

УТВЕРЖДАЮ
Директор государственного казённого
образовательного учреждения
Краснодарского края специальной (коррекционной)
школы-интерната г. Тихорецка
С. В. Тесленко
2021 год



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для воспитанников с 12 лет и старше
ГКОУ школы-интерната г. Тихорецка

1 неделя 1 день понедельник

с 12 лет и старше

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда(г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Ca(мг)	Mg(мг)	A(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	P(мг)	Fe(мг)
268	Завтрак	Омлет натуральный	200	11	6,1	29,74	320	153,84	36,73	381,54	0,1	0,6	1,54	298,42	3,22
157		Горошек зеленый консервированный	60	0,72	0,16	13,82	38,28	10,86	10,86	10,86	0,05	1,14	0,14	32,56	0,36
462		Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
576		Батон нарезной	60	4,5	1,47	30,84	156,6	11,16	7,8	0	0,06	0	1,02	39	0,72
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	20	3,09	3,93	0	47,73	117,47	4,67	34,67	0	0,09	0,07	66,67	0,13
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	750	30,69	29,81	107,5	810,7	437,3	100,4	450,1	0,3	16,53	3,19	550,1	9,5
148	Обед	Овощи натуральные по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0	0,3	3,5	0,1	30,3	0,61
95		Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,85	7,86	6,94	75	33,07	23,25	0	0,05	8	2,35	49	1,1
330		Плов из говядины	250	20,04	24,05	52	460	24	53	38	0,09	1,1	0,8	268	2,63
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	920	32,95	33,59	134,6	897,2	120,8	146,4	38	0,88	16,68	5,53	540,8	10,46
545	Полдник	Булочка	75	6	2,1	35,85	186	12,6	8,25	13,2	0,07	0	0,9	43,2	0,63
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		Итого	275	11,8	7,1	45,45	293	252,6	36,25	53,2	0,15	2,6	0,9	223,2	0,83
366	Ужин 1	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	18	13	40	0,04	0,4	0,5	112	1,19
177		Рагу из овощей	200	3,85	8,6	18,69	170	60,2	44,09	6	0,09	12	3,9	95,29	1,75
496		Напиток шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	11,9	3,2	0	0,01	80	0,8	3,2	0,6
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	620	30,08	22,25	90,81	687,2	122	108,3	46	0,56	92,48	7,28	390	6,86
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Итого	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Всего	2765	114,22	100,25	529,85	3049,3	974,84	451,27	587,39	2,13	132,49	16,9	1975,1	27,95

1 неделя 2 день вторник

с 12 лет и старше

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
236	Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,56	6,2	35,92	253,66	156,26	35,93	48,53	0,08	1,64	0,19	170,31	0,17
465		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0
576		Батон нарезной	60	4,5	1,47	30,84	156,6	11,16	7,8	0	0,06	0	1,02	39	0,72
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	20	3,09	3,93	0	47,73	117,47	4,67	34,67	0	0,09	0,07	66,67	0,13
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	740	26,03	29,35	99,69	700,1	425,8	79	106,2	0,23	16,43	1,69	374,8	5,44
18	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,1	3,5	95	17	16	0	0,05	13,4	3	31	0,7
113		Суп картофельный с бобовыми	250	6,77	4,37	14,6	135,87	35,34	34,37	17,5	0,16	4,84	0,25	89,34	2,03
299		Рыба, тушёная в томате с овощами	100	12	6,71	4,78	93,55	24,27	22,11	7,14	0,04	1,41	1,64	117,85	0,51
377		Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	140	45	28,8	36	0,14	4,32	0,18	88,2	0,98
494		Компот из кураги	200	0,19	0,01	17,5	72	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	950	34,18	25,77	104,3	801,6	169,9	153,6	60,64	0,81	24,15	7,25	516,6	8,44
526	Полдник	Оладьи	150	11,25	14,05	50,86	402,17	109,67	23,45	60	0,15	0,55	3,18	146,25	1,21
86		Повидло	20	0,08	0	13	52,4	2,8	1,4	0	0	0,1	0	18	0,26
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
		Итого	370	12,33	14,25	84,06	540,6	126,5	32,85	60	0,17	4,65	3,38	178,3	4,27
339	Ужин 1	Котлета из говядины	100	17,6	12,3	15	243	53	26	4	0,16	0	1,4	173	2,8
380		Капуста тушёная	180	3,6	6,12	13,68	124,2	99	36	30,6	0,05	21,06	0,54	73,8	1,42
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	600	30,76	19,9	91,5	670,4	189	114,2	34,6	0,63	21,14	4,02	434	8,36
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Итого	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Всего	2860	112	96,77	531,09	3073,9	953,41	439,65	261,56	2,08	70,57	16,34	1774,7	26,81

1 неделя 3 день среда																с 12 лет и старше															
№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда(г)	химический состав блюда																											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	A(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)																
279	Завтрак	Запеканка из творога	250	15,12	7,33	37,18	485	282,5	55	130	0,2	0	1,5	530	1,88																
471		Сгущённое молоко	25	0,8	2,13	13,87	81,75	76,75	8,5	10,5	0,01	0,25	0,05	54,75	0,05																
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82																
576		Батон нарезной	60	4,5	1,47	30,84	156,6	11,16	7,8	0	0,06	0	1,02	39	0,72																
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0																
75		Сыр	20	3,09	3,93	0	47,73	117,47	4,67	34,67	0	0,09	0,07	66,67	0,13																
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42																
		Итого	765	31,79	30,21	110,5	963,2	525,6	98,17	179,2	0,33	14,34	3,05	720,4	8,02																
32	Обед	Салат из свеклы сыром	100	1,3	8,4	7	116	100	21	20,33	0,02	4,9	2,8	74,3	0,12																
119		Суп картофельный с рыбой	250	6,78	3,89	13,3	125,5	40,5	39	23,5	0,13	8,66	0,69	160,25	1,24																
327		Гуляш из говядины	100	13,11	15,05	3,3	258	15	22	26	0,01	0	0,6	162	2,76																
202		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	45,23	290,59	19,2	161,48	27,69	0,23	0	0,73	242,8	5,44																
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8																
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68																
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64																
		Итого	950	41,75	36,52	142,6	1141	220,6	299,5	97,52	0,83	17,64	7,1	832,9	15,68																
582	Полдник	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	249	17,4	12	6	0,05	0	2,82	54	1,26																
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2																
		Итого	260	10,3	10,88	54,24	356	257,4	40	46	0,13	2,6	2,82	234	1,46																
148	Ужин 1	Овощи натуральные по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0	0,3	3,5	0,1	30,3	0,61																
357		Оладьи из печени по-кунцевски	100	9,44	5,3	14	173	20	20	6380	0,12	6,7	1,5	256	5,02																
408		Соус сметанный	40	0,59	3,73	0,97	39,9	17,64	1,84	22,8	0,007	0,04	0,08	11,73	0,05																
256		Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	14,4	9	37,8	0,07	0	0,9	54	1,4																
495		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69																
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68																
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64																
		Итого	740	27,35	16,55	126	794,5	121,9	107,3	6441	0,927	10,52	5,06	550,8	11,09																
470	ужин 2	Кисломолочные продукты	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3																
		Итого	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3																
		Всего	2915	119,89	101,66	584,76	3616,2	1167,7	605,01	6763,4	2,457	49,3	18,03	2609	36,55																

1 неделя 4 день четверг

с 12 лет и старше

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Ca(мг)	Mg(мг)	A(мг)	В1(мг)	(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
139	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	4,37	44,46	200,25	204,25	25,75	58,25	0,09	1,4	0,34	171,5	0,63
462		Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
576		Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,5	9,5	6,5	0	0,05	0	0,85	32,5	0,6
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
267		Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	750	27,42	28,57	103,6	641,9	379,7	77,55	181,3	0,26	16,1	1,81	394,4	7,31
150	Обед	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	118	41	15	0	0,02	7	3,1	37	0,7
95		Борщ со свежей капустой и картофелем	250	5,6	10,67	16	75	36,75	23,25	0	0,05	8	2,35	49	1,1
375		Плов из отварной птицы	250	17,8	13,12	41	278,75	25	35	18,75	0,05	0	0,75	108,75	0,88
496		Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	11,9	3,2	0	0,01	80	0,8	3,2	0,61
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	920	35,33	34,34	136,5	815	146,6	124,5	18,75	0,55	95,08	9,08	377,5	6,61
545	Полдник	Булочка	75	6	2,1	35,85	186	12,6	8,25	13,2	0,07	0	0,9	43,2	0,63
468		Молоко		5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		Итого	75	11,8	7,1	45,45	293	252,6	36,25	53,2	0,15	2,6	0,9	223,2	0,83
1	Ужин 1	Салат из белокочанной капусты	100	1,45	6	8,4	94	40	16	0	0,02	17	2,8	28	0,53
328		Жаркое по домашнему	250	23,5	17,87	32,25	383,75	38,75	67,5	30	0,24	18,75	0,75	261,25	4,2
487		Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	13,5	5,9	0	0,02	3,3	0,1	8	1,16
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	670	34,61	25,45	108,4	803	124,2	137,4	30	0,7	39,13	5,73	476,8	9,21
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Итого	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Всего	2615	117,86	102,96	545,43	2914	945,19	435,67	283,32	1,9	157,11	17,52	1742,8	24,26

1 неделя 5 день пятница

с 12 лет и старше

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
285	Завтрак	Пудинг творожный запечённый	250	13,87	7,34	38,18	476,66	365	61,66	111,66	0,2	0,5	1,5	523,33	2,55
471		Сгущённое молоко	25	1,8	2,13	12,87	81,75	76,75	8,5	10,5	0,01	0,25	0,05	54,75	0,05
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
576		Батон нарезной	60	4,5	1,47	30,84	156,6	11,16	7,8	0	0,06	0	1,02	39	0,72
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	20	3,09	3,93	0	47,73	117,47	4,67	34,67	0	0,09	0,07	66,67	0,13
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	765	31,54	30,22	110,5	954,8	608,1	104,8	160,8	0,33	14,84	3,05	713,8	8,69
25	Обед	Салат из моркови и зел. горошка	100	1,9	6,1	5,8	91	34	20	0	0,17	7,7	2,7	39	1,3
100		Рассольник ленинградский	250	2,62	6,35	14,5	109,5	16,75	25,5	0	0,09	7,1	2,35	61	0,86
356		Печень говяжья по-строгановски	100	13	12,14	7,6	193	27	18	4904	0,8	4	2,3	273	6,5
256		Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	34,26	221,4	14,4	9	37,8	0,07	0	0,9	54	1,4
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	950	34,54	32,11	135,9	966,1	138,1	128,5	4942	1,57	22,88	10,53	620,5	16,18
582	Полдник	Пряники	60	3,54	2,82	45	219,6	6,6	4,5	3,6	0,05	0	2,82	30	0,48
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		Итого	260	9,34	7,82	54,6	326,6	246,6	32,5	43,6	0,13	2,6	2,82	210	0,68
18	Ужин 1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,1	3,5	73	17	16	0	0,06	13,4	3	31	0,7
301		Рыба запечённая с яйцом	100	0,7	2,9	8,5	102	32,8	19,52	32,9	0,07	0,9	2,19	138,7	0,87
377		Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	45	28,8	36	0,14	4,32	0,18	88,2	0,98
495		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	700	16,52	17,68	96,06	650,2	146,8	126,7	68,9	0,7	18,9	7,85	456,6	6,56
470	ужин 2	Кисломолочные продукты	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Итого	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Всего	2875	100,64	95,33	548,56	3258,9	1181,8	452,57	5215,3	2,97	63,42	24,25	2271,9	32,41

1неделя 6 день суббота

с 12 лет и старше

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
230	Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	7,59	5,66	34,77	254,83	166,82	4,89	49	0,1	1,66	0,63	149,27	0,57
465		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0
576		Батон нарезной	60	4,5	1,47	30,84	156,6	11,16	7,8	0	0,06	0	1,02	39	0,72
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	20	3,09	3,93	0	47,73	117,47	4,67	34,67	0	0,09	0,07	66,67	0,13
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	740	26,06	28,81	98,54	701,26	436,39	47,96	106,67	0,25	16,45	2,13	353,74	5,84
148	Обед	Овощи натуральные по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0	0,3	3,5	0,1	30,3	0,61
123/145		Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,95	7	21,82	2,55	21,5	26,75	8	0,09	5,58	2,55	107	1,85
376		Рагу из птицы	250	17,25	23,75	48	460	45	58,75	85	0,2	10,37	0,9	286,25	3,25
486		Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46	3,4	1,7	0	0	0,6	0,04	2,1	0,46
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	920	36,36	32,33	136,34	784,75	119,62	149,3	93	1,01	20,13	5,67	605,17	9,49
523	Полдник	Блинчики с повидлом	180	13,74	21,37	55,2	468	162,54	33,83	130,9	0,18	1,09	3,7	219,28	1,38
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
0		Конфеты шоколадные	30	1,16	10,26	8,88	151,5	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого	410	15,9	31,83	84,28	705,5	176,54	41,83	130,9	0,2	5,09	3,9	233,28	4,18
34	Ужин 1	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	91	35	19	0	0,02	5,2	2,7	38	1,28
522		Вареники с картофелем	250	8,48	5,96	45,36	269,5	17,06	9,75	37,8	0,1	0	1,1	58,84	0,7
79		Масло сливочное	8	0,06	5,79	0,09	52,88	0,19	0	3,2	0	0	0,008	0,24	0
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	678	19,5	19,33	115,77	716,58	89,27	80,95	41	0,54	5,28	5,888	284,3	6,12
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Итого	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Всего	2948	106,52	119,8	586,43	3269,3	863,98	380,06	371,69	2,24	51,15	17,588	1747,5	25,93

1 неделя 7 день воскресенье

с 12 лет и старше

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
235	Завтрак	Каша пшённая молочная	250	2,12	0,37	39,75	292,2	160,74	57,06	47,56	0,24	1,59	0,2	186,25	1,46
462		Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
576		Батон нарезной	60	4,5	1,47	30,84	156,6	11,16	7,8	0	0,06	0	1,02	39	0,72
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
267		Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	760	23,1	24,59	104	759,9	337,8	110,2	170,6	0,42	16,29	1,84	415,7	8,26
148	Обед	Овощи натуральные по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0	0,3	3,5	0,1	30,3	0,61
115		Суп картофельный с клецками	250	2,64	7,25	9,45	80	17,75	15,5	9	0,07	3,92	1,32	45,7	0,55
321		Мясо тушеное	100	16	15	5	219	18	28	0	0,05	1,6	1,42	173	2,6
385		Рис отварной	180	4,51	6,5	46,62	263,16	20,7	32,58	32,4	0,06	0	0,35	100,44	0,12
496		Напиток шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	11,9	3,2	0	0,01	80	0,8	3,2	0,6
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	950	33,88	30,5	134,8	916,4	118,1	141,4	41,4	0,91	89,1	6,07	532,2	7,8
286	Полдник	Сырники из творога запечённые	150	23,7	7,95	26,85	273	217,5	31,5	61,5	0,07	0,3	1,2	312	0,98
471		Сгущённое молоко	25	0,8	2,13	13,87	81,75	76,75	8,5	10,5	0,01	0,25	0,05	54,75	0,05
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
0		Конфеты шоколадные	30	1,16	10,26	8,88	151,5	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого	405	31,46	25,34	59,2	613,3	534,3	68	112	0,16	3,15	1,25	546,8	1,23
157	Ужин 1	Горошек зеленый консервированный	100	2,87	3,6	5	63,8	18,1	18,1	17,27	0,08	1,9	0,23	54,27	0,6
164		Рыба жареная	100	19,39	16,67	4,99	248,21	33,29	29,32	9,07	0,07	3,6	1,07	167,07	0,64
377		Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	45	28,8	36	0,14	4,32	0,18	88,2	0,98
459		Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	1,9	0,87
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	700	36,78	28,95	83,45	743,2	136,2	129,2	62,34	0,71	10,9	3,58	491	6,41
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Итого	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Всего	3015	133,92	116,88	532,96	3393,9	1168,5	508,78	386,42	2,44	123,64	12,74	2256,5	24

2 неделя 1 день понедельник

с 12 лет и старше

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
227	Завтрак	Каша ячневая вязкая	250	8,05	7,25	40,38	269,75	188,29	43,41	47,06	0,15	1,54	292,2	290,49	1,1
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
576		Батон нарезной	60	4,5	1,47	30,84	156,6	11,16	7,8	0	0,06	0	1,02	39	0,72
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
267		Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	760	25,93	28,67	100,2	681,5	259,2	78,41	151,1	0,3	15,54	293,8	436,5	8,07
128	Обед	Суп лапша домашняя	250	2,5	3,85	23	89,25	20	8,5	32,5	0,27	0,5	0,4	35,5	0,51
366		Птица отварная	100	16,2	16,4	5,85	174	18	13	40	0,04	0,4	0,5	112	1,19
177		Рагу из овощей	180	3,42	7,74	28	153	54,18	39,68	5,4	0,08	10,8	3,52	85,76	1,57
495		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	850	32,08	29,47	130,5	765,5	144,2	123,6	77,9	0,82	11,98	6,9	432	7,28
545	Полдник	Булочка	75	6	2,1	35,85	186	12,6	8,25	13,2	0,07	0	0,9	43,2	0,63
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		Итого	275	11,8	7,1	45,45	293	252,6	36,25	53,2	0,15	2,6	0,9	223,2	0,83
47	Ужин 1	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88	23	18	0	0,03	6,16	2,8	42	0,8
327		Гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3	258	15	22	26	0,01	0	0,6	162	2,76
256		Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	14,4	9	37,8	0,07	0	0,9	54	1,4
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	700	38,62	33,22	119,1	918,6	98,32	105	63,8	0,55	10,24	6,58	451,5	11,08
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Итого	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Всего	2785	117,13	105,96	546,65	3019,7	796,47	403,26	346,08	2,06	44,56	308,21	1814,2	27,56

2 неделя 2 день вторник

с 12 лет и старше

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
268	Завтрак	Омлет натуральный	200	7,33	1,75	29,78	320	153,84	36,73	381,54	0,1	0,6	1,54	298,42	3,22
157		Горошек зеленый консервированный	60	1,72	2,16	3	38,28	10,86	10,86	10,86	0,05	1,14	0,14	32,56	0,36
465		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0
576		Батон нарезной	60	4,5	1,47	30,84	156,6	11,16	7,8	0	0,06	0	1,02	39	0,72
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	20	3,09	3,93	0	47,73	117,47	4,67	34,67	0	0,09	0,07	66,67	0,13
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	750	27,52	27,06	96,55	804,7	434,3	90,66	450,1	0,3	16,53	3,18	535,5	8,85
113	Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,52	4,37	14,6	115,87	35,34	34,37	17,5	0,16	4,84	0,25	89,34	2,03
299		Рыба, тушёная в томате с овощами	100	9,78	6,93	4,78	73,55	24,27	22,11	7,14	0,04	1,41	1,64	117,85	0,51
385		Рис отварной	180	5,41	15,76	31,02	263,16	20,7	32,58	32,4	0,06	0	0,35	100,44	0,12
494		Компот из кураги	200	0,19	0,01	17,5	72	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	850	30,26	28,45	121,4	789,8	128,6	141,4	57,04	0,68	6,43	4,42	497,9	6,88
526	Полдник	Оладьи	150	11,25	14,05	50,86	402,17	109,67	23,45	60	0,15	0,55	3,18	146,25	1,21
86		Повидло	20	0,08	0	13	52,4	2,8	1,4	0	0	0,1	0	18	0,26
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
		Итого	370	12,33	14,25	84,06	540,6	126,5	32,85	60	0,17	4,65	3,38	178,3	4,27
50	Ужин 1	Икра кабачковая	100	0,8	18	4	36	20	11	0	0,01	6,67	0,1	18	0,48
334		Картофельная запеканка с мясом	250	28,5	19,63	21,25	375	37,5	55	32,5	0,25	13,75	1,37	278,75	4,3
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	670	38,86	39,11	88,07	714,2	94,52	118,2	32,5	0,68	20,5	3,55	484	8,92
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Итого	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Всего	2840	117,67	116,37	541,6	3210,5	826,05	443,09	599,73	2,07	52,31	14,53	1966,5	29,22

2 неделя 3 день среда

с 12 лет и старше

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
279	Завтрак	Запеканка из творога	250	9,75	3,75	31	485	282,5	55	130	0,2	0	1,5	530	1,88
471		Сгущённое молоко	25	1,8	2,13	13,87	81,75	76,75	8,5	10,5	0,01	0,25	0,05	54,75	0,05
462		Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
576		Батон нарезной	60	4,5	1,47	30,84	156,6	11,16	7,8	0	0,06	0	1,02	39	0,72
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	20	3,09	3,93	0	47,73	117,47	4,67	34,67	0	0,09	0,07	66,67	0,13
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	765	30,52	29,43	108,8	1019	631,8	116,3	198,2	0,36	15,04	3,06	803,8	7,85
1	Обед	Салат белокочанной капусты	100	1,45	6	8,24	94	40	16	0	0,02	17	2,8	28	0,53
119		Суп картофельный с рыбой	250	10,53	6,38	15,8	125,5	40,5	39	23,5	0,13	8,66	0,69	160,25	1,24
367		Птица в соусе с томатом	100	7,11	11,07	9,98	146,45	17,85	12,85	52,85	0,03	0,35	0,42	49,29	0,83
256		Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	14,4	9	37,8	0,07	0	0,9	54	1,4
486		Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	11,1	46	3,4	1,7	0	0	0,6	0,04	2,1	0,46
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	950	35,21	30,87	134,1	898,6	148,1	126,6	114,2	0,67	26,69	6,93	473,2	7,78
580	Полдник	Вафли	60	2,34	18,36	37,5	324,6	4,8	3,6	3,6	0,03	0	2,82	25,2	0,36
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		Итого	260	8,14	23,36	47,1	431,6	244,8	31,6	43,6	0,11	2,6	2,82	205,2	0,56
15	Ужин 1	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68	19	13	0	0,02	4,2	2,7	33	0,52
357		Оладьи из печени по-кунцевски	100	9,44	5,3	14	173	20	20	6380	1,2	6,7	1,5	256	5
408		Соус сметанный	40	0,59	3,73	0,97	39,9	17,64	1,84	22,8	0,007	0,04	0,08	11,73	0,05
152		Картофель отварной с маслом	180	4,97	9,25	18,51	176,56	17,14	32,57	0	0,17	23,99	3,93	90,85	1,33
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	740	25,36	25,76	98,9	760,7	110,8	119,6	6403	1,817	35,01	10,29	578,8	11,04
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Итого	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Всего	2915	107,93	116,92	540,44	3471,2	1177,7	454,05	6758,8	3,197	83,54	23,1	2332	27,53

2 неделя 4 день четверг

с 12 лет и старше

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	A(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
232	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	12,43	8,1	44,21	286,1	170	46,1	5,34	0,17	2,07	0,93	237	2,3
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
576		Батон нарезной	60	4,5	1,47	30,84	156,6	11,16	7,8	0	0,06	0	1,02	39	0,72
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	20	3,09	3,93	0	47,73	117,47	4,67	34,67	0	0,09	0,07	66,67	0,13
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	740	28,3	28,85	103,7	682,5	336,4	80,77	44,01	0,29	16,16	2,43	372,7	8,39
157	Обед	Горошек зеленый консервированный	100	2,87	3,6	5	63,8	18,1	18,1	17,27	0,08	1,9	0,23	54,27	0,6
95		Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,85	14,43	14,4	75	33,07	23,25	0	0,05	8	2,35	49	1,1
330		Плов из говядины	200	16,32	19,24	41,73	368	19,2	42,4	30,4	0,07	0,88	0,64	214,4	2,1
496		Напиток шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	11,9	3,2	0	0,01	80	0,8	3,2	0,6
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	870	31,07	38,92	133	850	114,2	135	47,67	0,63	90,86	6,1	500,4	7,72
545	Полдник	Булочка	75	6	2,1	35,85	186	12,6	8,25	13,2	0,07	0	0,9	43,2	0,63
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		Итого	275	11,8	7,1	45,45	293	252,6	36,25	53,2	0,15	2,6	0,9	223,2	0,83
18	Ужин 1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,1	3,5	73	17	16	0	0,06	13,4	3	31	0,7
164		Рыба жареная	100	19,39	16,67	4,99	248,21	33,29	29,32	9,07	0,07	3,6	1,07	167,07	0,64
377		Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	45	28,8	36	0,14	4,32	0,18	88,2	0,98
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	700	35,61	31,55	92,65	798,4	141,2	130,1	45,07	0,71	25,4	6,53	479,8	8,44
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Итого	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Всего	2785	115,48	113,92	526,23	2985,1	886,53	442,11	190,07	2,02	139,22	15,96	1847,1	25,68

2 неделя 5 день пятница

с 12 лет и старше

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
282	Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	250	9,31	4,94	50	398,33	107,16	49,16	65,66	0,11	0,16	0,5	229,34	0,96
471		Сгущённое молоко	25	1,8	2,13	13,87	81,75	76,75	8,5	10,5	0,01	0,25	0,05	54,75	0,05
465		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0
576		Батон нарезной	60	4,5	1,47	30,84	156,6	11,16	7,8	0	0,06	0	1,02	39	0,72
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
267		Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	785	31,59	30,89	127,94	941,78	358,01	101,06	199,16	0,3	15,11	2,18	498,89	7,16
115	Обед	Суп картофельный с клецками	250	2,64	3,5	15,7	80	17,75	15,5	9	0,07	3,92	1,32	45,7	0,55
339		Котлета из говядины	100	16,48	15,63	19,4	243	53	26	4	0,16	0	1,4	173	2,8
380		Капуста тушёная	180	3,6	5,66	16	124,2	99	36	30,6	0,05	21,06	0,54	73,8	1,42
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	850	33,08	26,37	124,82	798,4	215,67	133,5	43,6	0,72	29,06	5,54	486,02	10,89
582	Полдник	Пряники	60	3,54	2,82	45	219,6	6,6	4,5	3,6	0,05	0	2,82	30	0,48
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
		Итого	260	9,34	7,82	54,6	326,6	246,6	32,5	43,6	0,13	2,6	2,82	210	0,68
148	Ужин 1	Овощи натуральные по сезону	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0	0,3	3,5	0,1	30,3	0,61
367		Птица в соусе с томатом	100	9,5	11,07	2,21	146,42	17,85	12,85	52,85	0,03	0,35	0,42	49,29	0,8
202		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,19	7,62	45,22	290,59	19,19	161,48	27,69	0,24	0	0,73	242,82	5,44
495		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	700	30,35	20,27	122,95	797,21	106,86	250,83	80,54	1	4,13	3,73	521,13	10,86
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Итого	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Всего	2795	113,06	92,85	581,81	3225,2	969,3	577,91	367,02	2,39	55,1	14,27	1987	29,89

2 неделя 6 день суббота

с 12 лет и старше

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	А(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	Р(мг)	Fe(мг)
234	Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	7,76	4,74	31,54	270,25	192,91	67,8	51,95	0,2	1,85	0,65	251,95	1,51
462		Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
576		Батон нарезной	60	4,5	1,47	30,84	156,6	11,16	7,8	0	0,06	0	1,02	39	0,72
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	20	3,09	3,93	0	47,73	117,47	4,67	34,67	0	0,09	0,07	66,67	0,13
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	740	26,73	28,29	95,51	722,7	465,5	120,6	109,6	0,35	16,64	2,16	471	7,43
25	Обед	Салат из моркови и зел. горошка	100	1,9	6,1	5,8	91	34	20	0	0,17	7,7	2,7	39	1,3
100		Рассольник ленинградский	250	2,6	6,35	18,25	109,5	16,75	25,5	0	0,09	7,1	2,35	61	0,86
328		Жаркое по домашнему	250	22,25	17,87	32,25	383,75	38,75	67,5	30	0,24	18,75	0,75	261,25	4,2
494		Компот из кураги	200	0,19	0,01	17,5	72	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	920	36,3	31,71	127,3	921,5	137,8	165,3	30	0,92	33,73	7,98	551,5	10,58
523	Полдник	Блинчики с повидлом	180	13,74	21,37	55,2	468	162,54	33,83	130,9	0,18	1,09	3,7	219,28	1,38
501		Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
0		Конфеты шоколадные	30	1,16	10,26	8,88	151,5	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого	410	15,9	31,83	84,28	705,5	176,5	41,83	130,9	0,2	5,09	3,9	233,3	4,18
26	Ужин 1	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	22,67	20	0	0,17	7,7	2,7	39	1,3
164		Рыба жареная	100	19,39	16,67	4,99	248,21	33,29	29,32	9,07	0,07	3,6	1,07	167,07	0,64
385		Рис отварной	180	4,51	6,5	46,62	263,16	20,7	32,58	32,4	0,06	0	0,35	100,44	0,12
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	700	34,86	30,75	122	905,6	113,7	134,1	41,47	0,72	11,38	6,2	493,7	6,2
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Итого	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Всего	2970	122,49	130,08	580,64	3616,4	935,68	521,82	312,11	2,43	71,04	20,24	2020,5	28,69

2 неделя 7 день воскресенье

с 12 и старше

№ ТК	приём пищи	наименование блюда	масса блюда (г)	химический состав блюда											
				Б(г)	Ж(г)	У(г)	ккал	Са(мг)	Mg(мг)	A(мг)	В1(мг)	С(мг)	Е(мг)	P(мг)	Fe(мг)
230	Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	8,59	5,66	34,77	254,83	166,82	4,89	49	0,1	1,66	0,63	149,27	0,57
457		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
576		Батон нарезной	60	4,5	1,47	30,84	156,6	11,16	7,8	0	0,06	0	1,02	39	0,72
79		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,24	0	4	0	0	0,01	0,3	0
75		Сыр	20	3,09	3,93	0	47,73	117,47	4,67	34,67	0	0,09	0,07	66,67	0,13
82		Свежие фрукты	200	8	8	19,2	88	32,4	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42
		Итого	740	24,46	26,41	94,24	651,3	333,2	39,56	87,67	0,22	15,75	2,13	284,9	6,66
123/145	Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3,95	9,58	10,57	7,55	21,5	26,75	8	0,09	5,58	2,55	107	1,85
356		Печень говяжья по-строгановски	100	12,83	11,62	10,93	280	27	18	4904	0,8	4	2,3	273	6,5
380		Капуста тушёная	180	3,6	4,55	20,44	154,2	99	36	30,6	0,05	21,06	0,54	73,8	1,42
495		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	850	30,34	27,23	115,6	791	199,5	143,2	4943	1,37	30,92	7,87	652,5	13,78
286	Полдник	Сырники из творога запечённые	150	23,7	7,95	26,85	273	217,5	31,5	61,5	0,07	0,3	1,2	312	0,98
471		Сгущённое молоко	25	0,8	2,13	13,87	81,75	76,75	8,5	10,5	0,01	0,25	0,05	54,75	0,05
468		Молоко	200	5,8	5	9,6	107	240	28	40	0,08	2,6	0	180	0,2
0		Конфеты шоколадные	30	1,16	10,26	8,88	151,5	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого	405	31,46	25,34	59,2	613,3	534,3	68	112	0,16	3,15	1,25	546,8	1,23
17	Ужин 1	Салат из свежих помидоров	100	1	6,1	3,6	74	14	19	0	0,06	21	3,3	25	0,86
522		Вареники с картофелем	250	8,48	5,96	45,36	269,5	17,06	9,75	37,8	0,1	0	1,1	58,84	0,7
79		Масло сливочное	8	0,06	5,79	0,09	52,88	0,19	0	3,2	0	0	0,008	0,24	0
487		Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60	13,5	5,9	0	0,02	3,3	0,1	8	1,16
573		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	12	8,4	0	0,27	0,08	0,68	39,12	0,68
574		Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24	124,8	19,92	39,6	0	0,15	0	1,4	140,4	2,64
		Итого	678	19,2	19,43	116,8	721,6	76,67	82,65	41	0,6	24,38	6,588	271,6	6,04
470	Ужин 2	Кисломолочные продукты	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Итого	200	8,7	7,5	151,5	361,2	42,16	60,02	0,12	0,24	4,2	0	271	0,3
		Всего	2873	114,16	105,91	537,27	3138,2	1185,8	393,38	5183,4	2,59	78,4	17,838	2026,8	28,01