

Утверждаю:

Директор ГОКУ СКШ №25 г. Братска



И.В. Трифонова

**Примерное меню
На 2022 - 2023 учебный год
1 – 2 недели
Осенне-зимний период
Возрастная группа 7-11 лет и 12-18 лет**

Меню составлено согласно сборнику технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений
Пермь 2013 г.

ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. Академика Е.А. Вагнера
ООО «Уральский региональный центр питания»

Примерное меню для лиц в возрасте 7-11 лет на осенне-зимний период года

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Калорийн ость	В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Ре
	1 неделя - ПН													
	Завтрак													
260	Каша "Дружба"	180/5	4,7	5,9	24,6	200,9	0,09	1,2	0,08	0,1	215,6	176	25,5	0,35
93	Бутерброды с маслом	30/10	6,1	10,1	8,8	163,8	0,04	0,1	0,08	0,3	203,8	170	10,3	0,13
108	Хлеб пшеничный	50	3	0,38	24,6	117,3	0,05	0	0	0,4	10	42,5	5,6	0,25
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	9,9	47	0,03	0	0	0,2	7	41,6	4,5	0,41
493\	Чай с сахаром	200/10	0,1	0	9,3	37,7	0	0	0	0	2,3	3,3	1,0	0,2
	Итого		15,2	16,58	77,2	566,7	0,21	1,3	0,16	1	438,7	433,4	46,9	1,34
	Обед													
119	Икра морковная	80	1	5,1	9,4	42,3	0,05	1,8	0	0,3	21,2	42,9	26,4	0,26
153	Суп с сайрой консервированной	250	8,8	11,7	13,5	114,7	0,1	5,4	0,03	0,2	63,7	175,3	25	0,9
381	Котлеты из говядины	80	10,5	11,8	11,3	125,6	0,14	0,1	0,04	0,4	64,3	148	15,3	1,6
423	Капуста тушеная	180	3,6	6,1	12,1	112,8	0,06	15,7	0,05	0,5	91,6	87,3	32,7	1,4
108	Хлеб пшеничный	70	3	0,52	34,5	164,1	0,07	0	0	0,4	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,3	0,72	29,6	140,9	0,06	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
508	Компот из сухофр. + аскорб. кисл.	200	0,7	0,1	22,8	95	0,02	60,2	0	0,5	25	23,9	15,1	0,5
	Итого		30,9	36,0	133,2	795,6	0,5	83,2	0,12	2,8	300,8	623,1	135,8	5,76
	Полдник													
566	Булочка молочная	60	3,8	2,8	19,4	164,2	0,05	0,1	0,03	0,9	35	56,4	4,1	0,2
112\	Яблоки	100	0,4	0,4	8,6	89,1	0,04	7,8	0	0,2	14,1	11	7,9	1,6
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	3	0	0,2	14	0	0	1,9
	Итого		5,2	3,4	48,2	339,9	0,12	10,9	0,03	1,3	63,1	67,4	12	3,7
	Итого день		51,3	56,0	258,6	1702,2	0,8	95,4	0,31	5,1	802,6	1123,9	194,7	10,8

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
	1 неделя - ВТ													
	Завтрак													
301	Омлет натуральный	180/5	20,4	22,3	4,3	276,3	0,16	0,5	0,19	0,9	239,9	344	26,7	2,57
175	Кукуруза отварная (коне)	30	0,8	0,1	0,5	6,3	0,01	0,8	0	0	2,2	0	0	0,23
108	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,66	39,3	187,5	0,08	0	0	0,7	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	9,9	47	0,03	0	0	0,2	7	41,6	4,5	0,41
496\	Какао с молоком	200	2,1	1,7	11,8	70,7	0,03	0,3	0,02	0	102,2	110	11,2	0,42
	Итого		29,2	24,9	65,8	587,8	0,31	1,6	0,21	1,8	367,3	559	50,8	4,03
	Обед													
115	Икра кабачковая	80	0,8	6,6	4,8	81,5	0,03	11,9	0	2,9	35,3	16	9,5	0,78
131	Свекольник	250	2,1	5,7	11	88,8	0,08	6,4	0,04	0,2	52,8	89	25,3	1,13
479	Сметана	10	0,2	2,4	0,3	15,1	0	0	0,01	0	8,4	6,7	0,9	0,02
398	Печень говяжья по-строгановски	100	11,1	12,8	6,6	128,9	0,2	10,6	0,97	0,8	61,9	277	10,6	4,02
415	Рис припущенный	150	3,5	5,4	25,8	146,7	0,03	0	0,04	0,3	2,9	74,8	15,2	0,4
108	Хлеб пшеничный	70	3	0,52	34,5	164,1	0,07	0	0	0,4	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,3	0,72	29,6	140,9	0,06	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	3	0	0,2	14	0	0	1,9
	Итого		25,0	34,3	132,8	852,6	0,5	31,9	1,06	5,3	210,3	609,2	82,8	9,35
	Полдник													
564	Булочка домашняя	40	2,6	2,4	15,4	173,4	0,06	1	0,03	0,6	17,4	30	5	0,2
112\	Бананы	100	1,1	0,3	14,7	79,3	0,04	5	0	0,3	5,6	28	20,4	0,42
516	Кисломол. нап «Кефир»	230	5,8	5	8	100	0,09	1,4	0,04	0	241,6	180	25	0,15
	Итого		9,5	7,7	38,1	352,7	0,19	7,4	0,07	0,9	264,6	238	50,4	0,77
	Итого день		63,7	66,9	236,7	1793,1	1	40,9	1,34	8	842,2	1406,2	184	14,15

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
	1 неделя - СР													
	Завтрак													
319	Пудинг творожный запеченный	180	22	11,7	31,3	237,3	0,09	0,3	0,11	0,6	300,0	337,2	24,2	1,2
	Повидло	30	0	0	4,8	19,5	0	0,3	0	0	1,5	18,4	0,6	0,04
105	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	46,3	0	0	0,06	0,1	1,7	2,1	0	0,01
108	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,66	39,3	187,5	0,08	0	0	0,7	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,3	0,25	12,3	58,8	0,03	0	0	0,2	7,5	52	5	0,45
494/	Чай с лимоном	200/10/	0,1	0	11,4	46,3	0	61,2	0	0	5,1	4,8	2	0,2
	Итого		28,1	19,8	99,2	595,7	0,2	61,8	0,11	1,6	331,8	477,9	40,2	2,3
	Обед													
59	Салат из свеклы с чесноком	80	1,1	6,5	5,7	85,3	0,02	5,7	0	2,9	36,4	34	11,7	0,46
172	Суп с крупой с мясными фрикадельке	250	9,1	9,2	9,5	125,1	0,07	0,9	0,13	1,5	30	201,8	15,4	0,72
345	Котлеты или биточки рыбные	100	11,7	12,4	9,3	114,8	0,11	0,2	0	0,5	78,9	200,2	37,7	0,56
429	Пюре картофельное	180	4,2	7,8	14,9	122,1	0,2	4,9	0,02	0,3	82,2	120	28,4	0,99
108	Хлеб пшеничный	70	3	0,52	34,5	164,1	0,07	0	0	0,4	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	55	3,6	0,7	27,2	129,1	0,05	0	0	0,5	19	82,3	12,4	0,6
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,9	96,8	0,02	40	0	0,8	12,1	3,2	3	0,33
	Итого		33,4	37,4	124,0	837,3	0,54	51,7	0,15	6,9	272,6	697	116,4	4,01
	Полдник													
589	Пряники	40	1,2	0,9	15	185,0	0,03	0	0	0,5	4,4	20	1,8	0,11
112/	Мандарины	100	0,6	0,1	5,5	53,9	0,05	18,1	0	0,1	25,9	17	8,1	0,05
515	Молоко	200	5,8	5,2	9,1	118,5	0,08	1,4	0,04	0	245,8	180	25	0,15
	Итого		7,6	6,2	29,6	357,4	0,16	19,5	0,04	0,6	276,1	217	34,9	0,31
	Итого день		69,1	63,4	252,8	1790,4	0,9	133	0,36	9,1	880,5	1391,9	191,5	6,62

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
	1 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
262	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,6	5,9	27,9	186,7	0,08	1,2	0,04	0,5	171,6	140	15,3	0,24
100	Сыр сычужный твердый (порциями)	15	3,5	6,4	0	53,7	0,02	0,1	0,03	0,1	181,9	88,5	5,2	0,1
108	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,66	39,3	187,5	0,08	0	0	0,7	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	20	1,3	0,2	9,9	47	0,03	0	0	0,2	7	41,6	4,5	0,41
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	18,4	107	0,04	0,5	0,02	0	132,8	90	10,3	0,14
	Итого		17,8	15,7	95,5	581,9	0,25	1,8	0,09	1,5	509,3	423,5	43,7	1,29
	Обед													
106	Овощи порционно (огурец, помидор)	80	0,8	4,1	2,8	51,4	0,05	10,4	0	2,1	14	27,2	9,1	0,15
128\	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2,8	5,3	7	90,0	0,07	11,1	0	2,5	77,1	85,7	25,6	0,98
479	Сметана	10	0,2	2,4	0,3	15,1	0	0	0,01	0	8,4	6,7	0,9	0,02
367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	100	14,0	14,7	4,1	144,6	0,06	1,5	0,03	0,4	45,1	179,2	15,3	1,3
291	Макаронные изделия отварные	150	5,5	6,5	26,9	120,3	0,07	0	0,04	0,6	9,2	67,4	8,4	0,6
108	Хлеб пшеничный	70	3	0,52	34,5	164,1	0,07	0	0	0,4	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	60	3,3	0,72	29,6	140,9	0,06	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
512к	Компот из плодов или ягод сушеных + аскорб. кислота	200	1	0,1	18,8	79,7	0,03	60,3	0	1,1	47,3	27,2	3	0,35
	Итого		30,6	34,3	124,0	806,1	0,41	83,3	0,08	7,6	236,1	539,1	83,6	4,5
	Полдник													
563	Булочка ванильная	40	3,2	3	19,8	209,2	0,05	0	0,04	0,5	9	37	2,4	0,13
516	Кисломол. нап. «Ряженка»	230	5,8	5	8	100	0,09	1,4	0,04	0	241,6	180	25	0,15
112\	Яблоки	100	0,4	0,4	8,6	89,1	0,04	7,8	0	0,2	14,1	11	7,9	1,6
	Итого		9,4	8,4	36,4	398,3	0,18	9,2	0,08	0,7	264,7	228	35,3	1,88
	Итого день		57,8	58,4	255,9	1786,3	0,84	94,3	0,25	9,8	1010,1	1190,6	162,6	7,67

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость	В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Ре
1 неделя - III														
Завтрак														
316	Запеканка рисовая с творогом	180	9,3	7,4	39,3	210	0,09	0,1	0,12	0,3	165,2	160	20,1	0,62
440	Соус молочный сладкий	30	0,8	1,4	4,4	33,8	0,02	0,1	0,01	0	35,8	21	3	0,02
478	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	46,3	0	0	0,06	0,1	1,7	2,1	0	0,01
108	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,66	39,3	187,5	0,08	0	0	0,7	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	9,9	47	0,03	0	0	0,2	7	41,6	4,5	0,41
495\	Чай с молоком	150/50/10	1,5	1,3	11,6	63,8	0,03	0,3	0,01	0	66,6	93	8,5	0,25
	Итого		17,6	18,2	104,6	588,4	0,25	0,5	0,2	1,3	292,3	381,1	44,5	1,71
Обед														
107	Огурцы соленые (порциями)	80	0,6	0,1	1,4	8,8	0,03	2	0	0,1	18,5	19,4	10,2	0,08
144н	Суп картофельный с бобовыми на кур. б	250	3	3,9	11	94,7	0,13	6,7	0,04	0,2	85,1	103,8	21,9	0,57
404	Птица отварная	100	16,0	13,8	0,1	177,9	0,04	1,1	0,03	0,6	27,1	167	12,3	0,78
195	Рагу из овощей с соусом сметанным	180	3,5	12,4	14,5	162,0	0,1	20,1	0,02	3,5	80,8	104,9	30,9	0,95
108	Хлеб пшеничный	70	3	0,52	34,5	164,1	0,07	0	0	0,4	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,3	0,72	29,6	140,9	0,08	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
509	Компот из яблок с лимон + аскорб. кис.	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0,03	62,3	0	0,1	13,7	8	5,9	0,38
	Итого		29,7	31,6	110	826,8	0,46	92,2	0,09	5,4	260,2	548,8	102,5	3,86
Полдник														
590	Печенье	20	1,5	2	14,9	174,2	0,03	0	0,004	0,7	5,8	18	4	0,09
112\	Бананы	100	1,1	0,3	14,7	79,3	0,04	5	0	0,3	5,6	28	20,4	0,42
516	Кисломол. нап. «Бифидок»	230	5,8	5	8	100	0,09	1,4	0,04	0	241,6	180	25	0,15
	Итого		8,4	7,3	37,6	353,5	0,16	6,4	0,044	1	253	226	49,4	0,66
	Итого день		55,7	57,1	252,2	1768,7	0,87	99,1	0,334	7,7	805,5	1155,9	196,4	6,23

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
	2 неделя - ПН													
	Завтрак													
248	Каша гречневая вязкая	180/5	7,2	9,1	23,0	188,1	0,16	0,5	0,05	0,2	137,1	213,5	68,6	2,5
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0,04	0	0,1	0,2	42,1	77,3	4,8	0,8
108	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,66	39,3	187,5	0,08	0	0	0,7	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	9,9	47	0,03	0	0	0,2	7	41,6	4,5	0,41
496\	Какао с молоком	200	2,1	1,7	11,8	70,7	0,03	0,3	0,02	0	102,2	110	18,8	0,42
	Итого		20,3	16,3	84,3	556,5	0,34	0,8	0,17	1,3	304,4	505,8	105,1	4,53
	Обед													
119	Икра свекольная	80	1,1	6,5	7,1	90,7	0,03	15	0	1,8	39,4	34,4	11,4	0,4
149	Суп картофельный с мясными фрик.	250	8,1	9,2	14,9	145,8	0,15	5,2	0,02	0,5	39,9	176	29,7	1,78
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	9,2	8,1	5,2	87	0,07	3,8	0,01	2,4	64	174	31,5	0,62
173	Картофель отварной	150	2,9	6,8	16	100,4	0,16	15,7	0,045	0,1	46,3	90	27	0,9
108	Хлеб пшеничный	70	3	0,52	34,5	164,1	0,07	0	0	0,4	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,3	0,72	29,6	140,9	0,06	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
507*	Компот из свежих плодов и ягод + аскорб. кис.	200	0,2	0,2	12,9	53,7	0,02	61,6	0	0,1	6,5	16	3,4	0,3
	Итого		27,8	32,0	120,2	782,6	0,56	101,3	0,075	5,8	231,1	636,1	124,3	5,1
	Полдник													
95	Буtterброды с джемом или повидлом	50/30	1	2,2	19,2	193,3	0,03	0,1	0,03	0,2	7	17	3,1	0,2
112\	Мандарины	100	0,6	0,1	5,5	53,9	0,05	18,1	0	0,1	25,9	17	8,1	0,05
518	Соки фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	3	0	0,1	14	0	0	1,9
	Итого		2,6	2,5	44,9	333,8	0,11	21,2	0,03	0,4	46,9	34	11,2	2,15
	Итого день		50,7	50,8	249,4	1672,9	1,01	123,3	0,275	7,5	582,4	1175,9	240,6	11,78

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость	В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Ре
	2 неделя - ВТ													
	Завтрак													
268	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	5	6,1	26,4	211,5	0,07	1,4	0,05	0,2	216,5	157	20,3	0,31
100	Сыр сычужный твердый (порциями)	15	3,5	6,4	0	53,7	0,02	0,1	0,03	0,1	181,9	88,5	5,2	0,1
108	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,66	39,3	187,5	0,08	0	0	0,7	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	20	1,3	0,2	9,9	47	0,03	0	0	0,2	7	41,6	4,5	0,41
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	18,4	107	0,04	0,5	0,02	0	132,8	90	10,3	0,14
	Итого		17,2	15,9	94,0	606,7	0,24	2	0,1	1,2	554,2	440,5	48,7	1,36
	Обед													
420	Фасоль отварная (коне)	80	0,9	0,1	1,5	10,6	0,02	0,8	0	0,2	26,9	65	9,4	0,36
134	Рассольник ленинградский	250	2	5,1	13,6	112,0	0,1	5,5	0	2,4	18,2	83,3	20,1	0,54
479	Сметана	10	0,2	2,4	0,3	15,1	0	0	0,01	0	8,4	6,7	0,9	0,02
399	Оладьи из печени по-кунцевски	80	12,6	20,8	12,9	186,1	0,21	4,1	1,155	1	20,2	251,8	11,2	3
429	Пюре картофельное	180	4,2	7,8	17,6	122,1	0,19	4,9	0,06	0,3	82,2	120	24,4	0,99
108	Хлеб пшеничный	70	3	0,52	34,5	164,1	0,07	0	0	0,4	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	60	3,3	0,72	29,6	140,9	0,06	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
508	Компот из сухофр + аскорб. кис.	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0,02	60,2	0	0,4	20,1	23,9	15,1	0,5
	Итого		26,8	37,5	130,1	852,8	0,67	75,5	1,225	5,2	211	696,4	102,4	6,51
	Полдник													
567	Булочка российская	60	2,9	2,9	19	175	0,04	0	0,04	0,4	14	38	4,2	0,2
112\	Яблоки	100	0,4	0,4	8,6	89,1	0,04	7,8	0	0,2	14,1	11	7,9	1,6
516	Кисломол. нап. «Ряженка»	230	5,8	5	8	100	0,09	1,4	0,04	0	241,6	180	25	0,15
	Итого		9,1	8,3	35,6	364,1	0,17	9,2	0,08	0,6	269,7	229	37,1	1,95
	Итого день		53,1	61,7	259,7	1823,6	1,08	86,7	1,405	7	1034,9	1365,9	188,2	9,82

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Ре
	2 неделя - СР													
	Завтрак													
313	Запеканка из творога	180	27	15,3	24,3	276,1	0,12	0,4	0,21	0,4	356	416,4	36,7	0,8
	Повидло	30	0,8	1,4	4,4	33,8	0,02	0,1	0	0	24,8	18,4	0,6	0,04
478	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	46,3	0	0	0,06	0,1	1,7	2,1	0	0,01
108	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,66	39,3	187,5	0,08	0	0	0,7	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	9,9	47	0,03	0	0	0,2	7	41,6	4,5	0,41
493/	Чай с сахаром + аскорб. кисл.	200/10	0,1	0	9,3	37,7	0	60	0	0	2,3	3,3	1	0,2
	Итого		33,9	24,7	87,5	628,4	0,25	60,5	0,27	1,4	407,8	545,2	51,2	1,86
	Обед													
76	Винегрет овощной	80	1,1	8,1	5,4	99,1	0,05	6,1	0	2,6	24,9	32,9	13,9	0,32
153	Суп с рыбными консервами	250	7,2	4	12,5	112,0	0,16	5,4	0,03	0,6	63,7	165,7	26,2	0,4
390	Тефтели говяжьи с рисом	100	10,5	13,2	4,4	129,8	0,05	0,1	0,09	0,2	68,9	117,6	10,4	0,28
453	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,7	0	0,5	0,01	0,1	1,8	4,8	2,3	0,08
423	Капуста тушеная	200	4,5	6,8	13,5	143,5	0,07	17,6	0,06	0,5	139,7	110	35,8	1,56
108	Хлеб пшеничный	70	3	0,52	34,5	164,1	0,07	0	0	0,4	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,3	0,72	29,6	140,9	0,06	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
519/	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	18,9	78,3	0,02	40	0	0,4	6,8	3	3	0,3
	Итого		30,3	34,5	120,2	883,4	0,48	69,7	0,19	5,3	340,8	579,7	112,9	4,04
	Полдник													
589	Пряники	20	1,2	0,9	15	149,0	0,03	0	0	0,5	4,4	20	1,8	0,11
112/	Бананы	120	1,1	0,3	14,7	109,6	0,04	5	0	0,3	5,6	28	20,4	0,42
515	Молоко	200	5,8	5,2	9,1	118,5	0,08	1,4	0,04	0	245,8	180	25	0,15
	Итого		8,1	6,4	38,8	377,1	0,15	6,4	0,04	0,8	255,8	228	47,2	0,68
	Итого день		72,3	65,6	246,5	1888,9	0,88	136,6	0,5	7,5	1004,4	1352,9	211,3	6,58

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость	В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Ре
	2 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
267	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	7	6,9	29,5	145,2	0,18	1,3	0,05	0,2	232,1	204	30,4	0,7
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	30/10	6,1	10,1	8,8	163,8	0,04	0,1	0,08	0,3	203,8	170	10,3	0,13
108	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,66	39,3	140,6	0,08	0	0	0,7	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	9,9	47	0,03	0	0	0,2	7	41,6	4,5	0,41
495\	Чай с молоком	150/50/10	1,5	1,3	11,6	63,8	0,03	0,3	0,01	0	66,6	93	8,5	0,25
	Итого		20,5	19,2	99,1	560,4	0,36	1,7	0,14	1,4	525,5	572	62,1	1,89
	Обед													
106	Огурцы свежие (порциями)	80	0,6	0,1	1,5	9,1	0,03	2,8	0	0,1	14,4	33,6	9,1	0,15
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	6	4,9	74,0	0,06	7,3	0	2,3	48	47,5	18,2	0,68
369	Жаркое по-домашнему	230	21,0	23	18	321,5	0,19	8,4	0,042	0,7	85,9	308,1	41,3	4,08
108	Хлеб пшеничный	70	3	0,52	34,5	164,1	0,07	0	0	0,4	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,3	0,72	29,6	140,9	0,06	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
509	Компот из яблок с лимоном + аскорб. кис.	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0,03	62,3	0	0,1	13,7	8	5,9	0,38
	Итого		29,8	30,5	107,3	788,0	0,44	80,8	0,042	4,1	197	542,9	95,8	6,39
	Полдник													
590	Печенье	30	1,5	2	14,9	195,7	0,03	0	0,004	0,7	5,8	18	4	0,09
112\	Мандарины	100	0,6	0,1	5,5	53,9	0,05	18,1	0	0,1	25,9	17	8,1	0,05
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	3	0	0,2	14	0	0	1,9
	Итого		3,1	2,3	40,6	336,2	0,11	21,1	0,004	1	45,7	35	12,1	2,04
	Итого день		53,4	52	247,0	1684,6	0,91	103,6	0,186	6,5	768,2	1149,9	170	10,32

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорий-ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
	2 неделя - ПТ													
	Завтрак													
297	Макароны, запеченные с яйцом	180/5	11,1	14,8	30,9	294,2	0,14	0,2	0,1	0,6	128,7	182,9	16,5	1,32
108	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,66	39,3	187,5	0,08	0	0	0,7	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,3	0,2	9,9	47	0,03	0	0	0,2	7	41,6	4,5	0,41
496\	Какао с молоком	200	2,1	1,7	11,8	70,7	0,03	0,3	0,02	0	102,2	110	11,2	0,42
	Итого		19,1	17,4	91,9	599,5	0,28	0,5	0,12	1,5	253,9	397,9	40,6	2,55
	Обед													
107	Помидор соленый (порционно)	100	1,1	0,1	3,5	20,0	0,02	10,0	0	0,7	10,0	35	11,2	0,1
146	Суп картофельный с клецками на курином буль	250	3,5	6,8	11,3	114,6	0,07	0,5	0,03	0,5	45,5	105,1	13,4	0,48
406	Шлов из отварной птицы	230	15,1	17,4	41,5	328,1	0,11	1,2	0,01	3,3	48	266	31,2	1,36
108	Хлеб пшеничный	70	3	0,52	34,5	164,1	0,07	0	0	0,4	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,3	0,72	29,6	140,9	0,06	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
5121/	Компот из плодов и ягод сушеных + аскорб. кис.	200	0,3	0,1	18,5	75,9	0,03	60	0	0,1	47,3	27,2	3	0,35
	Итого		26,3	35,6	138,9	843,6	0,36	71,7	0,04	5,5	185,8	579	80,1	3,39
	Полдник													
565	Булочка дорожная	40	6,7	9,3	11,5	171,6	0,03	0,1	0,13	0,3	73,9	65	6	0,17
112\	Яблоки	100	0,4	0,4	8,6	89,1	0,04	7,8	0	0,2	14,1	11	7,9	1,6
516	Кисломол. нап. «Кефир»	230	5,8	5	8	100	0,09	1,4	0,04	0	241,6	180	25	0,15
	Итого		12,9	14,7	28,1	360,7	0,16	9,3	0,17	0,5	329,6	256	38,9	1,92
	Итого день		58,3	67,7	258,9	1803,8	0,8	81,5	0,33	7,5	769,3	1232,9	159,6	7,86
	Общий ИТОГ:		585,4	599,6	2517,7	17714,5	9,0	450+600	5,286	75,7	8500,1	12546	1898,9	91,83
	В среднем за период		58,5	59,9	251,7	1771,4	0,9	45+60	0,528	7,5	850,0	1254,6	189,8	9,1

Примерное меню для лиц в возрасте 12-18 лет на осенне-зимний период года

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость	В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Ре
	1 неделя - ПН													
	Завтрак													
260	Каша "Дружба"	200/5	5,2	6,6	27,4	234,2	0,1	1,3	0,09	0,1	228,4	185,5	32,8	1,08
93	Бутерброды с маслом	30/10	6,1	10,1	8,8	163,8	0,04	0,1	0,08	0,3	203,8	170	10,3	0,13
108	Хлеб пшеничный	70	3,0	0,52	34,5	164,1	0,07	0	0	0,6	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	14,9	70,5	0,04	0	0	0,2	10,5	62,4	6,7	0,61
493\	Чай с сахаром	200/10	0,1	0	9,3	37,7	0	0	0	0	2,3	3,3	1	0,2
	Итого		16,4	17,5	94,9	670,3	0,25	1,4	0,17	1,2	459	476,7	58,6	2,37
	Обед													
119	Икра морковная	100	1,3	6,1	11,7	52,8	0,08	2,4	0	0,4	26,5	53,6	37	1,2
153	Суп с сайрой консервированной	250	8,8	11,7	13,5	114,7	0,1	5,4	0,03	0,2	67,3	175,3	25	0,9
381	Котлеты из говядины	100	14,7	14,8	15,7	206,1	0,19	0,1	0,05	0,9	74,2	175	24,2	2,82
423	Капуста тушеная	200	4,3	7,1	19,9	145,5	0,07	26,3	0,06	0,6	128,9	105,4	43,6	1,84
108	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,66	39,3	187,5	0,08	0	0	0,6	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,3	0,72	29,6	140,9	0,06	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
508	Компот из сухофр. + аскорб. кис.	200	0,7	0,1	22,8	95	0,02	70,2	0	0,5	25	23,9	15,1	0,5
	Итого		37,7	41,2	152,5	942,5	0,6	104,4	0,14	3,7	358,9	686,8	166,8	8,41
	Полдник													
566	Булочка молочная	60	3,8	2,8	19,4	226,5	0,06	0,1	0,04	0,9	35	56,4	4,1	0,2
112\	Яблоки	100	0,4	0,4	8,6	89,1	0,04	7,8	0	0,2	14,1	11	7,9	1,6
518	Соки фруктовый	250	1	0,2	20,2	86,6	0,03	3	0	0,2	14	0	0	1,9
	Итого		5,2	3,4	48,2	402,2	0,13	0,9	0,04	1,3	63,1	67,4	12	3,7
	Итого день		59,3	62,1	295,6	2015,0	0,98	116,7	0,35	6,2	881	1230,9	237,4	14,48

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Ре
	1 неделя - ВТ													
	Завтрак													
301	Омлет натуральный	200/5	22,6	24,7	4,8	373,7	0,19	0,7	0,21	0,9	267,8	397,8	37,2	3,76
175	Кукуруза отварная (коне)	50	1,4	0,2	0,8	10,5	0,02	1,4	0	0	7,6	0	0	0,64
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,07	0	0	0,8	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	14,9	70,5	0,04	0	0	0,2	10,5	62,4	6,7	0,61
496\	Какао с молоком	200	2,1	1,7	11,8	70,7	0,03	0,3	0,2	0	102,2	102,2	11,2	0,42
	Итого		33,4	27,5	66,7	689,5	0,35	2,4	0,23	1,9	402,1	617,9	62,9	5,78
	Обед													
115	Икра кабачковая	110	1,1	9	6,5	112	0,04	19,5	0	4	48,5	22	13,1	1,35
131	Свекольник	250	2,1	5,7	11	88,8	0,08	6,4	0,04	0,2	52,8	89	25,3	1,13
479	Сметана	10	0,2	2,4	0,3	15,1	0	0	0,01	0	8,4	6,7	0,9	0,02
398	Печень говяжья по-строгановски.	120	14,9	15,8	7,9	166,1	0,32	17,3	1,35	1	74,3	332,4	22	5,96
415	Рис припущенный	200	4,7	7,2	52	198,6	0,04	0	0,05	0,4	8,8	99,7	24,3	0,89
108	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,66	39,3	187,5	0,08	0	0	0,7	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,3	0,72	29,6	140,9	0,06	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	3	0	0,2	14	0	0	1,9
	Итого		31,9	41,7	166,8	995,6	0,65	46,3	1,45	7	243,8	703,4	107,5	11,25
	Полдник													0,03
564	Булочка домашняя	70	3,2	3	29,3	234,4	0,07	1,2	0,04	0,8	20,3	35	8,1	0,42
1124	Бананы	100	1,1	0,3	14,7	79,3	0,04	5	0	0,3	5,6	28	20,4	0,42
516	Кисло-мол. нап. «Кефир»	250	5,8	5	8	100	0,09	1,4	0,04	0	241,6	180	25	0,15
	Итого		10,1	8,3	52	413,7	0,2	7,6	0,08	1,1	267,5	243	53,5	0,99
	Итого день		75,4	77,5	285,5	2098,8	1,2	56,3	1,76	10	913,4	1564,3	223,9	18,02

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Ре
	1 неделя - СР													
	Завтрак													
319	Пудинг творожный запеченный	200	24,7	13,1	45,2	358,1	0,11	0,5	0,13	0,6	343,6	374,7	38,5	1,95
	Повидло	30	0	0	4,8	19,5	0	0,3	0	0	1,5	18,4	0,6	0,04
105	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	46,3	0	0	0,06	0,1	1,7	2,1	0	0,01
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0	0	0,8	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	14,9	70,5	0,04	0	0	0,2	10,5	62,4	6,7	0,61
494/	Чай с лимоном	200/10/	0,1	0	11,4	46,3	0	71,2	0	0	5,1	4,8	2	0,2
	Итого		32,2	21,2	110,8	704,7	0,23	72	0,19	1,7	376,4	517,9	55,6	3,16
	Обед													
59	Салат из свеклы с чесноком	110	1,5	8,9	7,9	121,3	0,04	8,8	0	4	50	46,7	20,1	1,82
172	Суп с крупой с мясными фрикадель	250	9,1	9,2	9,5	125,1	0,07	0,9	0,13	1,5	30	201,8	15,4	0,72
345	Котлеты или биточки рыбные	120	15,5	12,9	15,1	143,0	0,16	0,4	0	0,6	94,6	257,3	51,5	1,46
429	Пюре картофельное	200	4,2	7,8	17,6	157,6	0,2	6,9	0,02	0,3	82,2	120	28,4	0,99
108	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,66	39,3	187,5	0,08	0	0	0,7	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	4	0,7	29,6	140,9	0,07	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,9	96,8	0,02	40	0	0,8	12,1	3,2	3	0,33
	Итого		39,6	40,4	141,9	972,2	0,64	57	0,15	8,4	305,9	782,6	140,3	6,47
	Полдник													
589	Пряники	45	1,5	1,2	18,8	229,4	0,03	0	0	0,6	5	22,5	2,2	0,2
112/	Мандарины	100	0,6	0,1	5,5	53,9	0,05	18,1	0	0,1	25,9	17	8,1	0,05
515	Молоко	200	5,8	5,2	9,1	118,5	0,08	1,4	0,04	0	245,8	180	25	0,15
	Итого		7,9	6,5	33,4	401,8	0,16	19,5	0,04	0,7	276,7	219,5	35,3	0,4
	Итого день		79,7	68,1	286,1	2078,7	1,03	148,5	0,38	10,8	959	1520	231,2	10,03

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Ре
	1 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
262	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,2	6,5	31	225,5	0,1	1,4	0,05	0,5	190,6	155,5	20,3	0,65
100	Сыр сычужный твердый (порциями)	20	4,6	6,9	0	89,7	0,02	0,2	0,04	0,1	242,5	118	7	0,2
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	0,08	0	0	0,9	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	14,9	70,5	0,04	0	0	0,2	10,5	62,4	6,7	0,61
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	18,4	107	0,04	0,5	0,02	0	132,8	90	10,3	0,14
	Итого		21,7	16,8	103,7	680,2	0,28	2,1	0,11	1,7	592,4	489,3	52,7	2
	Обед													
106	Овощи порционно (огурец, помидор)	110	1	5,7	3,9	70,7	0,07	12,4	0	2,9	19,2	37,4	17,1	0,9
128л	Борщ с капустой и картофелем на г	250	2,8	5,3	7	90,0	0,07	11,1	0	2,5	77,1	85,7	25,6	0,98
479	Сметана	10	0,2	2,4	0,3	15,1	0	0	0,01	0	8,4	6,7	0,9	0,02
367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	120	15,0	14,7	4,1	194,6	0,09	1,5	0,04	0,4	53,5	206,3	25,7	1,99
291	Макаронные изделия отварные	200	7,4	9,4	53,4	201,4	0,12	0	0,04	0,8	12,3	67,4	13,8	1,7
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,5	164,1	0,07	0	0	0,7	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	4	0,7	29,6	140,9	0,06	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
512к	Компот из плодов или ягод сушеных+ аскорб. кис.	200	1	0,1	18,8	79,7	0,03	70,3	0	1,1	47,3	27,2	3	0,35
	Итого		36,7	38,9	151,6	956,5	0,51	95,3	0,09	8,9	252,8	576,4	107,4	7,04
	Полдник													
563	Булочка ванильная	70	3,2	3	19,8	280,8	0,07	0	0,05	0,5	10,5	43,1	4,4	0,45
516	Кисломол. нап. «Ряженка»	250	5,8	5	8	100	0,09	1,4	0,04	0	241,6	180	25	0,15
112\	Яблоки	100	0,4	0,4	8,6	89,1	0,04	7,8	0	0,2	14,1	11	7,9	1,6
	Итого		9,4	8,4	36,4	469,9	0,2	9,2	0,09	0,7	266,2	234,1	37,3	2,2
	Итого день		67,8	64,1	291,7	2106,6	0,99	106,6	0,29	11,3	1111,4	1299,8	197,4	11,24

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость	В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Ре
	1 неделя - ПТ													
	Завтрак													
316	Запеканка рисовая с творогом	200	10,5	8,4	47,3	302,3	0,11	0,3	0,13	0,4	183,5	177,7	31,7	1,59
440	Соус молочный сладкий	30	0,8	1,4	4,4	33,8	0,02	0,1	0,01	0	35,8	21	3	0,02
478	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	46,3	0	0	0,06	0,1	1,7	2,1	0	0,01
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,07	0	0	0,8	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	14,9	70,5	0,04	0	0	0,2	10,5	62,4	6,7	0,61
495\	Чай с молоком	150/50/10	1,5	1,3	11,6	63,8	0,03	0,3	0,01	0	66,6	93	8,5	0,25
	Итого		20,2	19,2	112,7	680,8	0,27	0,7	0,21	1,5	312,1	411,7	57,7	2,83
	Обед													
107	Огурцы соленые (порциями)	100	0,8	0,1	1,7	11	0,04	2,5	0	0,1	23,2	24,2	14,1	0,6
144к	Суп картофельный с бобовыми	250	3	3,9	11	94,7	0,13	6,7	0,04	0,2	85,1	103,8	21,9	0,57
404	Птица отварная	120	21,6	17,2	0,2	247,4	0,08	1,4	0,04	0,7	39,7	203,7	19,5	1,84
195	Рагу из овощей с соусом сметан.	200	3,9	25,8	20,1	204,9	0,14	24,6	0,03	3,9	97	116,5	39,2	1,71
108	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,66	39,3	187,5	0,08	0	0	0,7	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	4	0,7	29,6	140,9	0,06	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
509	Компот из яблок с лимоном + аскорб. кисл.	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0,03	72,3	0	0,1	13,7	8	5,9	0,38
	Итого		38,2	48,5	120,7	964,8	0,58	107,5	0,11	6,2	295,7	609,8	122,5	6,25
	Полдник													
590	Печенье	40	1,9	2,5	28,6	221,8	0,04	0	0,005	0,9	11,6	36	8	0,2
112\	Бананы	100	1,1	0,3	14,7	79,3	0,04	5	0	0,3	5,6	28	20,4	0,42
516	Кисломол. нап. «Бифидок»	250	5,8	5	8	100	0,09	1,4	0,04	0	241,6	180	25	0,15
	Итого		8,8	7,8	51,3	401,1	0,17	6,4	0,045	1,2	258,8	244	53,4	0,77
	Итого день		67,2	75,5	284,7	2046,4	1,0	114,6	0,365	8,9	866,6	1265,5	233,6	9,85

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Ре
	2 неделя - ПН													
	Завтрак													
248	Каша гречневая вязкая	200/5	8,1	10,2	28,9	277,1	0,2	0,6	0,06	0,2	158,3	241,4	97,2	3,26
300	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0,04	-0	0,1	0,2	42,1	77,3	4,8	0,8
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,07	0	0	0,8	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,2	10,5	62,4	6,7	0,61
496\	Какао с молоком	200	2,1	1,7	11,8	70,7	0,03	0,3	0,02	0	102,2	110	18,8	0,42
	Итого		22,6	17,4	89,8	645,6	0,38	0,9	0,18	1,4	327,1	546,6	135,3	5,44
	Обед													
119	Икра свекольная	110	1,5	8,9	9,7	124,7	0,06	25,5	0	3	54,2	47,3	15,6	1,17
149	Суп картофельный с мясными фрика	250	9,5	9,2	14,9	145,8	0,15	5,2	0,02	0,5	39,9	176	29,7	1,78
343	Рыба, тушенная в томате с овощам	120	8,8	8,1	9,2	87,6	0,09	3,8	0,01	2,4	64	174	31,5	0,62
173	Картофель отварной	200	3,9	19,7	21,3	169,9	0,23	25,6	0,065	0,2	67,7	125	36,6	2,54
108	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,66	39,3	187,5	0,08	0	0	0,7	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	4	0,7	29,6	140,9	0,06	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
507?	Компот из свежих плодов и ягод + аскорб. кис.	200	0,2	0,2	12,9	53,7	0,02	71,6	0	0,1	6,5	16	3,4	0,3
	Итого		32,5	47,5	146,9	910,1	0,69	131,7	0,095	7,4	269,3	691,9	138,7	7,56
	Полдник													
95	Бутерброды с джемом или повидло	60/30	1	2,2	29,2	262,8	0,04	0,1	0,04	0,2	8,4	18,5	5,2	0,5
112\	Мандарины	100	0,6	0,1	5,5	53,9	0,05	18,1	0	0,1	25,9	17	8,1	0,05
518	Сок фруктовый	250	1	0,2	20,2	86,6	0,03	3	0	0,1	14	0	0	1,9
	Итого		2,6	2,5	54,9	403,3	0,12	21,2	0,04	0,4	48,3	35,5	13,3	2,45
	Итого день		57,7	67,4	291,6	1959,0	1,19	153,8	0,315	9,2	644,7	1274	287,3	15,45

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево-ды	Калорийн-ость	В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Ре
	2 неделя - ВТ													
	Завтрак													
268	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,5	6,8	32,4	235,6	0,09	1,5	0,06	0,2	240,5	174,4	34,5	0,8
100	Сыр сычужный твердый (порциями)	20	4,6	6,9	0	89,7	0,03	0,1	0,04	0,1	242,5	118	7	0,2
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,07	0	0	0,8	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,2	10,5	62,4	6,7	0,61
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	18,4	107	0,04	0,5	0,02	0	132,8	90	10,3	0,14
	Итого		20,2	17,1	99,6	666,9	0,27	2,1	0,12	1,3	640,3	500,3	66,3	2,1
	Обед													
420	Фасоль отварная (коне)	100	1,1	0,1	1,9	13,2	0,04	1	0	0,3	33,6	81,2	14,8	1,73
134	Рассольник ленинградский	250	2	5,1	13,6	112,0	0,1	5,5	0	2,4	18,2	83,3	20,1	0,54
479	Сметана	10	0,2	2,4	0,3	15,1	0	0	0,01	0	8,4	6,7	0,9	0,02
399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,3	25,3	30,1	209,7	0,3	7,6	1,71	1,3	27,9	308,8	19,8	4,67
429	Пюре картофельное	200	4,2	12,8	17,6	157,6	0,19	6,9	0,06	0,3	82,2	120	24,9	0,99
108	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,66	39,3	187,5	0,08	0	0	0,7	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	4	0,7	29,6	140,9	0,06	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
508	Компот из сухофр. + аскорб. кис.	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0,02	70,2	0	0,4	20,1	23,9	15,1	0,5
	Итого		34,0	47,2	152,5	919,5	0,79	91,2	1,78	5,9	227,4	777,5	117,5	9,6
	Полдник													
567	Булочка российская	65	2,9	2,9	19	190,5	0,05	0	0,05	0,4	15,1	41,2	5,4	0,55
112\	Яблоки	100	0,4	0,4	8,6	89,1	0,04	7,8	0	0,2	14,1	11	7,9	1,6
516	Кисломол. нап. «Ряженка»	250	5,8	5	8	100	0,09	1,4	0,04	0	241,6	180	25	0,15
	Итого		9,1	8,3	35,6	379,6	0,18	9,2	0,09	0,6	270,8	232,2	38,3	2,3
	Итого день		63,3	72,6	287,7	1966,0	1,24	102,5	1,99	7,8	1138,5	1510	222,1	14

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Ре
	2 неделя - СР													
	Завтрак													
313	Запеканка из творога	200	30,4	17,2	27,4	362,6	0,18	0,8	0,39	0,6	395,5	462,7	54,6	1,71
	Повидло	30	0,8	1,4	14,4	33,8	0,02	0,1	0	0	24,8	18,4	0,6	0,04
478	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	0,06	0,1	1,7	2,1	0	0,02
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,07	0	0	0,8	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,2	10,5	62,4	6,7	0,61
493/	Чай с сахаром + аскорб. кис.	200/10	0,1	0	9,3	37,7	0	70	0	0	2,3	3,3	1	0,2
	Итого		38,7	26,7	100	734,8	0,31	70,9	0,45	1,7	448,8	604,4	70,7	2,93
	Обед													
76	Внегрет овощной	110	1,4	11,2	7,4	136,3	0,08	8,4	0	4	40,3	45,3	19,2	1,33
153	Суп с рыбными консервами	250	8,2	4	12,5	112,0	0,16	5,4	0,03	0,6	63,7	165,7	26,2	0,4
390	Тефтели говяжьи с рисом	110	13,5	16,5	5,5	218,7	0,08	0,1	0,1	0,4	92,2	169,7	20,5	1,72
453	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,7	0	0,5	0,01	0,1	1,8	4,8	2,3	0,08
423	Капуста тушеная	200	4,5	6,8	30,2	143,5	0,07	17,6	0,06	0,6	139,7	110	35,8	1,56
108	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,66	39,3	187,5	0,08	0	0	0,7	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	4	0,7	29,6	140,9	0,06	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
519/	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	18,9	78,3	0,02	40	0	0,4	6,8	3	3	0,3
	Итого		36,9	41,0	144,8	1032,9	0,55	72	0,2	7,3	381,5	652,1	128,9	6,54
	Полдник													
589	Пряники	40	1,5	1,2	18,8	212,5	0,04	0	0	0,6	5	22,5	3	0,2
112/	Бананы	120	1,1	0,3	24,7	109,6	0,04	5	0	0,3	5,6	28	20,4	0,42
515	Молоко	200	5,8	5,2	9,1	118,5	0,08	1,4	0,04	0	245,8	180	25	0,15
	Итого		8,4	6,7	52,6	440,7	0,16	6,4	0,04	0,9	256,4	230,5	48,4	0,77
	Итого день		84,0	74,4	297,4	2208,4	1,02	149,3	0,69	9,9	1086,7	1487	248	10,24

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость	В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Ре
	2 неделя - ЧТ													
	Завтрак													
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,8	5,7	35,8	212,1	0,22	1,7	0,06	0,2	258	226,7	45,4	1,96
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	30/10	6,1	10,1	8,8	163,8	0,05	0,1	0,08	0,3	203,8	170	10,3	0,13
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,07	0	0	0,8	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,2	10,5	62,4	6,7	0,61
495\	Чай с молоком	150/50/10	1,5	1,3	11,6	63,8	0,03	0,3	0,01	0	66,6	93	8,5	0,25
	Итого		22,7	18,0	105,0	674,3	0,41	2,1	0,15	1,5	552,9	607,6	78,7	3,3
	Обед													
106	Огурцы свежие (порциями)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,04	3,5	0	0,1	24	42	14,1	0,51
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	6	4,9	74,0	0,06	7,3	0	2,3	48	47,5	18,2	0,68
369	Жаркое по-домашнему	250	24,1	45	23,5	405,5	0,24	13,3	0,05	0,8	99,8	333,7	51,3	5,65
108	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,66	39,3	187,5	0,08	0	0	0,7	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	4	0,7	29,6	140,9	0,06	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
509	Компот из яблок с лимоном + аскорб. кисл.	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0,03	72,3	0	0,1	13,7	8	5,9	0,38
	Итого		35,3	52,7	118,0	897,7	0,51	96,4	0,05	4,5	222,5	584,8	111,4	8,37
	Полдник													
590	Печенье	45	1,9	5,5	18,6	239,2	0,04	0	0,004	0,9	9,2	36	8	0,2
112\	Мандарины	100	0,6	0,1	5,5	53,9	0,05	18,1	0	0,1	25,9	17	8,1	0,05
518	Сок фруктовый	250	1	0,2	20,2	86,6	0,03	3	0	0,2	14	0	0	1,9
	Итого		3,5	5,8	44,3	379,7	0,12	21,1	0,004	1,2	49,1	53	16,1	2,15
	Итого день		61,5	76,5	267,3	1951,7	1,04	119,6	0,204	7,2	824,5	1245,4	206,2	13,82

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Ре
	2 неделя - ПП													
	Завтрак													
297	Макароны, запеченные с яйцом	200/5	12,5	17,6	37,5	359,2	0,2	0,2	0,15	0,8	144,6	192,6	20,8	2,65
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,07	0	0	0,8	14	55,5	7,8	0,35
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,0	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,2	10,5	62,4	6,7	0,61
496\	Какао с молоком	200	2,1	1,7	11,8	70,7	0,03	0,3	0,02	0	102,2	110	11,2	0,42
	Итого		21,9	20,2	98,1	664,5	0,34	0,5	0,17	1,8	271,3	420,5	46,5	4,03
	Обед													
107	Помидор соленый порционно	100	1,1	0,1	3,5	20,0	0,02	10,0	0	0,7	10,0	35	11,2	0,5
146	Суп с клецками на курином бульоне	250	3,5	5,8	11,3	114,6	0,07	0,5	0,03	0,5	45,5	105,1	13,4	0,48
406	Плов из отварной птицы	250	17,6	18,9	59,1	399,6	0,15	1,3	0,02	4,1	65,3	270	49,5	1,98
108	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,66	39,3	187,5	0,08	0	0	0,6	16	63,4	8,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	4	0,7	29,6	140,9	0,06	0	0	0,5	21	90,2	13,5	0,75
512и	Компот из плодов и ягод сушеных+аскорб. кисл.	200	0,3	0,1	18,5	75,9	0,03	70	0	0,1	47,3	27,2	3	0,35
	Итого		31,1	26,3	161,3	938,5	0,41	81,8	0,05	6,5	205,1	590,9	99	4,46
	Полдник													
565	Булочка дорожная	60	8,3	11,7	14,4	214,5	0,05	0,1	0,16	0,4	92,3	71,2	8,9	0,83
112\	Яблоки	100	0,4	0,4	8,6	89,1	0,04	7,8	0	0,2	14,1	11	7,9	1,6
516	Кисломол. нап. «Кефир»	250	5,8	5	8	100	0,09	1,4	0,04	0	241,6	180	25	0,15
	Итого		14,5	17,1	31	403,6	0,18	9,3	0,2	0,6	348	262,2	41,8	2,58
	Итого день		67,5	63,6	290,4	2006,6	0,93	91,6	0,42	8,9	824,4	1273,6	187,3	11,07
	Общий ИТОГ:		683,4	701,8	2878	20437,2	10,62	525,1+700	6,75	90,2	9250,2	13670,5	2274,4	128,2
	В среднем за период		68,3	70,1	287,8	2043,7	1,06	52,5+70	0,67	9,0	925	1367	227,4	12,8