44.4183	202,581 3	2.8033			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14.4320	0,522		0,0522			
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Обед		27,49	37,81	84,97	790	50	0,35	32,62		1 466,93	167.32	111.81	435.42	6,51			
	Всего в день		53.11	59,48	146,78	1 332	50	0,53	34,3		2 059,17	213,52	191,07	795,27	12,48			

1-ая неделя/Суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
461	Тефтели 1-й вариант(говядина)	60	5,98	8,47	5,59	123		0,04	1,49		139,399	9	235,866	136,534	825,333	11,006		
214	Капуста тушеная	150	3,6	5,45	15	123		0,04	32,31		403,668	78,144	262,253	588,398	11,588			
647	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	200			42,2	162					0,315	0,21			0,0315			
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего Завтрак		12,99	14,56	77,59	487		0,18	33,8		640,58	119,14	70,68	246,97	4,29			
	Всего в день		12,99	14,56	77,59	487		0,18	33,8		640,58	119,14	70,68	246,97	4,29			

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброды с сыром	15/5/15	5,22	8,12	5,6	116	50	0,04	0,42		37,6	164,85	11,57	121,9	0,76			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
302	Каша вязкая (рисовая) с маслом	200/10	5,54	7,74	37,1	240	20	0,06	0,51		189,826 6	111.8773	31.3896	136.184	0,4755			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	4.3032	3.8280	7.1688	0,7569			
003	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49		0,06			60,75	10,75	19,25	66	1,25			
	Всего Завтрак		18,19	20,91	67,26	526	80	0,19	0,97		344,63	313,78	70,84	408,05	4,24			
	Обед																	
139	Суп картофельный с бобовыми, мясом цыпленка-бройлера	250/20	7,4	4,26	30,55	190	10	0,18	4,62		584,803 7	51.0945	41.4986	142,725 8	2.1284			
423	Бефстроганов	50/50	15,04	18,2	5,11	244	20	0,06	1		326,13	28.6827	20.0413	154,957 4	2.1021			
332	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,42	31,73	203	40	0,07			36.4140	5.8320	25.3440	44.6040	1.3266			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14.432	0,522		0,0522			
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Обед		33,73	28,68	119,5	872	70	0,45	5,62		1 094,55	122,64	121,61	458,29	8,17			
	Всего в день		51,92	49,59	186,76	1 398	150	0,64	6,59		1 439,17	436,42	192,44	866,34	12,41			

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
437/2	Гуляш из сердца	50/50	14,34	14,67	3,05	202		0,05	0,73		299,44	13,26	16,95	138,45	2,04			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	4.3032	3.8280	7.1688	0,7569			
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
Всего Завтрак			21,22	20,73	54,92	489	20	0,31	26,73		1 161,43	79,92	84,6	348,31	5,99			
Обед																		
16	Салат из свежих огурцов	100	1,13	3,58	2,5	47	20	0,02	3,27		136,01	31.5303	11.2578	40.0373	0,4612			
135	Суп из овощей	250/15	6,09	7,07	10,13	128	10	0,09	8,41		442.5574	23.9057	23.2480	85.5802	1.2568			
469	Фрикадельки в соусе томатном	55/50	9,07	12,12	10	185	10	0,04	0,34	0,11	196.1340	29.4788	17.5778	105.0549	1.4167	0,001	0,11	0,11
297	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	180	10,1	13,02	49,43	364	10	0,25			312,175 4	21.0794	142.5060	213,361 4	4.8185			
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98		0,01	1,72		111,8	14,48	3,6	4,4	0,94			
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
Всего Обед			30,89	36,75	116,98	931	50	0,53	13,74	0,11	1 345,28	143,07	232,39	564,43	11,45	0,001	0,11	0,11
Всего в день			52,11	57,48	171,9	1 420	70	0,84	40,47	0,11	2 506,71	223	316,99	912,74	17,44	0,001	0,11	0,11

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
333	Макароны с сыром	180/23/12	12,05	14,38	39,88	337	70	0,08	0,26		80.0397	238,912 3	9.1135	162,395 8	0,9284			
707	Сок фруктово-ягодный	200	0,67		18,83	78		0,02	3,33		206,666 7	20	10	18.3333	2,5			
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
Всего Завтрак			16,13	15,02	73,51	494	70	0,2	3,59		383,91	276,11	49,91	286,33	5,43			
Обед																		
19	Салат из свежих помидоров	100	1,75	4,53	4,17	65	30	0,05	10,65		313.1250	50.3140	18.9225	35.9528	0,8592			
134	Суп крестьянский с крупой на бульоне из птицы	250	6,46	8,14	12,54	149		0,08	8		333,54	30.6504	22.1589	99.5280	1.2563			
499	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	75	11,85	12,32	12,62	209	50	0,08	0,63		166,5	32.9063	19.6875	119,812 5	1.3781			
366	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	19	10	0,01	0,6		31.3675	3,97	2,88	5,56	0,1195			
520	Картофельное пюре	180	3,92	6,44	26,47	180	20	0,19	31,15		917.2080	54.1920	39.6240	116.5080	1.4280			
699	Напиток апельсиновый	200	0,09	0,09	24,02	97		0,01	16,5		70,22	3.9424	1.9575	2.3925	0,5394			
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
Всего Обед			28,7	33,37	102,87	828	110	0,54	67,53		1 978,56	198,58	139,43	495,75	8,14			
Всего в день			44,83	48,39	176,38	1 322	180	0,74	71,12		2 362,47	474,69	189,34	782,08	13,57			

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	-------	----------------------	------	---------------	---------------------------

1	2	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	A	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброды с маслом	15/10	1,35	8,04	5,65	100	50	0,04			38,75	8,25	11,59	42,2	0,76			
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	10	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
214	Капуста тушеная с цыпленком-бройлера	150/60	16,09	15,23	11,58	248	20	0,08	26,92		512,51	78,97	34,36	152,77	1,84			
686	Чай с лимоном	200/15 /7	0,2		15	58												
003	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49		0,06			60,75	10,75	19,25	66	1,25			
	Всего Завтрак		24,87	28,27	41,78	518	80	0,21	26,92		668,01	119,97	70	337,77	4,85			
	Обед																	
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,08	9,02	87		0,03	32,45		233,15	37,37	15,16	27,61	0,511			
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем.цыпленком бройлера	250/20	6,58	5,66	17,36	147	10	0,1	4,62	0,08	394.6722	20.4469	20.4560	78.1310	0,9961	0,0009	0,08	0,08
438	Азу	200/50	20,4	22,98	21,83	376		0,16	11,41		1 111,6125	27.4450	46.9148	239.9678	3.6105			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		31,07	126		0,02			0,6	14.432	0,522		0,0522			
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Обед		33,06	34,52	100,32	845	10	0,43	48,48	0,08	1 886,63	122,29	117,25	461,71	7,73	0,0009	0,08	0,08
	Всего в день		57,93	62,79	142,1	1 363	90	0,64	75,4	0,08	2 554,64	242,26	187,25	799,48	12,58	0,0009	0,08	0,08

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		A	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
451	Шницели	75	11,9	13,09	8,83	201		0,06	0,1		247,73	32.4016	22.9245	141.0966	2.0619			
520	Картофельное пюре	150	3,27	5,37	22,06	150	20	0,16	25,96		764,34	45,16	33,02	97,09	1,19			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	4.3032	3.8280	7.1688	0,7569			
003	Хлеб пшеничный	40	3,41	0,64	14,8	79		0,1			97,2	17,2	30,8	105,6	2			
	Всего Завтрак		18,78	19,15	60,7	488	20	0,32	26,1		1 109,72	99,06	90,57	350,96	6,01			
	Обед																	
16	Салат из свежих огурцов	100	1,14	3,59	2,5	47	20	0,02	3,26		136,01	31.5304	11.2578	40.0374	0,4611			
110	Борщ с капустой,картофелем и мясом говядины	250/15	3,77	4,11	11,49	98		0,06	7,74	1,26	349,562 1	38.5968	22.1750	61.6342	1.2440	0,0051	1,26	1,26
388	Биточки рыбные	100	8,57	6,21	7,88	121		0,07	0,27		211,333 3	33.8155	22.4460	126,161 6	0,8932			
511	Рис отварной	180	4,38	6,46	44,02	252	20	0,02			48,69	1.638	19.602	73.134	0,6318			
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	58			0,04		0,45	4.3032	3.8280	7.1688	0,7569			
004	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	70		0,07			98	14	18,8	63,2	1,56			
003	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		0,05			48,6	8,6	15,4	52,8	1			
	Всего Обед		22,4	21,22	101,94	685	40	0,29	11,31	1,26	892,65	132,48	113,51	424,14	6,55	0.0051	1,26	1,26
	Всего в день		41.18	40,37	162,64	1 173	60	0,61	37,41	1,26	2 002,37	231,55	204,08	775,09	12,56	0.0051	1,26	1,26

