|  |  |
| --- | --- |
| 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 | 4,5  2,4  0,8  0,35  0,0  1,4 | 5,0  10,3  0,02  0,0  60,5  0,0 | 0,0  0,0  0,0  0,03  0,0  0,0 | 0,03  0,05  0,06  0,07  0,01  0,18 | 33,0  53,0  35,7  129,5  19,0  158,0 | | 18,0  34,5  5,7  27,3  28,0  35,0 | 13,0  26,25  8,1  18,2  7,0  47,0 | | 0,5  1,20  0,78  1,96  1,5  1,1 | |
| 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 | | | 4,5  1,2  0,62  5,4  0,0  1,4 | | | | 27,8  5,75  0,0  8,5  60,0  0,0 | 0,0  0,0  0,04  8,04  0,0  0,0 | | 0,04  0,07  0,21  0,29  0,0  0,18 | 32,0  40,25  202,65  316,0  0,0  158,0 | 44,0  10,75  14,25  23,0  1,0  35,0 | 17,0  16,75  135,3  18,0  0,0  47,0 | 0,6  0,6  4,55  6,7  0,1  1,1 | |
| 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 | | 4,6  2,85  0,2  0,7  0,0  1,4 | 8,9  22,05  6.8  0,28  60,5  0,0 | 0,02  0,3  0,06  0,02  0,0  0,0 | | | 0,08  0,05  0,18  0,05  0,01  0,18 | | 93,0  43,5  114,0  112,0  19,0  158,0 | | 22,0  48,3  52,0  24,5  28,0  35,0 | | 26,0  21,0  38,0  16,1  7,0  47,0 | 0,9  0,75  1,4  0,42  1,5  3,9 | | |
| 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 | 4,6  2.4  0.2  0,7  0,0  1,4 | 15,4  10.3  6,8  0,28  0,60  0,0 | 0,0  0,0  0.06  0,02  0,0  0,0 | 0,04  0,05  0.18  0,05  0,0  0,18 | | 29,0  53.23  114,0  112,0  0,0  158,0 | 30,0  34,5  52,0  24,5  1,0  35,0 | | 18,0  26,25  38,0  16,1  0,0  47,0 | 0,9  1,19  1,4  0,42  0,0  3,9 |
| 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 | | 4,7  2,4  0,8  0,35  0,0  1,4 | 3,2  10,3  0,02  0,0  60.5  0.0 | 0,0  0,0  0,0  0,03  0,0  0.0 | 0,04  0,05  0.06  0,07  0,01  0,18 | 49,0  53,23  35,7  129,5  19,0  158.0 | | 24,0  34,5  5,7  27,3  28,0  35,0 | | 33,0  26.25  8,1  18,2  7,0  47,0 | 0,6  1,20  0,78  1,96  1,5  1,1 |
| 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 | | 4,6  2,5  0.2  4.2  0,0  1,4 | 15,4  0,38  6,8  4,7  60.0  0.0 | 0,0  0,02  0,06  0,01  0.0  0,0 | 0,04  0,04  0,18  0,09  0.0  0,18 | 29,0  29,75  114,0  203.0  0.0  158,0 | | 30,0  9,0  52,0  35,0  1,0  35,0 | 18,0  4,5  38.0  39,0  0.0  47,0 | | 0,9  0,4  1,4  0,8  0,1  3,9 | |
| 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** | | | | | | | | | |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 516  108 | Снежок  Хлеб пшеничный | 200  50 | 5,8  3,8 | | 5,0  0,4 | 8,0  24,6 | 100,0  117,5 | | 0,0  0,5 | 2,6  0,0 | 0,04  0,0 | 0,08  0,06 | 180,0  32,5 | 240,0  10,0 | | 28,0  7,0 | | 0,2  0,55 | |
|  | **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 | 4,6  2,85  0,29  0,5  0,0  1,4 | | 10,2  22,05  0,0  2,3  60,5  0,0 | 0,03  0,0  0,04  0,03  0,0  0,0 | 0,08  0,05  0,03  0,02  0,01  0,18 | 66,0  43,5  70,8  90,0  19,0  158,0 | 18,0  48,8  5,1  34,0  28,0  35,0 | | 18,0  21,0  22,8  16,0  7,0  47,0 | | 0,9  0,75  0,53  1,0  1,5  1,1 | |
| 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** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  | |  |  | |  | |
| 516  108 | | Кефир с сахаром  Хлеб пшеничный | | 200  50 | 5,8  3.8 | | 5,0  0,4 | | 8,0  24,6 | 100,0  117,5 | 0,0  0,55 | | 1,4  0,0 | 0,04  0,0 | 0,08  0,06 | 180,0  32,5 | | 240,0  10,0 | 28,0  7,0 | | 0,2  0,6 | |
|  | | **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 | 4,5  1,38  1,4  0,35  0,0  1,4 | 16,5  8,25  34,0  0,0  60,0  0,0 | 0,0  0,0  0,06  0,03  0,0  0,0 | 0,01  0,11  0,08  0,07  0,0  0,18 | | | 40,0  63,5  110,0  129,5  0,0  158,0 | 35,0  15,25  122,0  27,3  1,0  35,0 | 12,0  24,0  48,0  18,2  0,0  47,0 | 0,9  0,95  2,0  1,96  0,1  3,9 | |
| 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 | | 0,7  2,85  0,96  0,0  1,4 | 15,0  22,05  4,8  0,5  0,0 | 0  0  0,09  0  0,0 | 0,01  0,05  0,26  0,01  0,18 | | 35  43,5  249,2  19  158 | 10  48,3  30,0  28  35 | | 15  21  67,2  7  47 | | 0,8  0,75  4,2  1,5  3,9 | |
| 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 | Снежок  Хлеб пшеничный | 200  50 | 5,80  3.00 | 5,0  0,4 | 8 ,0 24,6 | 100  117,5 | | 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 | | | 4,6  0,23  5,4  0  1,4 | | 15,4  8,68  1,3  60  0 | 0  0,15  0,01  0  0 | 0,04  0,20  0,03  0  0,18 | 29  65,75  133  0  158 | 30  19  33  1  35 | 18  25,5  31  0  47 | | 0,9  0,93  1,3  0,1  3,9 | |
| 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 | 200  50 | 58  3.8 | | 5,0  0,4 | 8 24,6 | 100  117,5 | | | 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 | | 4,7  2,5  3,9  3,08  0  1,4 | 3,2  0,38  15,5  0,56  0,5  0 | 0  0,02  0,02  0,02  0  0 | 0,04  0,04  0,12  0,1  0,01  0,18 | 49  29,75  105  137,9  19  158 | | 0  9  68  34,3  28  35 | 33  4,5  39,0  25,9  7  47 | 0,6  0,4  1,4  0,56  1,5  3,9 | |
| 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 | 4,6  0,23  0,6  0  1,4 | 10,2  8,68  24,8  60  0 | 0,03  0,15  0,04  0  0 | | | 0,08  0,20  0,08  0  0,18 | 66  65,75  206  0  158 | | 18  19  68  1  35 | 18  25,5  42  0  47 | | 0,9  0,93  3,0  0,1  3,9 |
| 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 сахаром  Хлеб пшеничный | 200/10  50 | | 5,80  3.8 | 5,0  0,4 | 8  24,6 | | 100  125.0 | 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 | | 4.7  2.82  0.2  0.7  0  1.4 | 4.6  14.61  6.8  1.30  0.5  0 | 0  0  0.06  0.04  0  0 | 0.07  0.06  0.18  0.07  0.01  0.18 | 53  43.5  114  215  19  158 | 22  48.3  52  17  28  35 | | | 27  21  38  30  7  47 | 0.6  0.75  1.4  3.2  1.5  3.9 | |
| 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 | 200  50 | | 5,8  3.8 | 5  0,4 | 8  56.5 | 100  117,5 | | 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 | | 4,5  0,75  0,29  0,5  0  1,4 | | 5,0  7,9  0  0,8  60  0 | | 0  0,03  0,04  0,11  0  0 | 0,03  0,11  0,03  0,05  0  0,18 | 33  165,75  70,8  108  0  158 | 18  63  5,1  21  1  35 | | | 13  47,3  22,8  16  2  47 | 0,5  1,26  0,53  1,5  0,1  3,9 |
| 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 сахаром  Хлеб пшеничный | 200/10  50 | 5,80  3.8 | 5,0  0,4 | 8  56.5 | 100  117,5 | | 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