

11-04

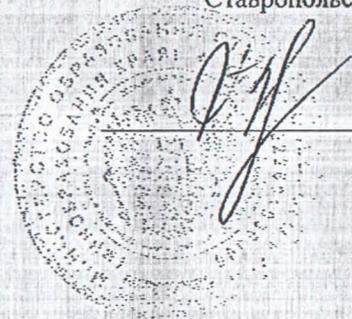
СОГЛАСОВАНО:

Управление Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия

человека по Ставропольскому краю  
*Защита прав потребителей*  
**Роспотребнадзора**  
по Ставропольскому краю  
М.С. Фокина  
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

УТВЕРЖДЕНО:

Министерство образования  
Ставропольского края



Г.С.Зубенко

**Примерное**

**четырнадцатидневное меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся  
государственных общеобразовательных организаций Ставропольского края**

Сезон : осень-зима 2024 г.

Категории: Школьники 3-6 лет

## Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества ( г )			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	5	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	10	3,9	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
171	Каша рассыпчатая гречневая с молоком и сахаром	150/5	5,26	4,68	18,7	152,36	0,05	0,80	0,01	0,50	76,66	80,60	25,88	0,60
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,8	1,28	29,6	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	1,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>442</b>	<b>19,57</b>	<b>18,79</b>	<b>76,5</b>	<b>572,36</b>	<b>0,11</b>	<b>1,54</b>	<b>0,16</b>	<b>1,76</b>	<b>268,3</b>	<b>281,61</b>	<b>161,51</b>	<b>3,88</b>
	2-й Завтрак													
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/20	10,6	6,1	8,4	131,8	0,02	1,01	0,02	0,60	81,93	109,48	25,58	1,07
379	Кофейный напиток	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>370</b>	<b>17,18</b>	<b>13,14</b>	<b>106,65</b>	<b>561,8</b>	<b>0,52</b>	<b>1,61</b>	<b>0,08</b>	<b>1,2</b>	<b>282,69</b>	<b>240,13</b>	<b>46,03</b>	<b>1,17</b>
	Обед													
117	Сельдь с луком	40/20	0,48	0,00	3,48	18	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54
96	Рассольник Ленинградский с картофелем	200	1,30	1,70	8,80	53,3	0,05	2,00	0,03	0,06	11,00	37,10	2,40	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом гов.	80/150	10,10	5,90	8,20	123,5	0,10	9,64	0,01	1,82	16,46	124,60	20,55	1,91
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб ржаной	20	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,00	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	1,60
	<b>Всего в обед</b>	<b>740</b>	<b>20,49</b>	<b>9,17</b>	<b>82,03</b>	<b>521,8</b>	<b>0,33</b>	<b>27,64</b>	<b>0,09</b>	<b>3,69</b>	<b>575,08</b>	<b>332,84</b>	<b>81,97</b>	<b>14,94</b>
	Полдник													
338	Яблоки свежие калиброванные	100/1шт.	0,4	0,00	19,6	88	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,00</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>	<b>0,06</b>	<b>20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,8</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>2,4</b>
	Ужин													
131	Горошек зеленый консервированный	60	0,53	0,3	1,1	8	0,02	2,00	0,30	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70
285	Макаронник с мясом (говядина)	80/150	11,76	11,2	12,38	221,62	0,14	0,39	0,01	1,20	24,32	143,67	22,00	1,67
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,8	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,4	1,23	28,7	146	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>540</b>	<b>19,44</b>	<b>13,53</b>	<b>62,75</b>	<b>460,62</b>	<b>0,21</b>	<b>4</b>	<b>0,34</b>	<b>2,16</b>	<b>73,84</b>	<b>292,01</b>	<b>60,44</b>	<b>18,57</b>
	2-й Ужин													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,30	0,01	0,02	0,30	148,00	180,00	1,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>3,6</b>	<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>148</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>	<b>2392</b>	<b>79,88</b>	<b>57,13</b>	<b>351,13</b>	<b>2254,58</b>	<b>1,53</b>	<b>54,8</b>	<b>0,72</b>	<b>9,91</b>	<b>1375,91</b>	<b>1343,59</b>	<b>365,95</b>	<b>40,97</b>

**Меню на 1 неделю вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества ( г )			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	5	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
212	Омлет смешанный с сосисками молочными со сливочным маслом	100/30/10	9,42	12,25	1,80	142	0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,04
73	Икра кабачковая (консервированная)	60	3,26	9,52	52,00	287	0,04	0,39	0,03	0,90	325,76	78,12	28,56	3,30
382	Какао с молоком	200	3,70	3,94	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,23
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>25,38</b>	<b>34,41</b>	<b>114,3</b>	<b>798</b>	<b>0,4</b>	<b>1,21</b>	<b>0,15</b>	<b>2,59</b>	<b>454,6</b>	<b>277,13</b>	<b>76,23</b>	<b>5,35</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
	Слойка Свердловская	100/1шт	5,13	0,93	24,93	128	0,10	0,00	0,03	2,00	22,00	100,30	18,00	0,70
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>260</b>	<b>10,39</b>	<b>6,56</b>	<b>33,48</b>	<b>234</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0,13</b>	<b>2,6</b>	<b>222,01</b>	<b>250,9</b>	<b>38,36</b>	<b>0,8</b>
	<b>Обед</b>													
71	Помидоры свежие	60	0,48	0,00	3,48	18	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,88	3,57	14,81	98	0,02	2,00	0,03	0,80	37,82	45,76	1,50	0,01
229	Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	80/80	14,44	7,35	6,52	150	0,10	2,76	0,01	0,60	48,71	213,58	56,78	1,04
312	Пюре картофельное	130	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,75	29,00	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	1,60
	Хлеб ржаной	20	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
		<b>800</b>	<b>28,44</b>	<b>17,23</b>	<b>113,14</b>	<b>1116</b>	<b>0,46</b>	<b>52,63</b>	<b>0,11</b>	<b>3,16</b>	<b>199,45</b>	<b>510,85</b>	<b>131,25</b>	<b>8,48</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Апельсины калиброванные	100/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27
	<b>Всего в полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,37</b>	<b>35</b>	<b>0,03</b>	<b>20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,4</b>	<b>20,6</b>	<b>10,7</b>	<b>11,7</b>	<b>0,27</b>
	<b>Ужин</b>													
71	Огурцы свежие	60	0,80	0,10	2,60	11	0,03	10,00	0,02	0,10	23,00	42,00	14,00	6,00
290	Птица тушеная в соусе сметанном	80/60	12,23	13,64	5,45	206	0,04	0,70	0,01	2,00	14,60	108,00	17,21	1,24
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	130/5	8,25	5,30	39,87	237	0,22	0,00	0,01	0,00	12,21	178,50	2,54	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>585</b>	<b>31,91</b>	<b>21,68</b>	<b>113,05</b>	<b>774</b>	<b>0,34</b>	<b>12,31</b>	<b>0,08</b>	<b>3,1</b>	<b>108,53</b>	<b>442,44</b>	<b>59,19</b>	<b>23,47</b>
	<b>2 -й Ужин</b>													
386	Йогурт фруктовый -ягодный 2,5 % жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>9,1</b>	<b>71</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>148</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 1 неделю вторник</b>	<b>2395</b>	<b>99,78</b>	<b>82,57</b>	<b>390,44</b>	<b>3028</b>	<b>2,03</b>	<b>87,17</b>	<b>0,52</b>	<b>12,15</b>	<b>1153,19</b>	<b>1642,02</b>	<b>317,73</b>	<b>38,38</b>

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества ( г )			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72,5% жирности	5	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	10	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	102,00	60,00	100,00	0,02
182	Каша жидкая молочная перловая	150/10/10	0,30	4,23	14,97	119	0,01	0,51	0,15	0,12	102,11	109,49	2,30	0,03
352	Кисель из яблок	200	0,10	0,00	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,06	20,15	0,40	0,90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>13,3</b>	<b>16,91</b>	<b>75,47</b>	<b>539</b>	<b>0,07</b>	<b>1,25</b>	<b>0,30</b>	<b>1,48</b>	<b>290,75</b>	<b>310,50</b>	<b>136,83</b>	<b>2,73</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	17,3	20,13	23,45	352	0,05	0,24	0,07	1,50	164,00	221,80	4,22	0,03
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>370</b>	<b>35,01</b>	<b>37,29</b>	<b>133,45</b>	<b>802</b>	<b>0,21</b>	<b>0,84</b>	<b>0,14</b>	<b>2,10</b>	<b>503,62</b>	<b>522,01</b>	<b>78,35</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>													
52	Свекла тушеная	60	0,81	2,12	1,02	51	0,01	1,00	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,70
103	Суп картофельный с макаронами макаронными изделиями	200	2,66	2,43	18,98	108	0,09	6,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
291	Плов из птицы	80/150	22,18	27,19	34,20	509	0,09	1,53	0,01	0,60	28,87	245,00	44,42	1,13
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	<b>Всего в обед</b>	<b>740</b>	<b>34,26</b>	<b>33,31</b>	<b>115,75</b>	<b>995</b>	<b>0,24</b>	<b>10,33</b>	<b>0,11</b>	<b>3,1</b>	<b>602,61</b>	<b>422,78</b>	<b>123,28</b>	<b>29,57</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Бананы калиброванные	100/1шт	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20
	<b>Всего в полдник</b>	<b>100</b>	<b>3,00</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	<b>0,08</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,8</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>64</b>	<b>1,2</b>
	<b>Ужин</b>													
71	Огурцы свежие	60	0,48	0,00	3,48	11	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,50
279	Тефтели из говядины 2 вариант	80	19,64	11,67	114,34	632	0,16	59,00	0,02	0,60	29,24	291,01	78,92	3,00
310	Картофель отварной	130	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,10	20,63	0,82
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>550</b>	<b>32,72</b>	<b>18,1</b>	<b>198,27</b>	<b>1066</b>	<b>0,34</b>	<b>83,85</b>	<b>0,07</b>	<b>1,79</b>	<b>106,22</b>	<b>473,65</b>	<b>136,99</b>	<b>20,54</b>
	<b>2 -й Ужин</b>													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112,8</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>124</b>	<b>92,8</b>	<b>14</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 1 неделю среда</b>	<b>2395</b>	<b>123,89</b>	<b>113,01</b>	<b>573,14</b>	<b>3706,8</b>	<b>0,94</b>	<b>116,3</b>	<b>0,67</b>	<b>9,47</b>	<b>1642,2</b>	<b>1857,74</b>	<b>553,45</b>	<b>54,18</b>

**Меню на 1 неделю четверг дети 3-6 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	5	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
210	Омлет натуральный	106/10	9,42	12,25	1,80	142	0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,04
204	Макаронны отварные с сыром	80/20	9,00	8,00	22,25	198	0,01	0,22	0,04	0,80	185,59	95,09	0,02	0,01
379	Кофейный напиток	200	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,26	20,15	17,00	0,09
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	1,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>471</b>	<b>28,83</b>	<b>30,38</b>	<b>81,85</b>	<b>709</b>	<b>0,37</b>	<b>1,04</b>	<b>0,16</b>	<b>2,44</b>	<b>314,43</b>	<b>294,1</b>	<b>51,17</b>	<b>2,92</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
	Печенье (песочное)	21	1,88	2,95	5,00	58	0,02	0,00	0,02	0,90	6,00	20,00	4,00	0,53
342	Компот из свежих плодов	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>225</b>	<b>8,46</b>	<b>9,99</b>	<b>103,25</b>	<b>488</b>	<b>0,52</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>	<b>1,5</b>	<b>206,76</b>	<b>150,65</b>	<b>24,45</b>	<b>0,63</b>
	<b>Обед</b>													
71	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	9	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
102	Суп картофельный с горохом	200	4,23	3,76	17,72	123	0,13	2,00	0,03	0,10	42,58	120,43	4,69	0,01
229	Рыба-минтай тушенная в томате с овощами	80/80	14,44	7,35	6,52	150	0,10	2,76	0,01	0,60	48,71	213,58	56,78	1,04
312	Пюре картофельное смаслом сл.	130/5	2,83	3,76	19,60	124	0,12	2,17	0,01	0,15	32,66	78,14	27,77	0,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	<b>Всего в обед</b>	<b>800</b>	<b>31,55</b>	<b>16,5</b>	<b>120,39</b>	<b>733</b>	<b>0,42</b>	<b>14,13</b>	<b>0,11</b>	<b>2,68</b>	<b>676,97</b>	<b>537,89</b>	<b>144,66</b>	<b>29,28</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Яблоки свежие колиброванные	100/1 шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40
	<b>Всего в полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>	<b>0,06</b>	<b>20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,8</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>2,4</b>
	<b>Ужин</b>													
131	Горошек зеленый консервированный	60	0,53	0,30	1,10	8	0,02	2,00	0,30	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70
290	Птица тушенная в соусе сметанном	80/80	17,64	16,23	1,44	231	0,03	37,00	0,01	0,24	31,20	112,00	16,00	1,44
321	Капуста тушенная	130	3,35	5,81	13,70	121	0,05	31,74	0,03	1,50	78,24	56,06	28,50	1,11
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>600</b>	<b>32,15</b>	<b>24,98</b>	<b>81,37</b>	<b>680</b>	<b>0,15</b>	<b>72,35</b>	<b>0,38</b>	<b>3,12</b>	<b>172,16</b>	<b>344</b>	<b>86,94</b>	<b>19,47</b>
	<b>2 -й Ужин</b>													
386	Йогурт фруктово- ягодный 2,5%жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>9,1</b>	<b>71</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>148</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 1 неделю четверг</b>	<b>2396</b>	<b>104,59</b>	<b>85,15</b>	<b>415,56</b>	<b>2769</b>	<b>1,82</b>	<b>108,14</b>	<b>0,78</b>	<b>10,84</b>	<b>1546,32</b>	<b>1493,64</b>	<b>323,22</b>	<b>54,71</b>

**Меню на 1 неделю пятница дети 3-6 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	5	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	10	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с масл.сл. И сахаром	150/10/10	5,20	8,87	26,58	218	0,06	0,52	0,04	0,64	110,00	103,49	17,07	0,35
352	Кисель из яблок	200	0,16	0,00	29,00	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>18,26</b>	<b>21,55</b>	<b>98,38</b>	<b>1072</b>	<b>0,16</b>	<b>31</b>	<b>0,21</b>	<b>2,1</b>	<b>292,54</b>	<b>304,15</b>	<b>167,4</b>	<b>6,61</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	6,52	5,6	6,4	117	0,01	0,10	0,02	0,00	69,78	95,10	10,03	0,23
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>370</b>	<b>11,78</b>	<b>11,23</b>	<b>14,95</b>	<b>223</b>	<b>0,41</b>	<b>1,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,6</b>	<b>269,79</b>	<b>245,7</b>	<b>30,39</b>	<b>0,33</b>
	<b>Обед</b>													
117	Сельдь с луком	60	0,92	3,25	9,91	49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,10	0,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,85	3,15	7,64	73	0,06	13,43	0,01	0,80	28,32	41,23	18,27	0,74
260	Гуляш из говядины	80/80	13,41	12,70	3,18	204	0,05	1,23	0,01	0,40	9,76	137,67	6,36	1,10
171	Каша рассыпчатая перловая с малом сл.	130/5	6,34	4,38	32,46	211	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	118,00	0,03	0,01
342	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	<b>Всего в обед</b>	<b>805</b>	<b>31,81</b>	<b>25,8</b>	<b>219,74</b>	<b>1261</b>	<b>0,35</b>	<b>47,5</b>	<b>0,11</b>	<b>4,25</b>	<b>120,17</b>	<b>420,95</b>	<b>64,96</b>	<b>22,48</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Апельсины калиброванные	100/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	<b>Всего в полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,37</b>	<b>35</b>	<b>0,03</b>	<b>20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,4</b>	<b>20,6</b>	<b>10,7</b>	<b>11,7</b>	<b>0,27</b>
	<b>Ужин</b>													
71	Огурцы свежие	60	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78
295	Котлеты рубленые из птицы	80	12,62	16,78	5,76	245	0,07	21,50	0,02	1,80	12,65	133,48	21,29	1,50
310	Картофель отварной с маслом	130/7	2,90	4,90	23,80	150,5	0,20	12,00	0,00	0,30	17,00	79,70	37,12	1,34
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	0,02
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>527</b>	<b>26,59</b>	<b>24,4</b>	<b>96,93</b>	<b>727,5</b>	<b>0,33</b>	<b>36,07</b>	<b>0,36</b>	<b>3,48</b>	<b>89,37</b>	<b>347,52</b>	<b>94,05</b>	<b>19,84</b>
	<b>2 -й Ужин</b>													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,30	0,01	0,02	0,30	148,00	180,00	1,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>3,6</b>	<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>148</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 1 неделю пятница</b>	<b>2437</b>	<b>92,1</b>	<b>85,67</b>	<b>440,97</b>	<b>3368,5</b>	<b>1,58</b>	<b>135,68</b>	<b>0,85</b>	<b>11,13</b>	<b>940,47</b>	<b>1509,02</b>	<b>369,5</b>	<b>49,54</b>

**Меню на 1 неделю суббота**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества ( г )			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				ьные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
209	Яйцо вареное	40/1шт	4,67	3,45	0,28	51	0,02	100,00	0,01	0,30	15,00	30,00	0,01	0,02
182	Каша жидкая молочная пшениная	150/10/10	4,31	4,31	10,30	120	0,01	0,52	0,15	0,12	108,11	109,49	3,40	0,03
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	5	2,90	2,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
379	Какао с молоком	200	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,05	40,26	20,15	13,52	0,23
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>22,22</b>	<b>14,01</b>	<b>68,29</b>	<b>529,00</b>	<b>0,09</b>	<b>101,26</b>	<b>0,24</b>	<b>1,63</b>	<b>313,37</b>	<b>338,24</b>	<b>151,03</b>	<b>2,25</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
	Конфеты шоколадные	13	1,20	11,85	16,26	171	0,03	0,00	0,02	2,30	8,40	28,50	63,00	3,00
338	Бананы калиброванные	200/1шт.	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>130</b>	<b>4,2</b>	<b>12,85</b>	<b>58,26</b>	<b>363</b>	<b>0,11</b>	<b>20</b>	<b>0,07</b>	<b>3,1</b>	<b>23,4</b>	<b>64,5</b>	<b>127</b>	<b>4,2</b>
	<b>Обед</b>													
71	Помидоры свежие	60	0,48	0,08	3,48	18	0,04	15,00	0,30	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54
101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,50	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77
312	Пюре картофельное	130	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
227	Рыба-минтай припущенная с овощами	80	13,00	6,62	5,87	217	0,01	0,19	0,02	1,90	42,77	171,49	40,00	1,01
349	Компот из плодов шиповника	200	1,04	0,78	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	<b>Всего в обед</b>	<b>720</b>	<b>28,01</b>	<b>15,42</b>	<b>119,83</b>	<b>781</b>	<b>0,3</b>	<b>20,06</b>	<b>0,43</b>	<b>3,94</b>	<b>639,39</b>	<b>423,69</b>	<b>128,51</b>	<b>30,19</b>
	<b>Полдник</b>													
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60/1шт	13,71	5,56	86,84	452	0,18	2,04	0,01	0,60	27,16	121,90	24,11	1,71
343	Компот из смеси свежих плодов	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10
	<b>Всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>31,42</b>	<b>22,72</b>	<b>196,84</b>	<b>902</b>	<b>0,34</b>	<b>2,64</b>	<b>0,08</b>	<b>1,2</b>	<b>366,78</b>	<b>422,11</b>	<b>98,24</b>	<b>1,81</b>
	<b>Ужин</b>													
197	Фасоль отварная с луком	60	4,30	3,78	13,23	110	0,01	0,72	0,01	0,30	4,87	9,40	2,27	0,13
259	Жаркое по-домашнему из говядины	80/200	11,80	26,00	21,00	365	0,24	3,80	0,01	0,20	48,00	282,00	66,00	3,00
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>590</b>	<b>26,73</b>	<b>32,42</b>	<b>99,36</b>	<b>795</b>	<b>0,3</b>	<b>6,13</b>	<b>0,06</b>	<b>1,5</b>	<b>111,59</b>	<b>405,34</b>	<b>93,71</b>	<b>5,1</b>
	<b>2 -й Ужин</b>													
386	Йогурт фруктово- ягодный 2,5%жирности	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>9,1</b>	<b>71</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>148</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 1 неделю суббота</b>	<b>2325</b>	<b>115,38</b>	<b>99,92</b>	<b>551,68</b>	<b>3441</b>	<b>1,44</b>	<b>150,11</b>	<b>0,9</b>	<b>11,67</b>	<b>1602,53</b>	<b>1803,88</b>	<b>599,49</b>	<b>43,56</b>

**Меню на 1 неделю воскресенье**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	5	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	10	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
182	Каша вязкая молочная "Геркулес"	150/10/10	3,64	4,10	10,67	101	0,07	0,52	0,02	1,00	100,78	110,27	25,29	0,44
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>457</b>	<b>17,95</b>	<b>18,21</b>	<b>68,47</b>	<b>521</b>	<b>0,13</b>	<b>1,26</b>	<b>0,17</b>	<b>2,26</b>	<b>292,42</b>	<b>311,28</b>	<b>160,92</b>	<b>2,72</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
400	Оладьи со сгущ. молоком	100/20	16,60	11,47	92,63	540	0,09	0,37	0,01	3,60	113,40	125,76	20,25	0,74
352	Кисель из яблоч	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1,00	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08
	<b>Всего в 2-й завтрак</b>	<b>320</b>	<b>16,6</b>	<b>11,47</b>	<b>92,63</b>	<b>540</b>	<b>0,09</b>	<b>0,37</b>	<b>0,01</b>	<b>3,6</b>	<b>113,4</b>	<b>125,76</b>	<b>20,25</b>	<b>0,74</b>
	<b>Обед</b>													
71	Помидоры свежие	60	0,48	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,01	2,38	15,89	93	0,02	1,60	0,03	0,60	12,64	51,88	1,58	0,02
279	Тефтели 2 вариант	80	8,34	13,14	21,00	246	0,05	7,01	0,01	0,60	41,07	98,70	24,02	1,52
171	Каша рассыпчатая пшеничная	130	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Хлеб ржаной	20	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	<b>Всего в обед</b>	<b>760</b>	<b>26,93</b>	<b>22,66</b>	<b>148,47</b>	<b>891</b>	<b>0,26</b>	<b>10,92</b>	<b>0,4</b>	<b>4,35</b>	<b>595,04</b>	<b>391,52</b>	<b>82,85</b>	<b>29,21</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Яблоки свежие колиброванные	100/1 шт	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20,00	0,03	0,80	28,00	17,00	15,00	2,40
	<b>Всего в полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>88,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,80</b>	<b>28,00</b>	<b>17,00</b>	<b>15,00</b>	<b>2,40</b>
	<b>Ужин</b>													
209	Яйца вареные 1 шт	40	4,67	3,45	0,28	51	0,02	0,30	0,01	0,30	15,00	30,00	0,01	0,02
234	Биточки рыбные (из минтая)	80	8,70	7,23	5,74	134	0,08	0,34	0,01	0,16	46,00	157,02	36,04	1,01
143	Рагу из овощей	130	3,25	7,01	21,03	174	0,09	3,72	0,03	1,80	42,67	79,60	36,58	1,26
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,80	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>500</b>	<b>27,25</b>	<b>20,33</b>	<b>92,18</b>	<b>679</b>	<b>0,24</b>	<b>5,97</b>	<b>0,09</b>	<b>3,26</b>	<b>162,39</b>	<b>380,56</b>	<b>98,07</b>	<b>4,26</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	2,8	2,5	3,6	50	0,30	0,01	0,02	0,30	148,00	180,00	1,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>3,6</b>	<b>50</b>	<b>0,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>148</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 1 неделю воскресенье</b>	<b>2337</b>	<b>92,33</b>	<b>75,97</b>	<b>424,95</b>	<b>2769</b>	<b>1,08</b>	<b>38,53</b>	<b>0,72</b>	<b>14,57</b>	<b>1339,25</b>	<b>1406,12</b>	<b>378,09</b>	<b>39,34</b>

**Меню на 2 неделю понедельник дети 3-6 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Таминны(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	5	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	10	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
182	Каша жидкая молочная с крупой рисовой	150/10/10	3,26	3,98	13,41	106	0,04	0,34	0,02	0,07	102,06	92,23	5,36	0,02
375	Чай с молоком с сахаром	150/50/15	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,26	20,15	11,20	0,90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,30
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>17,57</b>	<b>18,09</b>	<b>71,21</b>	<b>526</b>	<b>0,1</b>	<b>1,08</b>	<b>0,17</b>	<b>1,43</b>	<b>293,9</b>	<b>293,24</b>	<b>150,69</b>	<b>2,6</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
222	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150/20	12,67	9,89	17,00	224	0,04	0,17	0,05	1,50	126,65	167,31	1,13	0,03
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>370</b>	<b>19,25</b>	<b>16,93</b>	<b>115,25</b>	<b>654</b>	<b>0,54</b>	<b>0,77</b>	<b>0,11</b>	<b>2,1</b>	<b>327,41</b>	<b>297,96</b>	<b>21,58</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>													
71	Огурцы свежие	60	1,60	4,90	11,00	412	0,01	12,00	0,30	0,38	30,60	20,40	10,20	0,78
102	Суп картофельный с фасолью	200	5,01	3,68	17,67	126	0,13	1,24	0,03	1,00	45,01	122,19	4,69	0,01
284	Картофельная запеканка с мясом	80/150	9,32	12,23	18,01	219	0,12	9,64	0,01	1,82	16,49	129,40	31,98	1,91
342	Компот из свежих яблок	200	0,76	0,75	126,82	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Хлеб ржаной	20	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00
	<b>Всего в обед</b>	<b>740</b>	<b>25,22</b>	<b>23,13</b>	<b>213,23</b>	<b>1481</b>	<b>0,44</b>	<b>53,58</b>	<b>0,4</b>	<b>4,77</b>	<b>162,26</b>	<b>426,72</b>	<b>80,07</b>	<b>23</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Апельсины калиброванные	100/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,37</b>	<b>35</b>	<b>0,03</b>	<b>20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,4</b>	<b>20,6</b>	<b>10,7</b>	<b>11,7</b>	<b>0,27</b>
	<b>Ужин</b>													
52	Свекла тушеная	60	0,81	3,21	1,02	51	0,01	1,00	0,04	0,06	18,56	21,32	10,91	0,70
261	Печень (говяжья) тушеная в соусе сметанном	80/50	17,53	11,96	11,14	241	0,22	16,49	0,60	1,30	38,63	310,51	22,29	6,69
171	Каша рассыпчатая гречневая с масл.сл.	130/5	8,45	5,49	40,17	244	0,22	0,00	0,01	0,00	13,29	185,21	3,56	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>570</b>	<b>37,42</b>	<b>22,58</b>	<b>117,46</b>	<b>856</b>	<b>0,5</b>	<b>19,1</b>	<b>0,69</b>	<b>2,36</b>	<b>129,2</b>	<b>630,98</b>	<b>62,2</b>	<b>9,37</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Йогурт фруктово-ягодный 2,5%	200/1шт	2,80	2,50	9,10	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>9,10</b>	<b>71</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>148</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>	<b>2430</b>	<b>103,12</b>	<b>83,42</b>	<b>533,62</b>	<b>3623</b>	<b>1,91</b>	<b>94,55</b>	<b>1,42</b>	<b>11,36</b>	<b>1081,37</b>	<b>1809,6</b>	<b>327,24</b>	<b>35,38</b>

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	5	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
210	Омлет натуральный	106/10	9,42	12,25	1,80	142	0,30	0,10	0,02	0,40	42,00	58,00	0,02	0,04
243	Сосиска молочная	60/5	3,10	4,87	34,12	201	0,04	0,00	0,03	0,90	4,88	80,91	38,51	0,48
352	Кисель из яблок	200	0,10	0,00	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,06	20,15	0,40	0,90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>370</b>	<b>21,62</b>	<b>25,82</b>	<b>96,42</b>	<b>712</b>	<b>0,4</b>	<b>0,82</b>	<b>0,15</b>	<b>2,64</b>	<b>133,52</b>	<b>279,92</b>	<b>73,06</b>	<b>3,5</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
	Слойка Свердловская	100/1шт	5,13	0,93	24,93	128	0,10	0,00	0,03	2,00	22,00	100,30	18,00	0,70
385	Молоко кипяченое	200/1шт.	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>260</b>	<b>10,39</b>	<b>6,56</b>	<b>33,48</b>	<b>234</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0,13</b>	<b>2,6</b>	<b>222,01</b>	<b>250,9</b>	<b>38,36</b>	<b>0,8</b>
	<b>Обед</b>													
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60	12,00	0,54
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,88	3,46	14,75	96	0,02	2,00	0,03	0,80	36,72	42,75	1,20	0,01
229	Рыба-минтай тушеная в томате с овощами	80/80	13,00	6,62	5,87	150	0,01	0,19	0,02	1,90	48,77	179,93	43,21	1,01
312	Пюре картофельное с масл.сл.	130/5	2,95	3,99	19,60	126	0,12	2,17	0,01	0,15	34,36	81,18	27,77	0,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,50	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,20	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	<b>Всего в обед</b>	<b>670</b>	<b>28,06</b>	<b>15,76</b>	<b>117,49</b>	<b>712</b>	<b>0,24</b>	<b>20,56</b>	<b>0,13</b>	<b>4,67</b>	<b>667,47</b>	<b>475</b>	<b>131,2</b>	<b>29,43</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Бананы калиброванные	100/1шт.	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,05	0,80	15,00	36,00	64,00	1,20
	<b>Всего в полдник</b>	<b>100</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>42,00</b>	<b>192</b>	<b>0,08</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,8</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>64</b>	<b>1,2</b>
	<b>Ужин</b>													
71	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60	12,00	0,54
295	Котлета рубл из бройл цыпленка	80	10,89	15,61	4,60	198	0,06	2,12	0,01	1,44	11,74	107,35	17,84	1,20
321	Капуста тушеная	130	3,35	5,81	13,70	121	0,05	31,74	0,03	1,50	78,24	56,06	28,50	1,11
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,60
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>520</b>	<b>25,53</b>	<b>23,46</b>	<b>85,71</b>	<b>652</b>	<b>0,2</b>	<b>50,47</b>	<b>0,1</b>	<b>3,99</b>	<b>157,1</b>	<b>292,95</b>	<b>83,78</b>	<b>4,82</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,20	124,00	92,80	14,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112,8</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>124</b>	<b>92,8</b>	<b>14</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 2 неделю вторник</b>	<b>2120</b>	<b>94,2</b>	<b>79</b>	<b>383,3</b>	<b>2614,8</b>	<b>1,42</b>	<b>92,88</b>	<b>0,56</b>	<b>14,9</b>	<b>1319,1</b>	<b>1427,57</b>	<b>404,4</b>	<b>39,76</b>

**Меню на 2 неделю среда**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ые вещества ( г )			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72.5% жирности	5	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
6	Бутерброд с колбасой в/к	20/30	3,90	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	9,50	0,82
181	Каша жидкая молочная на манной крупе	150/10/10	5,30	9,34	28,67	226	0,04	0,43	0,03	0,63	11,76	101,42	16,02	0,23
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>497</b>	<b>17,48</b>	<b>22,89</b>	<b>75,66</b>	<b>580</b>	<b>0,11</b>	<b>1,11</b>	<b>0,18</b>	<b>1,23</b>	<b>192,8</b>	<b>255,03</b>	<b>62,2</b>	<b>2,26</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
221	Сырники с морковью со сгущенным молоком	150/20	14,76	17,87	21,43	307	0,05	0,46	0,03	1,70	134,00	176,01	23,26	0,64
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>370</b>	<b>32,47</b>	<b>35,03</b>	<b>131,43</b>	<b>757</b>	<b>0,21</b>	<b>1,06</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>473,62</b>	<b>476,22</b>	<b>97,39</b>	<b>0,74</b>
	<b>Обед</b>													
71	Огурцы свежие	60	0,48	0,00	3,48	11	0,04	15,00	0,00	0,04	8,40	15,60	12,00	0,54
108	Суп картофельный с клецками	200	8,43	6,34	53,98	310	0,22	18,40	0,01	0,67	52,80	165,42	61,52	2,00
289	Рагу из птицы (ц/бр)	80/130	19,00	22,67	20,42	362	0,16	10,20	0,01	2,07	37,78	212,00	45,02	1,50
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,20	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	Хлеб ржаной	20	3,40	0,64	14,80	79	0,11	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	0,02
	<b>Всего в обед</b>	<b>770</b>	<b>36,52</b>	<b>30,58</b>	<b>139,43</b>	<b>1010</b>	<b>0,56</b>	<b>44,8</b>	<b>0,07</b>	<b>4,55</b>	<b>638,38</b>	<b>548,56</b>	<b>165,56</b>	<b>14,94</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Апельсины калиброванные	100/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	<b>Всего в полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,37</b>	<b>35,00</b>	<b>0,03</b>	<b>20,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,40</b>	<b>20,60</b>	<b>10,70</b>	<b>11,70</b>	<b>0,27</b>
	<b>Ужин</b>													
133	Горошек зеленый консервированный	60	0,62	0,04	1,30	8	0,02	2,00	0,03	0,38	4,00	62,00	17,00	0,70
268	Котлета из говядины	80	11,43	12,64	24,53	178	0,04	0,00	0,01	1,50	9,16	128,01	19,78	2,02
171	Каша рассыпчатая пшеничная с масл.сл.	130/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>520</b>	<b>29,37</b>	<b>26,89</b>	<b>105,75</b>	<b>783</b>	<b>0,24</b>	<b>3,76</b>	<b>0,16</b>	<b>3,98</b>	<b>75,55</b>	<b>366,11</b>	<b>63,48</b>	<b>2,24</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Йогурт фруктово -ягодный 2,5%	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>9,1</b>	<b>71</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>148</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 1 неделю среда</b>	<b>2457</b>	<b>119,5</b>	<b>118,08</b>	<b>468,74</b>	<b>3236</b>	<b>1,45</b>	<b>70,75</b>	<b>0,56</b>	<b>12,76</b>	<b>1548,95</b>	<b>1806,62</b>	<b>401,33</b>	<b>20,46</b>

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	5	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	10	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,66	2,43	18,98	108	0,09	6,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,70	17,70	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,60	20,15	135,00	2,00
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>465</b>	<b>19,16</b>	<b>17,81</b>	<b>79,48</b>	<b>528</b>	<b>0,15</b>	<b>7,34</b>	<b>0,16</b>	<b>2,03</b>	<b>208,14</b>	<b>256,93</b>	<b>290,06</b>	<b>5,14</b>
	2-й Завтрак													
	Вафли ванильные	25	1,03	8,18	13	130	0,01	0,00	0,02	0,60	2,50	7,00	0,50	0,15
352	Кисель из яблок	200	6,58	7,04	98,25	430	0,50	0,60	0,06	0,60	200,76	130,65	20,45	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>225</b>	<b>7,61</b>	<b>15,22</b>	<b>111,25</b>	<b>560</b>	<b>0,51</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>	<b>1,2</b>	<b>203,26</b>	<b>137,65</b>	<b>20,95</b>	<b>0,25</b>
	Обед													
117	Сельдь с луком	40/20	0,91	3,01	4,69	49	0,03	7,19	0,00	0,50	17,43	18,25	7,97	0,20
102	Суп картофельный с горохом	200	5,21	3,78	17,64	127	0,13	1,09	0,03	1,00	45,18	121,16	4,34	0,01
295	Котлета рубленые из цыпленка-бройлера	80	5,10	13,20	0,80	142,4	0,05	21,50	0,03	1,28	8,15	80,15	10,65	0,45
312	Пюре картофельное	130	1,97	3,79	15,32	103	0,09	8,24	0,01	0,15	9,86	53,10	20,63	0,82
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	<b>Всего в обед</b>	<b>720</b>	<b>22,76</b>	<b>25,35</b>	<b>113,44</b>	<b>748,4</b>	<b>0,35</b>	<b>39,22</b>	<b>0,12</b>	<b>4,7</b>	<b>619,84</b>	<b>373,2</b>	<b>90,609</b>	<b>28,36</b>
	Полдник													
338	Яблоки свежие калиброванные	100/1шт.	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20	0,03	0,8	28	17	15	2,4
	<b>Всего в полдник</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88</b>	<b>0,06</b>	<b>20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,8</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>2,4</b>
	Ужин													
75	Икра свекольная	60	1,00	2,93	4,51	48	0,05	5,50	0,02	0,48	19,52	23,84	11,39	0,43
244	Плов из отварной говядины	80/130	12,69	12,36	17,65	233	0,04	0,28	0,02	0,69	10,56	140,45	25,72	1,76
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,30	0,01	0,42	13,20	17,60	4,00	1,17
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>540</b>	<b>24,32</b>	<b>17,21</b>	<b>87,29</b>	<b>601</b>	<b>0,14</b>	<b>7,49</b>	<b>0,08</b>	<b>2,17</b>	<b>88,8</b>	<b>268,23</b>	<b>62,55</b>	<b>4,46</b>
	2-й Ужин													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112,8</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>124</b>	<b>92,8</b>	<b>14</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 1 неделю четверг</b>	<b>2250</b>	<b>80,25</b>	<b>82,79</b>	<b>419,26</b>	<b>2638,2</b>	<b>1,21</b>	<b>74,68</b>	<b>0,47</b>	<b>11,1</b>	<b>1272,04</b>	<b>1145,81</b>	<b>493,169</b>	<b>40,62</b>

**Меню на 2 неделю пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества ( г )			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	5	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	10	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
173	Каша вязкая молочная "Геркулес"	150/10/10	2,01	2,38	15,89	93	0,08	1,50	0,05	0,08	14,64	54,88	1,72	0,77
375	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,00	40,06	20,15	1,50	0,30
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>627</b>	<b>16,32</b>	<b>16,49</b>	<b>73,69</b>	<b>513</b>	<b>0,14</b>	<b>2,24</b>	<b>0,2</b>	<b>1,34</b>	<b>206,28</b>	<b>255,89</b>	<b>137,35</b>	<b>3,35</b>
	<b>2-й Завтрак</b>	457												
223	Запеканка из творога со сгущенным	150/20	10,57	7,57	8,65	145	0,02	0,13	0,03	2,00	94,42	128,66	13,56	0,31
385	Молоко кипяченое	200	5,26	5,63	8,55	106	0,40	1,00	0,10	0,60	200,01	150,60	20,36	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>370</b>	<b>15,83</b>	<b>13,2</b>	<b>17,2</b>	<b>251</b>	<b>0,42</b>	<b>1,13</b>	<b>0,13</b>	<b>2,6</b>	<b>294,43</b>	<b>279,26</b>	<b>33,92</b>	<b>0,41</b>
	<b>Обед</b>													
71	Помидоры свежие	60	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,82	3,23	8,43	74	0,06	13,11	0,01	0,50	37,68	42,76	18,27	0,74
259	Гуляш из говядины	80/80	13,43	14,30	3,24	201	0,05	1,21	0,01	0,10	10,67	140,38	6,76	1,10
171	Каша рассыпчатая пшениная	130	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,00	35,26	120	0,01	0,50	0,02	0,40	500,02	20,61	30,02	10,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	50,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	<b>Всего в обед</b>	<b>800</b>	<b>31,79</b>	<b>24,67</b>	<b>123,25</b>	<b>827</b>	<b>0,3</b>	<b>16,63</b>	<b>0,38</b>	<b>3,75</b>	<b>589,68</b>	<b>424,08</b>	<b>82,28</b>	<b>29,51</b>
	<b>Полдник</b>													
338	Бананы калиброванные	100/1шт	3,00	1	42	192	0,08	20	0,05	0,8	15	36	64	1,2
	<b>Всего в полдик</b>	<b>100</b>	<b>3,00</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	<b>0,08</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,8</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>64</b>	<b>1,2</b>
	<b>Ужин</b>													
71	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	0,04	15,00	0,02	0,05	8,40	15,60	12,00	0,54
289	Рагу из птицы (ц/бр)	80/130	26,64	24,32	30,01	492	0,09	40,12	0,01	0,00	12,38	185,21	3,56	0,01
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,01	0,30	0,01	0,42	13,20	17,60	4,00	1,17
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>390</b>	<b>37,93</b>	<b>26,36</b>	<b>97,42</b>	<b>825</b>	<b>0,17</b>	<b>56,83</b>	<b>0,07</b>	<b>1,05</b>	<b>79,5</b>	<b>304,75</b>	<b>41</b>	<b>2,82</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Йогурт фруктово -ягодный 2,5%	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>9,1</b>	<b>71</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>148</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 2 неделю пятница</b>	<b>2487</b>	<b>107,67</b>	<b>102,55</b>	<b>362,66</b>	<b>2679</b>	<b>1,41</b>	<b>96,85</b>	<b>0,85</b>	<b>9,84</b>	<b>1332,89</b>	<b>1449,98</b>	<b>359,55</b>	<b>37,3</b>

**Меню на 2 неделю суббота**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества ( г )			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
15	Масло сливочное 72,5 % жирности	5	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
182	Каша жидкая молочная рисовая	150/10/10	3,42	3,98	13,32	106	0,04	0,47	0,20	1,00	107,76	95,23	5,57	0,03
6	Бутерброд с колбасой в/к	20/30	3,90	3,98	2,30	51	0,04	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	9,50	0,82
375	Чай с молоком	150/50/15	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,26	20,15	52,10	11,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>17,73</b>	<b>18,09</b>	<b>73,42</b>	<b>526</b>	<b>0,14</b>	<b>1,21</b>	<b>0,35</b>	<b>2,36</b>	<b>299,6</b>	<b>296,24</b>	<b>101,3</b>	<b>14,13</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
396	Блины с повидлом	150/20	6,44	4,61	43,33	241	0,08	0,08	0,01	2,60	64,22	84,22	13,76	0,58
382	Какао с молоком	200	17,71	17,16	110	450	0,16	0,60	0,07	0,60	339,62	300,21	74,13	0,10
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>320</b>	<b>24,15</b>	<b>21,77</b>	<b>153,33</b>	<b>691</b>	<b>0,24</b>	<b>0,68</b>	<b>0,08</b>	<b>3,2</b>	<b>403,84</b>	<b>384,43</b>	<b>87,89</b>	<b>0,68</b>
	<b>Обед</b>													
75	Икра морковная	60	0,92	3,25	3,91	49	0,02	1,99	0,02	0,48	10,82	24,32	7,10	0,33
102	Суп картофельный с горохом	200	8,75	6,42	33,95	228,58	0,32	21,35	1,53	4,28	61,38	153,19	56,04	2,83
259	Жаркое по-домашнему	80/200	22,38	21,32	23,49	426,76	65,63	9,27	25,74	14,34	48,23	348,91	83,63	5,27
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	517	0,05	30,00	0,03	0,20	30,96	19,80	16,20	4,28
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	<b>Всего в обед</b>	<b>790</b>	<b>40,74</b>	<b>32,56</b>	<b>130,08</b>	<b>1428,34</b>	<b>66,06</b>	<b>63,31</b>	<b>27,35</b>	<b>20,67</b>	<b>190,59</b>	<b>681,15</b>	<b>179,97</b>	<b>28,73</b>
	<b>Полдник</b>													
	Конфеты шоколадные	13	1,2	11,85	16,26	171	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	28,50	2,50	0,08
338	Апельсины калиброванные	100/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20,00	0,03	0,40	20,60	10,70	11,70	0,27
	<b>Всего в полдник</b>	<b>130</b>	<b>2,06</b>	<b>12,04</b>	<b>23,63</b>	<b>206</b>	<b>0,03</b>	<b>20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,4</b>	<b>20,6</b>	<b>39,2</b>	<b>14,2</b>	<b>0,35</b>
	<b>Ужин</b>													
73	Икра кабачковая консервированная	60	6,28	36,78	14,08	412	0,01	12,00	0,00	0,00	30,60	20,40	10,20	0,78
285	Макаронник с мясом (говядина)	80/180	19,24	12,43	64,76	502	0,16	0,34	0,01	0,20	28,92	179,05	27,06	2,91
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,20	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>570</b>	<b>36,15</b>	<b>51,13</b>	<b>143,97</b>	<b>1234</b>	<b>0,22</b>	<b>13,95</b>	<b>0,05</b>	<b>1,20</b>	<b>118,24</b>	<b>313,39</b>	<b>62,70</b>	<b>5,96</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Кефир 2,5 % жирности	200/1шт	5,6	6,4	8,2	112,8	0,00	0,03	0,00	0,2	124,00	92,8	14,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>112,8</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>124</b>	<b>92,8</b>	<b>14</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 2 неделю суббота</b>	<b>2500</b>	<b>126,43</b>	<b>141,99</b>	<b>532,63</b>	<b>4198,14</b>	<b>66,69</b>	<b>99,18</b>	<b>27,88</b>	<b>28,03</b>	<b>1156,87</b>	<b>1807,21</b>	<b>460,06</b>	<b>49,86</b>

**Меню на 2 неделю воскресенье**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	5	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
15	Сыр Российский	10	3,90	3,98	0,00	51	0,00	0,02	0,05	0,02	105,00	60,00	100,00	0,20
182	Каша жидкая молочная с крупой (пшено)	150/10/10	4,23	3,23	10,30	120	0,01	0,51	0,15	0,12	108,11	109,49	3,40	0,03
375	Чай с молоком с сахаром	150/50/15	1,41	1,43	15,00	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,06	20,15	11,20	0,90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,40	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	2,13	0,56	13,11	66	0,03	0,06	0,00	0,66	10,60	47,40	14,10	1,17
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>18,54</b>	<b>17,34</b>	<b>68,1</b>	<b>540</b>	<b>0,07</b>	<b>1,25</b>	<b>0,3</b>	<b>1,48</b>	<b>299,75</b>	<b>310,5</b>	<b>148,73</b>	<b>3,21</b>
	<b>2-й Завтрак</b>													
338	Апельсины калиброванные	100/1шт	0,86	0,19	7,37	35	0,03	20	0,03	0,4	20,6	10,7	11,7	0,27
	<b>Всего во 2-й завтрак</b>	<b>260</b>	<b>0,86</b>	<b>0,19</b>	<b>7,37</b>	<b>35</b>	<b>0,03</b>	<b>20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,4</b>	<b>20,6</b>	<b>10,7</b>	<b>11,7</b>	<b>0,27</b>
	<b>Обед</b>													
71	Помидоры свежие	60	0,44	0,08	2,24	12	0,01	0,96	0,30	0,38	1,00	20,40	10,20	0,78
82	Борщ с картофелем и капустой со	200/8	2,46	2,13	18,76	106	0,09	5,60	0,01	0,67	15,96	55,92	20,93	0,86
171	Каша рассыпчатая пшеничная с масл.сл.	130/5	6,53	5,49	34,35	213	0,13	0,15	0,01	1,00	1,11	120,00	0,03	0,01
278	Тефтели (говядина) с соусом	80/50	10,55	11,60	12,46	196	0,04	1,46	0,00	0,60	15,06	113,53	19,18	1,58
651	Кисель из концентрата плодов-ягодн	200	0,13	0,02	22,23	90	0,01	1,00	0,00	0,00	5,47	2,45	1,58	0,08
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,40	0,64	14,80	79	0,02	0,20	0,01	0,67	17,20	105,60	10,00	16,00
	Хлеб ржаной	20	5,13	0,93	24,93	128	0,02	0,50	0,02	0,70	22,00	29,33	7,00	0,02
	<b>Всего в обед</b>	<b>770</b>	<b>28,2</b>	<b>20,81</b>	<b>127,53</b>	<b>812</b>	<b>0,31</b>	<b>8,91</b>	<b>0,05</b>	<b>3,64</b>	<b>76,8</b>	<b>426,83</b>	<b>58,72</b>	<b>18,55</b>
	<b>Полдник</b>													
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	60/1 шт.	13,71	4,9	86,84	446	0,18	2,04	0,01	0,60	27,16	121,90	24,11	1,71
379	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200/20	3,60	2,7	17,7	83	0,01	0,26	0,01	0,10	40,60	20,15	13,50	0,20
	<b>Всего в полдник</b>	<b>100</b>	<b>17,31</b>	<b>7,60</b>	<b>104,54</b>	<b>529,00</b>	<b>0,19</b>	<b>2,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,70</b>	<b>67,76</b>	<b>142,05</b>	<b>37,61</b>	<b>1,91</b>
	<b>Ужин</b>													
14	Масло сливочное 72,5 % жирности	5	0,07	6,86	0,09	62	0,00	0,00	0,07	0,10	1,58	2,26	0,03	0,01
284	Запеканка картоф. с мясом гов. С масл.сл.	80/130/5	24,26	23,18	46,21	500,20	21,87	1,91	6,43	14,34	12,00	83,63	348,91	5,27
389	Сок фруктовый	200	0,75	0,08	20,57	85	0,01	1,01	0,01	0,10	11,12	15,14	1,44	0,20
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	6,80	1,28	29,60	158	0,02	0,4	0,02	0,48	34,40	71,20	20,00	0,90
	Хлеб ржаной	20	3,08	0,56	14,96	77	0,02	0,2	0,01	0,42	13,20	27,60	4,00	1,17
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>575</b>	<b>17,42</b>	<b>14,65</b>	<b>54,03</b>	<b>419</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,3</b>	<b>212,18</b>	<b>281,06</b>	<b>25,04</b>	<b>0,04</b>
	<b>2-й Ужин</b>													
386	Йогурт фруктово -ягодный 2,5%	200/1шт	2,8	2,5	9,1	71	0,30	0,02	0,02	0,30	148,00	150,00	1,00	0,01
	<b>Всего в 2-й Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>9,1</b>	<b>71</b>	<b>0,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>148</b>	<b>150</b>	<b>1</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего в 2 неделю воскресенье</b>	<b>3290</b>	<b>66,10</b>	<b>49,06</b>	<b>393,93</b>	<b>2556</b>	<b>1,19</b>	<b>33,48</b>	<b>0,46</b>	<b>6,36</b>	<b>1209,73</b>	<b>1143,14</b>	<b>149,98</b>	<b>15,45</b>
	<b>Итого</b>	<b>34211</b>	<b>1405,22</b>	<b>1259</b>	<b>6231</b>	<b>4281</b>	<b>85,68</b>	<b>1037,6</b>	<b>37,35</b>	<b>173,79</b>	<b>1853</b>	<b>2164</b>	<b>5502</b>	<b>494,56</b>
	<b>Среднее за период</b>	<b>244,3</b>	<b>100,37</b>	<b>89,93</b>	<b>445,07</b>	<b>305,79</b>	<b>6,12</b>	<b>74,11</b>	<b>2,67</b>	<b>1,22</b>	<b>132,36</b>	<b>192,15</b>	<b>393,00</b>	<b>35,33</b>