|  |  |
| --- | --- |
|  СОГЛАСОВАНО:Главный государственный санитарный врач по Тульской области в Суворовском, Белевском, Одоевском и Дубенском районах\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Клейменова Л.М.«\_\_\_\_» \_\_января 2018\_\_\_ г. |  УТВЕРЖДАЮ: Директор ГУ ТО СРЦН № 4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А.Ильичева«\_\_\_\_» января 2018\_\_\_ г. |

**Примерное двухнедельное меню**

**ГУ ТО СРЦН № 4 на 2017 год.**

**Неделя : первая День: понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****(мг)** | **Минеральные в-ва****(мг)** |
| **Б** | **Ж** |  **У** | Е С А В 1 | P Ca Mg Fe |
| **Завтрак** |  |
| 260 | Каша «Дружба» | 205 | 5,26 | 11,66  | 25,06 | 226,2 | 0,2 | 1,32 | 0,08 | 0,08 | 140,4 | 126,6 | 30,6 | 0,56 |
| 102 | Колбаса отварная  | 50 | 5,2 | 9,35 | 0,1 | 105,5 | 0,15 | 0,0 | 0,0 | 0,11 | 74,5 | 15,5 | 9 | 0,8 |
| 341 | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 20/5/20 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 | 0 | 0,14 | 81,5 | 0,01 | 101,0 | 176,5 | 7,0 | 0,20 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,0 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 90,0 | 125,0 | 14,0 | 0,1 |
| **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Сок(яблочный) | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0 | 4,0 | 0 | 0,2 | 0 | 14 | 0 | 1,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,7 | 10,1 | 2,0 | 102,0 | 4,52,40,80,350,01,4 | 5,010,30,020,060,50,0 | 0,00,00,00,030,00,0 | 0,030,050,060,070,010,18 | 33,053,035,7129,519,0158,0 | 18,034,55,727,328,035,0 | 13,026,258,118,27,047,0 | 0,51,200,781,961,51,1 |
| 128 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,83 | 5,0 | 10,65 | 95,0 |
| 291 | Макароны отварные | 150 | 5,66 | 0,68 | 29,04 | 144,9 |
| 381 | Мясные биточки | 70 | 12,46 | 12.25 | 10,0 | 200,2 |
| 508 | Компот из с/ф | 200 | 0,50 | - | 27,0 | 110,0 |
| 109 | Хлеб ржаной | 100 | 6,0 | 1,2 | 33,4 | 174,0 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| 290 | Биточки манные с вареньем | 230 | 8,1 | 8,4 | 44,8 | 287,0 | 1,1 | 0,5 | 0,08 | 0,08 | 115,0 | 78,0 | 21,0 | 1,1 |
| 496 | Какао с молоком  | 200 | 3,6 | 3,0 | 25,0 | 144,0 | 0,0 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 110,0 | 124,0 | 27,0 | 0,8 |
| 112 | Фрукты( яблоки ) | 300 | 1,06 | 1,06 | 25,79 | 123,69 | 0,53 | 26,32 | 0,0 | 0,08 | 28,95 | 42,11 | 23,69 | 5,79 |
| **Ужин I** |
| 76 | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 10,8 | 6,8 | 130,0 | 4,6 | 8,4 | 0,0 | 0,04 | 40,0 | 23,0 | 18,0 | 0,8 |
| 195 | Рагу из овощей | 205 | 4,0 | 10,7 | 17,0 | 180,0 | 3,9 | 15,3 | 0,02 | 0,12 | 105,0 | 68,0 | 39,0 | 1,4 |
| 333 | Рыба жареная | 70 | 12,74 | 6,65 | 3,22 | 109,9 | 3,08 | 0,56 | 0,02 | 0,1 | 137,9 | 343,0 | 25,9 | 0,56 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61,0 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 14,2 | 2,0 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,06 | 32,5 | 10,0 | 7,0 | 0,55 |
| **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 517 | Йогурт | 125 | 6,25 | 4,0 | 10,63 | 108,75 | 0,0 | 0,75 | 0,03 | 0,04 | 113,75 | 148,7 | 17,5 | 0,13 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,5 | 0.0 | 0,0 | 0,06 | 32,5 | 10,0 | 7,0 | 0,55 |
|  | **Всего за сутки** | **3100.0** | **93.18** | **108.03** | **361.05** | **2860.14** | **24.01** | **138.5** | **81.8** | **1.46** | **1553.7** | **1467** | **368.24** | **22.6** |

**Неделя : первая День: вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Вита-мины****(мг)** | **Минеральные в-ва (мг)** |
| **Б** | **Ж** |  **У** | **Е С А В 1** | **P Ca Mg Fe** |
| **Завтрак** |  |
| 253 | Каша рисовая молочная жидкая | 205 | 6,28 | 11,82 | 37.0 | 279,4 | 0,28 | 1,42 | 0,08 | 0,06 | 169,4 | 131 | 37,2 | 0,56 |
| 300 | Вареное яйцо | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,03 | 77,0 | 22,0 | 5,0 | 1,0 |
| 93 | Хлеб пшеничный с маслом | 20/20 | 1,70 | 15,10 | 10,26 | 183,6 | 0,4 | 0,0 | 0,12 | 0,02 | 17,0 | 6,0 | 3,0 | 0,3 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | 0,0 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 90,0 | 126,0 | 14,0 | 0,1 |
| **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Сок(апельсиновый) | 200 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 120 | 0 | 8 | 0 | 0,8 | 0 | 36 | 0 | 0,6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 136,0 | 4,51,20,625,40,01,4 | 27,85,750,08,560,00,0 | 0,00,00,048,040,00,0 | 0,040,070,210,290,00,18 | 32,040,25202,65316,00,0158,0 | 44,010,7514,2523,01,035,0 | 17,016,75135,318,00,047,0 | 0,60,64,556,70,11,1 |
| 146 | Суп картофельный с клёцками | 250/30 | 1,2 | 2,6 | 8,78 | 63,25 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 7,85 | 37,80 | 253,05 |
| 398 | Печень говяжья по -строгановски | 110 | 18 | 13,8 | 4,3 | 213,0 |
| 503 | Кисель | 200 | 1,4 | 0,0 | 29,0 | 122,0 |
| 109 | Хлеб ржаной | 100 | 6,0 | 1,2 | 33,4 | 174,0 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| 323 | Сырники с морковью с соусом | 200 | 25,07 | 21,34 | 35,74 | 424,0 | 1,07 | 5,07 | 0,16 | 0,15 | 341,34 | 205,3 | 48,0 | 1,6 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,0 | 25,0 | 144,0 | 0,0 | 1.3 | 0,02 | 0,04 | 110,0 | 124,0 | 27,0 | 0,8 |
| 112 | Фрукты( бананы ) | 300 | 3,15 | 1,05 | 44,06 | 201,4 | 0,84 | 20,98 | 0,0 | 0,09 | 58,75 | 16,79 | 88,12 | 1,26 |
| **Ужин I** |
| 106 | Помидор свежий | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,0 | 0,7 | 25,0 | 0,0 | 0,03 | 26,0 | 14,0 | 20,0 | 0,9 |
| 426 | Картофель отварной | 150 | 2,85 | 7,35 | 19,05 | 153,0 | 0,15 | 20,85 | 0,05 | 0,15 | 78,0 | 16,5 | 30,0 | 1,2 |
| 102 | Сосиска отварная | 70 | 7,28 | 13,09 | 0,14 | 147,7 | 0,21 | 0,0 | 0,0 | 0,16 | 104,3 | 21,7 | 12,6 | 1,12 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 11,0 | 1,0 | 0,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,55 | 0,0 | 0,0 | 0,06 | 32,5 | 10,0 | 7,0 | 0,55 |
| **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Снежок  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,0 | 1,4 | 0,04 | 0,08 | 180,0 | 240,0 | 28,0 | 0,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,55 | 0,0 | 0,0 | 0,06 | 32,5 | 10,0 | 7,0 | 0,55 |
|  | **Всего за сутки** | **3145.0** | **110.98** | **121.8** | **386.53** | **3175.4** | **18.07** | **187.4** | **8.67** | **2.56** | **2068.7** | **1118.** | **561.97** | **25.3** |

Неделя : первая **День: среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****(мг)** | **Минеральные в-ва (мг)** |
| **Б** | **Ж** |  **У** |  **Е С А В 1**  |  **P Ca Mg Fe** |
| **Завтрак** |  |
| 165 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,13 | 6,58 | 23,73 | 182,5 | 0,33 | 1,15 | 0,06 | 0,1 | 171,0 | 205,5 | 26,25 | 0,45 |
| 341 | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 20/5/20 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 | 0,0 | 0,14 | 81,5 | 0,01 | 101,0 | 176,5 | 7,0 | 0,20 |
| 325 | Вареники ленивые | 210 | 29,7 | 22,6 | 28,7 | 437,0 | 1,0 | 0,4 | 0,2 | 0,09 | 300,0 | 187,0 | 32,0 | 1,0 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | 0,0 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 90,0 | 126,0 | 14,0 | 0,1 |
| **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Сок(яблочный) | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0 | 4,0 | 0 | 0,2 | 0 | 14 | 0 | 1,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Сельдь с гарниром | 100 | 5,2 | 127 | 10,3 | 176,0 | 4,62,850,20,70,01,4 | 8,922,056.80,2860,50,0 | 0,020,30,060,020,00,0 | 0,080,050,180,050,010,18 | 93,043,5114,0112,019,0158,0 | 22,048,352,024,528,035,0 | 26,021,038,016,17,047,0 | 0,90,751,40,421,53,9 |
| 140 | Щи из свежей капусты со сметаной | 300 | 1,92 | 5,76 | 7,47 | 90,9 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184,0 |
| 345 | Рыбные биточки | 70 | 9,73 | 1473 | 6,72 | 79,0 |
| 508 | Компот из с/ф | 200 | 0,5 | 0.0 | 27,0 | 110,0 |
| 109 | Хлеб ржаной | 100 | 6,0 | 1,2 | 33,4 | 174,0 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| 570 | Сдоба обыкновенная | 60 | 5,1 | 2,8 | 35,3 | 187,0 | 0,7 | 0,0 | 0,02 | 0,07 | 38,0 | 9,0 | 7,0 | 0,5 |
| 496 | Какао с молоком  | 200 | 3,6 | 3,0 | 25,0 | 144,0 | 0,0 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 110,0 | 124,0 | 27,0 | 0,8 |
| 112 | Фрукты ( апельсины ) | 300 | 1,89 | 0,42 | 17,0 | 90,21 | 0,42 | 125,8 | 0,0 | 0,09 | 48,26 | 71,33 | 27,28 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 1** |
| 65 | Салат картофельный с горошком | 100 | 3,1 | 11,4 | 9,8 | 154,0 | 4,6 | 10,2 | 0,03 | 0,08 | 66,0 | 18,0 | 18,0 | 0,9 |
| 374 | Запеканка капустная с говядиной | 200 | 24,5 | 23,0 | 10,5 | 347,0 | 1,1 | 8,8 | 0,08 | 0,11 | 287,0 | 119,0 | 50,0 | 3,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 14,2 | 2,0 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,45 | 24,6 | 117,5 | 0,55 | 0,0 | 0,0 | 0,06 | 32,5 | 10,0 | 7,0 | 0,55 |
| **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Кефир **Всего за сутки** | 200**3185.0** | 5,8**234.07** | 5,0**378.69** | 8,0**330.48** | 100,0**2956.11** | 0,0**18.45** | 1,4**255.8** | 0,04**82.37** | 0,08**1.52** | 180,0**1967.3** | 240,0**1534** | 28,0**400,36** | 0,2**20.07** |

**Неделя: вторая День : среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****(мг)** | **Минеральные в-ва (мг)** |
| **Б** | **Ж** |  **У** |  Е С А В 1 | РСаMg Fe |
| **Завтрак** |  |
| 165 | Суп молочный с макаронными изд. | 250 | 7,13 | 6,58 | 23,73 | 182,5 | 0,33 | 1,15 | 0,06 | 0,10 | 171,0 | 205,5 | 26,25 | 0,45 |
| 93 | Хлеб пшеничный с маслом | 20/20 | 1,70 | 15,10 | 10,26 | 183,6 | 0,4 | 0,0 | 0,12 | 0,02 | 17,0 | 6,0 | 3,0 | 0,3 |
| 102 | Колбаса отварная | 50 | 5,2 | 9,35 | 0,1 | 105,5 | 0,15 | 0,0 | 0,0 | 0,11 | 74,5 | 15.5 | 9,0 | 0,8 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | 0,0 | 1,3 | 0.02 | 0.04 | 90,0 | 126,0 | 14,0 | 0,1 |
| **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Сок(апельсиновый) | 200 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 120 | 0 | 8 | 0 | 0,8 | 0 | 36 | 0 | 0,6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 1,1 | 10,1 | 10.6 | 138,0 | 4,62.40.20,70,01,4 | 15,410.36,80,280,600,0 | 0,00,00.060,020,00,0 | 0,040,050.180,050,00,18 | 29,053.23114,0112,00,0158,0 | 30,034,552,024,51,035,0 | 18,026,2538,016,10,047,0 | 0,91,191,40,420,03,9 |
| 128 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,83 | 5,0 | 10,65 | 95,0 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184,0 |
| 345 | Биточки рыбные | 70 | 9,73 | 1,47 | 6,72 | 79.0 |
| 503 | Кисель | 200 | 1,4 | 0.0 | 29,0 | 122,0 |
| 109 | Хлеб ржаной | 100 | 6,0 | 1,2 | 33,4 | 174,0 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пастила | 50 | 3,6 | 5,0 | 38,0 | 206,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 | 0,0 | 2,08 | 0.02 | 0.11 | 148,8 | 203,2 | 24,0 | 0,64 |
| 112 | Фрукты ( яблоки ) | 300 | 1,06 | 1,06 | 25,79 | 123,69 | 0,53 | 26,32 | 0,0 | 0,08 | 28,95 | 42,11 | 23,69 | 5,79 |
| **Ужин I** |
| 76 | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 10,8 | 6,8 | 130,0 | 4,6 | 8,4 | 0.0 | 0.04 | 40.0 | 23,0 | 18,0 | 0,8 |
| 423 | Капуста тушёная | 200 | 7,4 | 7,2 | 7,8 | 126,0 | 1,4 | 34,0 | 0,06 | 0,08 | 110,0 | 122,0 | 48.0 | 2,0 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0.0 | 15,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0.0 | 0,0 | 3,0 | 11,0 | 1,0 | 0,3 |
| 102 | Сосиска отварная | 70 | 7,28 | 13,09 | 0,14 | 147,7 | 0,21 | 0,0 | 0,0 | 0.16 | 104,3 | 21,7 | 12,6 | 1.12 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0.4 | 24.6 | 117,5 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,06 | 32,5 | 10,0 | 7,0 | 0,55 |
| **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Ряженка | 200 | 58 | 5,0 | 9,6 | 106 | 0.0 | 1,4 | 0,04 | 0,08 | 180,0 | 240,0 | 28,0 | 0,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,55 | 0,0 | 0,0 | 0,06 | 32,5 | 10,0 | 7,0 | 0,55 |
|  | **Всего за сутки** | **3080.0**  | **79.82**  | **106**  | **327.66**  | **2684.24**  | **17.92**  | **114.63**  | **0.4**  | **2.24**  | **1498.78** | **1249** | **366.9** | **22** |

**Неделя : первая День: пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****(мг)** | **Минеральные в-ва (мг)** |
| **Б** | **Ж** |  **У** |  Е С А В 1 | РСаMg Fe |
| **Завтрак** |  |
| 301 | Омлет натуральный | 125 | 10,77 | 16,73 | 2,89 | 203,85 | 0,58 | 0,39 | 0,25 | 0,08 | 192,31 | 101,9 | 15,39 | 1,93 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 341 | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 20/5/20 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 | 0,0 | 0,14 | 81,5 | 0,01 | 101,0 | 176,5 | 7,0 | 0,20 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | 0,0 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 90,0 | 126,0 | 14,0 | 0.1 |
| **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Сок(яблочный) | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0 | 4,0 | 0 | 0,2 | 0 | 14 | 0 | 1,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Салат из моркови с р/м | 100 | 1,1 | 10,1 | 9,1 | 132,0 | 4,72,40,80,350,01,4 | 3,210,30,020,060.50.0 | 0,00,00,00,030,00.0 | 0,040,050.060,070,010,18 | 49,053,2335,7129,519,0158.0 | 24,034,55,727,328,035,0 | 33,026.258,118,27,047,0 | 0,61,200,781,961,51,1 |
| 128 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,83 | 5,0 | 10,65 | 95,0 |
| 291 | Макароны отварные | 150 | 5,66 | 6.68 | 29,04 | 144,9 |
| 381 | Мясные биточки | 70 | 12,46 | 12,25 | 10,0 | 200,2 |
| 508 | Компот из с/ф | 200 | 0,5 | 0,0 | 27,0 | 110,0 |
| 109 | Хлеб ржаной | 100 | 6,0 | 1,2 | 33,4 | 174,0 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| 530 | Блины с повидлом | 170 | 12,1 | 12,4 | 57,2 | 389,0 | 3,3 | 5,1 | 0.07 | 0,14 | 216,0 | 211.0 | 35.0 | 1,3 |
| 515 | Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,0 | 100,0 | 0,0 | 2,6 | 0,04 | 0,08 | 180,0 | 240,0 | 28,0 | 0,2 |
| 112 | Фрукты ( груши ) | 300 | 1,06 | 1,06 | 2,37 | 123,69 | 1,06 | 13,16 | 0,0 | 0,06 | 42,11 | 50,0 | 31,58 | 6,06 |
| **Ужин I** |
| 65 | Салат картофельный с кукурузой | 100 | 3,1 | 11,4 | 9.8 | 154,0 | 4,6 | 10.2 | 0,03 | 0,08 | 66,0 | 18.0 | 18,0 | 0,9 |
| 195 | Рагу из овощей | 205 | 4,0 | 8,6 | 17,0 | 180,0 | 3.9 | 15.3 | 0.02 | 0,12 | 105.0 | 68.0 | 39.0 | 1,4 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61,0 | 0,0 | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 4,0 | 14.2 | 2,0 | 0,4 |
| 333 | Рыба жареная | 70 | 12,74 | 6,65 | 3,22 | 109,9 | 3,08 | 0,56 | 0,02 | 0,1 | 137,9 | 34.3 | 25.9 | 0.56 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,55 | 0.0 | 0,0 | 0,6 | 32,5 | 10.0 | 7.0 | 0,55 |
| **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 517 | Йогурт | 125 | 6,25 | 4,0 | 10,63 | 108,75 | 0.0 | 0,75 | 0,03 | 0,04 | 113,75 | 148,7 | 17,5 | 0,13 |
|  | **Всего за сутки** | **2860.0** | **98.09** | **113.85** | **297.26** | **2726.79** | **26.72** | **130.3** | **82.01** | **1.96** | **1725.0** | **1367** | **379.92** | **22.7** |

Неделя : первая **День: суббота**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****(мг)** | **Минеральные в-ва( мг )** |
| **Б** | **Ж** |  **У** |  **Е С А В 1** | **РСа Мg Fе** |
| **Завтрак** |  |
| 267 | Каша пшённая молочная жидкая | 205 | 7,8 | 9,46 | 35,8 | 283,6 | 0.16 | 1,46 | 0,06 | 0,19 | 193,0 | 144.6 | 43,0 | 1,2 |
| 302 | Омлет с зеленым горошком | 75 | 5,0 | 5,9 | 2,7 | 84,0 | 0,2 | 0,9 | 0,09 | 0,04 | 94,0 | 56,0 | 11,0 | 0,9 |
| 93 | Хлеб пшеничный с маслом | 20/20 | 1,70 | 15,10 | 10,26 | 183,6 | 0.4 | 0.0 | 0,12 | 0,02 | 17,0 | 6.0 | 3,0 | 0,3 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79, | 0,0 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 90,0 | 126,0 | 14.0 | 0,1 |
| **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Сок(апельсиновый) | 200 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 120 | 0 | 8 | 0 | 0,8 | 0 | 36 | 0 | 0,6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 1,1 | 10,1 | 10,6 | 138,0 | 4,62,50.24.20,01,4 | 15,40,386,84,760.00.0 | 0,00,020,060,010.00,0 | 0,040,040,180,090.00,18 | 29,029,75114,0203.00.0158,0 | 30,09,052,035,01,035,0 | 18,04,538.039,00.047,0 | 0,90,41,40,80,13,9 |
| 156 | Суп- лапша домашняя на к/б | 250 | 2,55 | 5,58 | 13,9 | 111,0 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184,0 |
| 343 | Рыба ,тушёная в томате с овощами | 140 | 13,3 | 7.2 | 6,3 | 143,0 |
| 503 | Кисель  | 200 | 1,4 | 0,0 | 29,0 | 122,0 |
| 109 | Хлеб ржаной | 100 | 6,0 | 1,2 | 33,4 | 174,0 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| 320 | Сырники творожные со сладким соусом | 200 | 31,47 | 29,07 | 40,14 | 548,0 | 1,07 | 0,40 | 0,19 | 0,11 | 406.67 | 269,3 | 41,34 | 1,34 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144,0 | 0,0 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 110,0 | 124,0 | 27,0 | 0,8 |
| 112 | Фрукты( бананы ) | 300 | 3,15 | 1,05 | 44,06 | 201,4 | 0,84 | 20,98 | 0,0 | 0,09 | 58,75 | 16,79 | 88,12 | 1,26 |
| **Ужин I** |
| 76 | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 10,8 | 6,8 | 130,0 | 4,6 | 18,4 | 0,0 | 0,04 | 40,0 | 23,0 | 18,0 | 0,8 |
| 72 | Голубцы ленивые | 200 | 17,0 | 16,6 | 8,0 | 250,0 | 0,6 | 24,8 | 0,04 | 0,08 | 206,0 | 68,0 | 42,0 | 3,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,03 | 3,0 | 11,0 | 1,0 | 0,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,5 | 0,0 | 0.0 | 0,06 | 32,5 | 10,0 | 7,0 | 0,55 |
| **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 516108 | Снежок Хлеб пшеничный | 20050 | 5,83,8 | 5,00,4 | 8,024,6 | 100,0117,5 | 0,00,5 | 2,60,0 | 0,040,0 | 0,080,06 | 180,032,5 | 240,010,0 | 28,07,0 | 0,20,55 |
|  | **Всего за сутки** | **3210.0** | **117.67** | **133.66** | **377.06** | **3290.6** | **21.77** | **167.4** | **0.67** | **2.08** | **7813.4** | **1302.** | **476.96** | **19.4** |

Неделя : первая **День: воскресенье**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****(мг)** | **Минеральные в-ва (мг)** |
| **Б** | **Ж** |  **У** |  **Е С А В 1** | **РСаMg Fe** |
| **Завтрак** |  |
| 250 | Молочная вязкая манная каша | 205 | 7,74 | 11,82 | 35,54 | 279,4 | 0,76 | 1,42 | 0,08 | 0,09 | 136.4 | 140,6 | 23,0 | 0,56 |
| 102 | Колбаса отварная | 50 | 5,2 | 9,35 | 0,1 | 105,5 | 0,15 | 0,0 | 0,0 | 0,11 | 74,5 | 15,5 | 9,0 | 0,8 |
| 341 | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 20/5/20 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 | 0,0 | 0,14 | 81,5 | 0,01 | 101,0 | 176.5 | 7.0 | 0,20 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15.9 | 79,0 | 0,0 | 1.3 | 0,02 | 0,04 | 90,0 | 126,0 | 14,0 | 0,1 |
| **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Сок(яблочный) | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0 | 4,0 | 0 | 0,2 | 0 | 14 | 0 | 1,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Салат картофельный с горошком | 100 | 3,1 | 11,4 | 9,8 | 154,0 | 4,62,850,290,50,01,4 | 10,222,050,02,360,50,0 | 0,030,00,040,030,00,0 | 0,080,050,030,020,010,18 | 66,043,570,890,019,0158,0 | 18,048,85,134,028,035,0 | 18,021,022,816,07,047,0 | 0,90,750,531,01,51,1 |
| 140 | Щи из свежей капусты со сметаной | 300 | 1,92 | 5,76 | 7,47 | 90,9 |
| 414 | Рис отварной | 150 | 3,69 | 6,08 | 33,81 | 204,6 |
| 405 | Курица в соусе с томатом | 120 | 13,6 | 13,5 | 4,1 | 192,0 |
| 508 | Компот из с/ф  | 200 | 0,5 | 0,0 | 27,0 | 110,0 |
| 109 | Хлеб ржаной | 100 | 6,0 | 1,2 | 33,4 | 174 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли | 50 | 3,6 | 5,0 | 38,0 | 206,0 | 0,14 | 0 | 0 | 0,06 | 72 | 32 | 20 | 3 |
| 495 | Чай с молоком  | 200 | 2,4 | 2,08 | 25,44 | 129,6 | 0,0 | 2,08 | 0,02 | 0,11 | 148,8 | 203.2 | 24,0 | 0,64 |
| 112 | Фрукты( апельсины ) | 300 | 1,89 | 0,42 | 17,0 | 90,21 | 0,42 | 125,8 | 0,0 | 0,09 | 48,26 | 71,33 | 27,28 | 0,63 |
| **Ужин I** |
| 22 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,0 | 10,2 | 3,5 | 110,0 | 5,0 | 16,5 | 0,0 | 0,04 | 24,0 | 13,0 | 18,0 | 0,8 |
| 369 | Жаркое по- домашнему | 220 | 26,0 | 23,2 | 16,6 | 379 | 0,8 | 7,6 | 0,04 | 0,16 | 266,0 | 35,0 | 56,0 | 3.4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61,0 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 14,2 | 2,0 | 0.4 |
| 108 | Хлеб пшеничный  | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,55 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 32,5 | 10,0 | 7,0 | 0,55 |
| **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 516108 | Кефир с сахаромХлеб пшеничный | 20050 | 5,83.8 | 5,00,4 | 8,024,6 | 100,0117,5 | 0,00,55 | 1,40,0 | 0,040,0 | 0,080,06 | 180,032,5 | 240,010,0 | 28,07,0 | 0,20,6 |
|  | **Всего за сутки** | **3040.0** | **100.96** | **118.19** | **350.32** | **2944.21** | **17.01** | **258.0** | **81.8** | **2.02** | **1657.3** | **1270.** | **374.08** | **19.46** |

Неделя : вторая **День: понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****(мг)** | **Минеральные в-ва( мг )** |
| **Б** | **Ж** |  **У** |  **Е С А В 1** | **РСа Мg Fe** |
| **Завтрак** |  |
| 247 | Каша овсяная молочная | 205 | 6,33 | 8,90 | 25,49 | 287,4 | 0,8 | 1,42 | 0,08 | 0,18 | 241,6 | 154,6 | 71,0 | 1,7 |
| 300 | Вареное яйцо | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,03 | 77,0 | 22,0 | 5,0 | 1,0 |
| 93 | Хлеб с маслом | 20/20 | 1,70 | 15,10 | 10,26 | 183,6 | 0,4 | 0.0 | 0,12 | 0,02 | 17,0 | 6,0 | 3,0 | 0,3 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | 0,0 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 90,0 | 126,0 | 14,0 | 0,1 |
| **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Сок(апельсиновый) | 200 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 120 | 0 | 8 | 0 | 0,8 | 0 | 36 | 0 | 0,6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Салат из редиса | 100 | 1,1 | 10,1 | 3,1 | 108,0 | 4,51,381,40,350,01,4 | 16,58,2534,00,060,00,0 | 0,00,00,060,030,00,0 | 0,010,110,080,070,00,18 | 40,063,5110,0129,50,0158,0 | 35,015,25122,027,31,035,0 | 12,024,048,018,20,047,0 | 0,90,952,01,960,13,9 |
| 147 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,7 | 2,85 | 18,83 | 111,25 |
| 423 | Капуста тушёная | 200 | 7,4 | 7,2 | 7,8 | 126,0 |
| 381 | Мясной шницель | 70 | 12,4 | 12,25 | 10,0 | 200,2 |
| 503 | Кисель | 200 | 1,4 | 0,0 | 29,0 | 122,0 |
| 109 | Хлеб ржаной | 100 | 6,6 | 1,2 | 33,4 | 174,0 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Конфеты шоколадные | 50 | 3,6 | 5,0 | 38,0 | 206,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 495 | Чай с молоком  | 200 | 2,4 | 2,08 | 25,44 | 129,6 | 0,0 | 2,08 | 0,02 | 0,11 | 148,8 | 203,2 | 24,0 | 0,64 |
| 112 | Фрукты (яблоки ) | 300 | 1,06 | 1,06 | 25,79 | 123,69 | 0,53 | 26,32 | 0,0 | 0,08 | 28,95 | 42,11 | 23,69 | 5,79 |
| **Ужин I** |
| 4 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 136,0 | 4,5 | 27,8 | 0,0 | 0,04 | 32,0 | 44,0 | 17,0 | 0,6 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184,0 | 0,2 | 6,8 | 0,06 | 0,18 | 114,0 | 52,0 | 38,0 | 1,4 |
| 337 | Рыба запечённая в омлете | 95 | 15,1 | 7,41 | 3,04 | 139,65 | 4,1 | 0,51 | 0,06 | 0,09 | 203 | 40 | 25 | 1,04 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 11 | 1 | 0,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0,06 | 32,5 | 10 | 7 | 0,55 |
| **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 517 | Йогурт | 125 | 6,25 | 4 | 10,63 | 108,75 | 0 | 0,75 | 0,03 | 0,04 | 113,75 | 148,7 | 17,5 | 0,13 |
|  | **Всего за сутки** | **3125** | **87.44** | **103.95** | **328.18** | **2780.44** | **20.31** | **193.7** | **0.58** | **2.12** | **1602.6** | **1131.** | **395.39** | **23.9** |

Неделя : вторая **День: вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****(мг)** | **Минеральные в-ва(мг)** |
| **Б** | **Ж** |  **У** |  Е С А В1 | РСаMg Fe |
| **Завтрак** |  |
| 260 | Каша «Дружба» | 260 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 | 0,2 | 1,32 | 0,08 | 0,08 | 140,4 | 126,6 | 30,6 | 0,56 |
| 325 | Вареники ленивые | 210 | 429,7 | 22,6 | 28,7 | 437 | 1,0 | 0,4 | 0,2 | 0,09 | 1300 | 187 | 32 | 1,0 |
| 341 | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 20/5/20 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 | 0 | 0,14 | 81,5 | 0,01 | 101,0 | 176,5 | 7,0 | 0,20 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | - | 1,3 | - | - | 90 | 126 | 14 | 0,1 |
| **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Сок(яблочный) | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0 | 4,0 | 0 | 0,2 | 0 | 14 | 0 | 1,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 107 | Помидор солёный | 100 | 1,1 | 0,1 | 3,5 | 20 | 0,72,850,960,01,4 | 15,022,054,80,50,0 | 000,0900,0 | 0,010,050,260,010,18 | 3543,5249,219158 | 1048,330,02835 | 152167,2747 | 0,80,754,21,53,9 |
| 140 | Щи из свежей капусты со сметаной | 300 | 1,92 | 6,30 | 10,60 | 90,9 |
| 377 | Картофельная запеканка с мясом с соусом | 240 | 25,53 | 24,78 | 18,43 | 400,75 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 508 | Компот  | 200 | 0,50 | - | 27 | 110 |
| 109 | Хлеб ржаной | 100 | 6 | 1,2 | 33,4 | 174 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| 543 | Пирожок печёный с капустой | 60 | 4,64 | 3,89 | 28,90 | 169,30 | 0 | 0 | 0,03 | 00,4 | 30 | 7 | 5 | 0,4 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3 | 25 | 144,92 | 0 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 110 | 124 | 27 | 0,8 |
|  | Фрукты(груши) | 300 | 1,06 | 1,06 | 2,37 | 123,69 | 1,06 | 13,16 | 0,0 | 0,06 | 42,11 | 50,0 | 31,58 | 6,06 |
| **Ужин I** |
| 59 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 1,45 | 10,01 | 8,5 | 131 | 4,5 | 5,5 | 0,0 | 0,02 | 41 | 37 | 21 | 1,4 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,55 | 7,85 | 37,08 | 253,05 | 0,62 | 0 | 0,04 | 0,21 | 202,65 | 14,25 | 135,3 | 4,55 |
| 598 | Печень говяжья по-строгановски со сметанным соусом | 110 | 18,0 | 13,8 | 4,3 | 213 | 5,4 | 8,5 | 8,04 | 0,29 | 316 | 23 | 18 | 6,7 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,02 | 61 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 4 | 14,2 | 2 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,45 | 24,6 | 117,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0,06 | 32,5 | 10 | 7 | 0,55 |
| **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 108 | СнежокХлеб пшеничный | 20050 | 5,803.00 | 5,00,4 | 8 ,0 24,6 | 100117,5 | 0 0,5 | 1,4 0  | 0,04 0  | 0,08 0,06 | 180 32,5  | 240 10 | 2 8 7  | 0,2 0,55 |
|  | **Всего за сутки** | **3275** | **530.83** | **125.48** | **351.22** | **3212.81** | **19.74** | **82.17** | **90.04** | **2.11** | **1956.8** | **1310.** | **522.68** | **36.4** |

**Неделя: первая День : четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****(мг)** | **Минеральные в-ва(мг)** |
| **Б** | **Ж** |  **У** | Е С А В1 | РСа Мg Fe |
| **Завтрак** |  |
| 313+440 | Творожная запеканка с соусом | 150/50 | 25,3 | 28,38 | 31,76 | 490,25 | 1,75 | 0,97 | 0,22 | 0,09 | 381,95 | 342 | 43,5 | 1,05 |
| 300 | Яйцо | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 6,2 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,03 | 77 | 22 | 5 | 1,0 |
| 93 | Хлеб пшеничный с маслом  | 20/20 | 1,70 | 15,10 | 10,26 | 183,6 | 0,4 | 0,0 | 0,12 | 0,02 | 1,7 | 6,0 | 3 | 0,3 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,0 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 90 | 126 | 14 | 0,1 |
| **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Сок(апельсиновый) | 200 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 120 | 0 | 8 | 0 | 0,8 | 0 | 36 | 0 | 0,6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 1,1 | 10,1 | 15,13 | 138 | 4,60,235,401,4 | 15,48,681,3600 | 00,150,0100 | 0,040,200,0300,18 | 2965,751330158 | 301933135 | 1825,531047 | 0,90,931,30,13,9 |
| 144 | Суп картофельный с горохом из м/б | 250 | 2,3 | 4,25 | 13,61 | 108 |
| 406 | Плов из отварной птицы | 210 | 16,0 | 15,9 | 37,9 | 359 |
| 503 | Кисель | 200 | 1,4 | - | 29,0 | 122 |
| 109 | Хлеб ржаной | 100 | 6 | 1,12 | 33,4 | 174 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 50 | 3,6 | 5,0 | 38,0 | 206,0 | 7 | 0 | 0,02 | 0,16 | 180 | 58 | 40 | 4,2 |
| 495 | Чай с молоком  | 200 | 2,4 | 2,08 | 25,44 | 129,6 | 0 | 2,08 | 0,02 | 0,11 | 148,8 | 203,2 | 24 | 0,64 |
|  | Фрукты( бананы ) | 300 | 3,15 | 1,05 | 44,06 | 201,4 | 0,84 | 20,98 | 0,0 | 0,09 | 58,75 | 16,79 | 88,12 | 1,26 |
| **Ужин I** |
| 59 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 1,5 | 10,1 | 8,5 | 131 | 4,5 | 5,5 | 0 | 0,02 | 41 | 37 | 21 | 1,4 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 | 0,2 | 6,8 | 0,06 | 0,18 | 114 | 52 | 38 | 1,4 |
| 381 | Мясная котлета | 70 | 12,4 | 12,25 | 10 | 200,2 | 0,35 | 0,0 | 0,03 | 0,07 | 129,5 | 27,3 | 18,2 | 1,96 |
| 493 | Чай с сахаром  | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 11 | 1 | 0,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0,06 | 32,5 | 10 | 7 | 0,55 |
| **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 108  | Ряженка Хлеб пшеничный | 20050 | 583.8 | 5,00,4  | 8 24,6 | 100117,5 | 0 0,55 | 1,4 0 | 0,04 0 | 0,08 0,06 | 180 32,5 | 240 10 | 28 7 | 0,2 0,55  |
|  | **Всего за сутки** | **2960** | **156.45** | **127.43** | **407.46** | **3227.25** | **27.97** | **132.4** | **0.79** | **2.26** | **1856.4** | **1315** | **459.32** | **23.** |

Неделя : вторая **День: четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****(мг)** | **Минеральные в-ва(мг)** |
| **Б** | **Ж** |  **У** | Е С А В1 | Р Са Мg Fe |
| **Завтрак** |  |
| 313+440 | Творожная запеканка с соусом | 150\50 | 25,3 | 28,38 | 31,76 | 490,25 | 1,75 | 0,97 | 0,22 | 0,09 | 381,95 | 342,5 | 43,5 | 1,95 |
| 300 | Яйцо варёное | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,8 | 6,2 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,03 | 77 | 22 | 5 | 1,0 |
| 341 | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 205/20 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152,00 | 0 | 0,14 | 81,5 | 0,01 | 101,0 | 176,5 | 7,0 | 0,20 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 90 | 126 | 14 | 0,1 |
| **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Сок(яблочный) | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0 | 4,0 | 0 | 0,2 | 2 | 14 | 0 | 1,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Салат из моркови с р/м | 100 | 1,24 | 10,18 | 9,1 | 132 | 4,72,53,93,0801,4 | 3,20,3815,50,560,50 | 00,020,020,0200 | 0,040,040,120,10,010,18 | 4929,75105137,919158 | 096834,32835 | 334,539,025,9747 | 0,60,41,40,561,53,9 |
| 156 | Суп-лапша домашняя на к/б | 250 | 2,55 | 5,58 | 13,9 | 111 |
| 195 | Рагу из овощей | 205 | 4,0 | 10,7 | 17 | 180 |
| 333 | Рыба жареная | 70 | 12,74 | 6,65 | 3,22 | 109,19 |
| 508 | Компот  | 200 | 0,50 | - | 27,89 | 113,79 |
| 109 | Хлеб ржаной | 100 | 6 | 1,2 | 33,4 | 174 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| 570 | Сдоба обыкновенная | 60 | 5,1 | 2,8 | 35,3 | 187 | 0,7 | 0 | 0,02 | 0,07 | 38 | 9 | 7 | 0,6 |
| 515 | Молоко  | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,61 | 116 | 0 | 2,6 | 0,04 | 0,08 | 180 | 240 | 28 | 0,2 |
|  | Фрукты(апельсины) | 300 | 1,89 | 0,42- | 17,0 | 90,21 | 0,42 | 125,8 | 0 | 0,09 | 48,26 | 71,33 | 27,28 | 0,63 |
| **Ужин I** |
| 20 | Салат из свежих помидор с яблоками | 100 | 0,7 | 10,2 | 5,7 | 117 | 4,8 | 13,3 | 0 | 0,04 | 18 | 13 | 14 | 1,9 |
| 426 | Картофель отварной | 150 | 2,85 | 7,35 | 19,05 | 153 | 0,15 | 20,85 | 0,05 | 0,15 | 78 | 16,5 | 30 | 1,2 |
| 381 | Мясные биточки | 70 | 12,46 | 12,25 | 10 | 200 | 0,35 | 0 | 0,03 | 0,07 | 129,5 | 27,3 | 18,2 | 1,96 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 4 | 14,2 | 2 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 46,33 | 211,6 | 0,55 | 0 | 0 | 0,6 | 32,5 | 10 | 7 | 0,55 |
| **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 517 | Йогурт | 125 | 6,25 | 4 | 10,63 | 108,75 | 0 | 0,75 | 0,03 | 0,04 | 113,75 | 148,7 | 17,5 | 0,13 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0,6 | 32,5 | 10 | 7 | 0,55 |
|  | **Всего за сутки** | **3095** | **111.0** | **122.49** | **356.65** | **3001.49** | **25.05** | **192.6** | **82.07** | **2.6** | **1825.1** | **1415.** | **383.88** | **21.5** |

Неделя : вторая **День: пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****(мг)** | **Минеральные в-ва(мг)** |
| **Б** | **Ж** |  **У** | Е С А В1 | Р Са Мg Fe |
| **Завтрак** |  |
| 301 | Омлет натуральный | 125 | 10,77 | 16,73 | 2,89 | 203,85 | 0,58 | 0,39 | 0,25 | 0,08 | 192,31 | 101,9 | 15,39 | 1,93 |
| 102 | Колбаса отварная | 50 | 5,2 | 9,35 | 0,1 | 105,50 | 0,15 | 0,0 | 0,0 | 0,11 | 44,5 | 15,5 | 9 | 0,8 |
| 93 | Хлеб пшеничный с маслом | 20/20 | 1,6 | 16,7 | 10 | 197,6 | 0,4 | 0,0 | 0,12 | 0,01 | 17,0 | 6,0 | 3 | 0,3 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0,0 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 90 | 126 | 14 | 0,05 |
| **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Сок(апельсиновый) | 200 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 120 | 0 | 8 | 0 | 0,8 | 0 | 36 | 0 | 0,6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Салат картофельный с кукурузой | 100 | 3,01 | 4,25 | 9,8 | 154 | 4,60,230,601,4 | 10,28,6824,8600 | 0,030,150,0400 | 0,080,200,0800,18 | 6665,752060158 | 181968135 | 1825,542047 | 0,90,933,00,13,9 |
| 144 | Суп картофельный с горохом | 250 | 2,3 | 3,89 | 15,13 | 108 |
| 372 | Ленивые голубцы с говядиной | 200 | 17 | 16,6 | 8 | 250 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 503 | Кисель  | 200 | 1,4 | - | 29,0 | 122,09 |
| 109 | Хлеб ржаной | 100 | 6 | 1,12 | 33,4 | 174 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зефир  | 50 | 3,6 | 5,0 | 38,0 | 206,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 | 0 | 2,08 | 0,02 | 0,11 | 118,8 | 203,2 | 24 | 0,64 |
|  | Фрукты(яблоки) | 300 | 7,06 | - | 25,79 | 123,69 | 0,53 | 26,32 | 0 | 0,08 | 28,95 | 42,11 | 23,69 | 5,79 |
| **Ужин I** |
| 4 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 136 | 4,5 | 27,8 | 0 | 0,04 | 32 | 44 | 17 | 0,61 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 | 0,2 | 6,8 | 0,06 | 0,18 | 144 | 52 | 38 | 1,4 |
| 349 | Тефтели рыбные с соусом | 100 | 8,7 | 5,3 | 9,6 | 121 | 2,6 | 0,7 | 0,01 | 0,07 | 125 | 29 | 25 | 0,7 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 3 | 11 | 1 | 0,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 114,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0,06 | 32,5 | 10 | 7 | 0,55 |
| **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 108 | Кефир с сахаромХлеб пшеничный | 200/1050 | 5,803.8 | 5,00,4 | 824,6 | 100125.0 | 0 0.55 | 1,4 0 | 0,04 0 | 0,08 0,06 | 180 32,5 | 240 10 | 28 0 7 | 0,2 0,55 |
|  | **Всего за сутки** | **2925** | **93.33** | **109.0** | **314.68** | **2771.48** | **16.89** | **178.4** | **0.74** | **2.29** | **1536.** | **1067.** | **344.58** | **23.2** |

Неделя : вторая **День: суббота**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****(мг)** | **Минеральные в-ва (мг)** |
| **Б** | **Ж** |  **У** | Е С А В1 | Р Са Мg Fe |
| **Завтрак** |  |
| 320 | Сырники творожные со сладким соусом | 200 | 31.47 | 29.07 | 40.14 | 548 | 1.07 | 0.40 | 0.19 | 0.11 | 406.67 | 269.3 | 41.34 | 1.34 |
| 300 | Яйцо варёное | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,0 | 0.2 | 0 | 0.1 | 0.03 | 77 | 22 | 5 | 1.0 |
| 341 | Хлеб пшеничный с маслом и сыром  | 20/5/20 | 6,62 | 9.48 | 10,06 | 152,0 | 0 | 0.14 | 81.5 | 0.01 | 101.0 | 176.5 | 7.0 | 0.20 |
| 201 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.2 | 2.7 | 15.9 | 79 | 0 | 1.3 | 0.02 | 0.04 | 90 | 125 | 74 | 0.1 |
| **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Сок(яблочный) | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92 | 0 | 4,0 | 0 | 0,2 | 0 | 14 | 0 | 1,8 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Салат из моркови с горошком | 100 | 1,90 | 10,1 | 5.9 | 122 | 4.72.820.20.701.4 | 4.614.616.81.300.50 | 000.060.0400 | 0.070.060.180.070.010.18 | 5343.511421519158 | 2248.352172835 | 27213830747 | 0.60.751.43.21.53.9 |
| 140 | Щи из свежей капусты со сметаной | 300 | 2,09 | 6,30 | 10,60 | 107,80 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 8,8 | 21.8 | 184.94 |
| 367 | Гуляш из говядины | 120 | 20.6 | 22 | 4.2 | 297 |
| 508 | Компот из с/ф | 200 | 0,50 | - | 27,89 | 113,79 |
| 109 | Хлеб ржаной | 100 | 6,16 | 1,12 | 33.4 | 174 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| 537 | Оладьи с вареньем | 165 | 11.9 | 12.2 | 81,39 | 445 | 5.4 | 1.5 | 0.03 | 0.16 | 119 | 121 | 26 | 1.2 |
| 496 | Какао с молоком  | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 0 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 110 | 124 | 27 | 0,8 |
|  | Фрукты(груши) | 300 | 1,06 | 1,06 | 2,37 | 123,69 | 1,06 | 13,16 | 0 | 0,06 | 42,11 | 50,0 | 31,58 | 6,06 |
| **Ужин I** |
| 423 | Капуста тушёная | 200 | 7,4 | 7,2 | 7,8 | 126 | 1,4 | 34 | 0,06 | 0,08 | 110 | 122 | 48 | 2,0 |
| 404 | Курица отварная | 70 | 16,5 | 11,4 | 0,4 | 170 | 0,4 | 3,3 | 0,02 | 0,04 | 111 | 25 | 16 | 1,1 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,01 | 0 | 15 | 60 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 4 | 14,2 | 2 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 56,5 | 117,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0,6 | 32,5 | 10 | 7 | 0,55 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 108 | Ряженка Хлеб пшеничный | 20050 | 5,83.8 | 50,4 | 856.5 | 100117,5 | 0 0,55 | 1,4 0 | 0,04 0  | 0,08 0,06 | 180 32,5 | 240 10 | 28 7 | 0,2 0,55 |
|  | **Всего за сутки** | **3140** | **132.9** | **135.33** | **423.35** | **3336.22** | **20.45** | **90.71** | **82.08** | **2.0** | **2018.3** | **1525.** | **489.92** | **28.1** |

Неделя : вторая **День: воскресенье**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины****(мг)** | **Минеральные в-ва(мг)** |
| **Б** | **Ж** |  **У** | Е С А В1 | Р Са Мg Fe |
| **Завтрак** |  |
| 250 | Молочная вязкая манная каша | 205 | 7,74 | 11,82 | 35,54 | 279,4 | 0,76 | 1,42 | 0,08 | 0,09 | 136,4 | 140 | 23 | 0,56 |
| 102 | Колбаса отварная | 50 | 5,2 | 9,35 | 0,1 | 105,5 | 0,15 | 0 | 0 | 0,11 | 74,5 | 15 | 9 | 0,8 |
| 93 | Хлеб с маслом | 20/20 | 1,70 | 15,10 | 10,26 | 183,6 | 0,4 | 0 | 0,12 | 0,02 | 4,0 | 6,0 | 3 | 0,3 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком  | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 0 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 90 | 126 | 14 | 0,1 |
| **Завтрак II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Сок(апельсиновый) | 200 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 120 | 0 | 8 | 0 | 0,8 | 0 | 36 | 0 | 0,6  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,7 | 10,1 | 2 | 102 | 4,50,750,290,501,4 | 5,07,900,8600 | 00,030,040,1100 | 0,030,110,030,0500,18 | 33165,7570,81080158 | 18635,121135 | 1347,322,816247 | 0,51,260,531,50,13,9 |
| 153 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 9,23 | 7,23 | 16,05 | 166,25 |
| 414 | Рис отварной | 150 | 3,69 | 6,08 | 40,27 | 204,6 |
| 390 | Тефтели из говядины (ёжики) с томатным соусом | 100 | 9,5 | 15,3 | 11,4 | 221 |
| 503 | Кисель | 200 | 1,4 | - | 29 | 122 |
| 109 | Хлеб ржаной | 100 | 6,16 | 1,2 | 33,4 | 174 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| 541 | Ватрушка с творогом | 60 | 7,08 | 2,63 | 41,81 | 219,07 | 0,3 | 0 | 0,01 | 0,15 | 28 | 7 | 5 | 0,4 |
| 515 | Молоко  | 200 | 5 | 5,0 | 9 | 106 | 0 | 2,6 | 0,04 | 0,08 | 180 | 240 | 28 | 0,2 |
|  | Фрукты(бананы) | 300 | 3,15 | 1,05 | 44,06 | 201,4 | 0,84 | 20,98 | 0 | 0,09 | 58,75 | 16 | 88 | 1,26 |
| **Ужин I** |
| 59 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 1,5 | 10,01 | 8,5 | 131 | 4,5 | 5,5 | 0 | 0,02 | 41 | 37 | 21 | 1,4 |
| 426 | Картофель отварной | 150 | 2,85 | 7,35 | 19,05 | 153 | 0,15 | 20,85 | 0,05 | 0,15 | 78 | 16 | 30 | 1,2 |
| 347 | Рыбные фрикадельки | 70 | 10,29 | 1,47 | 5,2 | 75,6 | 0,35 | 0,21 | 0,03 | 0,06 | 118,3 | 35 | 18,9 | 0,56 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 3 | 11 | 1 | 0,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,55 | 0 | 0 | 0,06 | 32,5 | 10 | 7 | 0,55 |
| **Ужин II** |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 108 | Кефир с сахаромХлеб пшеничный | 200/1050 | 5,803.8 | 5,00,4 | 856.5 | 100117,5 | 0 0,55 | 1,4 0 | 0,04 0 | 0,08 0,06 | 180 32,5 | 24010 | 28 7 | 0,2 0,55 |
|  | **Всего за сутки** | **2985.0** | **93.29** | **112.39** | **423.84** | **3038.42** | **15.99** | **135.9** | **0.57** | **2.24** | **1592.5** | **1088.1** | **431.** | **16.77** |

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермская государственная медицинская академия. Издательство г. Пермь 2013 г.; в соответствии с требованиями Сан ПиН 2.4.3259 – 15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», Сан ПиН 2.4.5.2409 – 08 « Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Исполнитель : Симонина В.М.

Тел. 8(48732) 3-26-85