

МЕНЮ

На январь - май 2026 уч. год (2-х недельное) с 5-8 класс, 9-11 класс

Понедельник (первая неделя)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	каша молочная "Дружба"	250/10	7,9	10,8	41,9	300		0,67			159,3		46,37	1
15	Масло сливочное.	15	0,15	10,8	0,2	98,58					3,6	4,5		0,03
305	Кофейный напиток на сгущенном	200	1,7	1,4	16,1	81		0,08			51,37		5,62	0,04
1,3	Сыр голландский	30	7,9	8		105		0,21			300	76,8	16,5	0,21
	Хлеб крестьянский	100	8	1	48,3	235								
	Сок	200	1	0,2	22,4	90								
Итого за Завтрак			26,65	32,2	128,9	909,58		0,96			514,27	81,3	68,49	1,28
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем (январь-март)	250	5,66	5,65	7,9	112,75		15,94			50,55	49,78	25,62	1,16
260	Гуляш из свинины (январь-март)	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8		1,1			24	154,3	26,87	2,65
309	Макароны отварные. (январь-март)	200	7,35	6,02	35,26	224,6					6,48		28,16	1,47
348	Компот из кураги (январь-март)	200	0,78	0,05	27,63	114,8		0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Хлеб чусовской	70	5,39	1	40,95	140,7								
Итого за Обед			35,95	47,05	139,36	1081,15		17,64			113,35	225,98	98,21	5,76
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,6	40		240	180	28	0,2
086,0	Слойка с вишней	80	7,9	11,6	63,4	353,1								
	Яблоко	300	1,2	1,2	29,4	141								
Итого за Полдник			14,9	17,8	102,4	601,1		2,6	40		240	180	28	0,2
Ужин														
45	Салат из белокочанной капусты (январь-март)	100	1,31	3,25	6,47	60,4		17,1			24,98	28,3	15,09	0,46
259	Жаркое по-домашнему (свинина) (январь-март)	250/50	21,09	50,57	28,42	656,57		11,59			49,18	308,95	73,44	5,18
300	Чай с сахаром	200	0,2		9,1	36					0,26			0,03
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Хлеб чусовской.	50	5,39	1	40,95	140,7								
	Творожная масса	200	27,6	15,2	30	368								
Итого за Ужин			59,59	70,52	139,09	1379,17		28,69			74,42	337,25	88,53	5,67
Итого за день			137,09	167,57	509,75	3971		49,89	40		942,04	824,53	283,23	12,91



Вторник (первая неделя)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
196	Каша кукурузная молочная вязкая	250/10	8,2	8,8	51,3	307		0,24			108,26		12,24	0,11
15	Масло сливочное.	15	0,15	10,8	0,2	98,58					3,6	4,5		0,03
302	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,2		9,3	38		1,12			2,73		0,73	0,06
209	яйцо варенное	40	5,08	4,68	0,28	63					22	76,8	4,8	1
	Хлеб крестьянский	100	8	1	48,3	235								
	Сок	200	1	0,2	22,4	90								
Итого за Завтрак			22,63	25,48	131,78	831,58		1,36			136,58	81,3	17,77	1,2
Обед														
96	Рассольник ленинградский (январь-март)	250	5,92	5,79	11,98	130,25		8,54			30,45	57,51	27,68	1,26
255	Печень по-строгоновски (январь-март)	60/60	15,91	13,48	4,22	222		10,14			39,89	287,2	20,96	6
312	Пюре картофельное. (январь-март)	200	4,09	6,4	27,25	183		24,21			49,3	115,46	37	1,35
648	Напиток яблочный (январь-март)	200	0,6	0,09	32	132,8		1,8			32,4		17,4	0,7
71	Огурец свежий (январь-март)	50	0,32	0,05	0,95	6		2,45			8,5	15	7	0,25
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Хлеб чусовской	70	5,39	1	40,95	140,7								
Итого за Обед			36,23	27,31	141,5	932,25		47,14			160,54	475,17	110,04	9,56
Полдник														
300	Чай с сахаром	200	0,2		9,1	36					0,26			0,03
	Булка Венская с маком	80	7,2	8,8	48,8	304								
	Банан (январь-март)	200	3,01	1,03	42	189,01								
Итого за Полдник			10,41	9,83	99,9	529,01					0,26			0,03
Ужин														
52	Салат из свеклы отварной (январь-март)	100	1,41	6,01	8,26	92,8		6,65			35,46	40,63	20,7	1,32
265	Плов со свининой (январь-март)	200/50	21,03	46,95	43,15	680		2,13			20,7	291,02	60,07	3,02
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98		0,52			110,37		26,97	0,88
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Хлеб чусовской.	50	5,39	1	40,95	140,7								
386	Кефир	200	5,8	5	8	100		1,4	40		240	180	28	0,2
Итого за Ужин			41,23	62,76	138,21	1229		10,7	40		406,53	511,65	135,74	5,42
Итого за день			110,5	125,38	511,39	3521,84		59,2	40		703,92	068,1	263,55	16,21

Среда (первая неделя)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	18	150		0,83	33		163	136,9	26,67	0,65
15	Масло сливочное.	15	0,15	10,8	0,2	98,58					3,6	4,5		0,03
1,3	Сыр голландский	30	7,9	8		105		0,21			300	76,8	16,5	0,21
300	Чай с сахаром	200	0,2		9,1	36					0,26			0,03
	Хлеб крестьянский	100	8	1	48,3	235								
	Сок	200	1	0,2	22,4	90								
Итого за Завтрак			22,72	24,75	98	714,58		1,04	33		466,86	218,2	43,17	0,92
Обед														
240	Суп - пюре из картофеля (январь-март)	250	3,95	4,95	21,15	146		7,9	0,03		80,5	238,75	37,5	1,1
1 067	Гренки из хлеба пшеничного. (январь-март)	20	2,26	0,27	13,4	42,76					6,4		7,93	0,53
288	Птица отварная. (январь-март)	120	28,2	30,6	0,6	393,6		2,76	117,8		67,2	200,4	24,34	2,28
248	Соус томатный. (январь-март)	50	0,6	2,3	3,4	38		1,36			2,93		4,48	0,2
302	Каша гречневая рассыпчатая.. (январь-март)	180	10,31	7,3	46,37	293					17,78		163	5,47
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		0,73			32,01	23,44	17,46	0,7
71	Помидор свежий (январь-март)	50	0,55	0,1	1,9	11		8,75			7	13	10	0,45
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Хлеб чусовской	70	5,39	1	40,95	140,7								
Итого за Обед			55,92	47,11	183,93	1315,36		21,5	117,83		213,82	475,59	264,71	10,73
Полдник														
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102		0,6	40		248	184	28	0,2
	Сдоба изюминка	80	6,4	6,8	54,4	304								
	Апельсин (январь-март)	300	4,5	0,6	65,4	285								
Итого за Полдник			16,7	12,4	128,2	691		0,6	40		248	184	28	0,2
Ужин														
36	Салат "Мазайка" (январь-март)	100	1,6	6,5	9,1	114		2,16			18,01		17,99	0,54
54	Биточки "Диетические". (январь-март)	120	18,8	8,35	2,94	162		3,8			58		32,86	1,72
309	Макароны отварные.	200	7,35	6,02	35,26	224,6					6,48		28,16	1,47
301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62		0,26			53,06		6,09	0,07
248	Соус томатный. (январь-март)	50	0,6	2,3	3,4	38		1,36			2,93		4,48	0,2
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Хлеб чусовской.	50	5,39	1	40,95	140,7								
	Творожная масса	200	27,6	15,2	30	368								
Итого за Ужин			66,94	41,37	157,1	1226,8		7,58			138,48		89,58	4
Итого за день			162,28	125,63	567,23	3947,74		30,72	190,83		1067,14	877,79	425,46	15,85

Четверг (первая неделя)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
206	Каша овсяная молочная жидкая	250/10	9,6	12,7	40,1	321		0,65			178,68		71,85	2,04
15	Масло сливочное.	15	0,15	10,8	0,2	98,58					3,6	4,5		0,03
305	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,7	1,4	16,1	81		0,08			51,37		5,62	0,04
	Повидло	30			18,3	72								
	Хлеб крестьянский	100	8	1	48,3	235								
	Сок	200	1	0,2	22,4	90								
Итого за Завтрак			20,45	26,1	145,4	897,58		0,73			233,65	4,5	77,47	2,11
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем. (январь-март)	250	5,7	5,7	10,93	126,7		10,84			51	55,38	29,6	1,56
510	Котлета рыбная. (январь-март)	120	13,4	16,38	16,17	266,18		0,3	49,3		50,1	181,8	41,74	1,6
249	Соус сметанный. (январь-март)	50	6,9	6,9	2,9	102		0,02			10,07		1,4	0,06
191	Рис отварной с овощами.. (январь- март)	180	4,6	8,37	30,6	254,34		7,11			5,76		28,14	1
388	Напиток из плодов шиповника (январь-март)	200	0,07	0,3	20,76	88,2		100			21,34	3,44	3,44	0,6
	Зеленый горошек	50	1,5		3,5	17,5								
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Хлеб чусовской	70	5,39	1	40,95	140,7								
Итого за Обед			41,56	39,15	149,96	1113,12		118,27	49,3		138,27	240,62	104,32	4,82
Полдник														
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98		0,52			110,37		26,97	0,88
086,0	Слойка с яблочным повидлом	80	7,9	11,6	63,4	353,1								
	Банан (январь-март)	200	3,01	1,03	42	189,01								
Итого за Полдник			14,51	15,93	119,1	640,11		0,52			110,37		26,97	0,88
Ужин														
5	Салат "Рыжик" (январь-март)	100	5,87	20	4,77	223		4,6			23,9		21,42	1,46
264	Говядина, тушенная в сметане (январь-март)	60/60	18,32	26,52	2,28	316,8		42,72			38,45	204,52	27,24	2,71
310	Картофель отварной. (январь-март)	200	3,81	5,76	30,68	190		28			19,52	106,3	39,1	1,54
348	Компот из кураги (январь-март)	200	0,78	0,05	27,63	114,8		0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб чусовской.	50	5,39	1	40,95	140,7								
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Снежок	200	5,6	6,4	22	168								
Итого за Ужин			43,77	60,23	152,46	1270,8		75,92			114,15	332,72	105,32	6,19
Итого за день			120,25	141,41	566,92	3921,61		195,44	49,3		596,48	577,84	314,08	14

Пятница (первая неделя)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
205	каша манная молочная жидкая	250/10	7,7	10,3	37,9	278		0,68			162,14		24,14	0,53
15	Масло сливочное.	15	0,15	10,8	0,2	98,58					3,6	4,5		0,03
301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62		0,26			53,06		6,09	0,07
	Хлеб крестьянский	100	8	1	48,3	235								
	Сок	200	1	0,2	22,4	90								
Итого за Завтрак			18,45	23,8	120,1	763,58		0,94			218,8	4,5	30,23	0,63
Обед														
101	Суп картофельный с крупой (горбуша) (январь-март)	250	6,07	4,01	12,11	113,75		8,25	6		30,7	96	28,77	0,99
423	Тефтели куринные. (январь-март)	120	6,96	16,11	11,61	223		0,92			21,62		17,32	0,88
248	Соус томатный. (январь-март)	50	0,6	2,3	3,4	38		1,36			2,93		4,48	0,2
139	Капуста тушенная (январь-март)	200	4,5	6,4	18,4	158		42,52			101,48		36,64	1,12
	Напиток "Валетек" витаминный (январь-март)	200			21,7	85		10						
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Хлеб чусовской	70	5,39	1	40,95	140,7								
Итого за Обед			27,52	30,32	132,32	875,95		63,05	6		156,73	96	87,21	3,19
Полдник														
	Йогурт питьевой	200	5,6	6,4	9,4	116								
070,0	Сочник с творогом	100	7,9	11,97	35,8	244,1								
	Груша (январь-март)	300	1,2	0,9	30,92	136,52								
Итого за Полдник			14,7	19,27	76,12	496,62								
Ужин														
67	Винегрет овощной (январь-март)	100	1,4	10,04	7,29	125,1		9,63			31,23	43,27	19,53	0,83
626	Запеканка картофельная с мясом (январь-март)	293	18,27	20,54	28,74	372,49		5,62			33,2		63,26	3,65
302	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,2		9,3	38		1,12			2,73		0,73	0,06
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Хлеб чусовской.	50	5,39	1	40,95	140,7								
	Творожная масса	200	27,6	15,2	30	368								
Итого за Ужин			56,86	47,28	140,43	1161,79		16,37			67,16	43,27	83,52	4,54
Итого за день			117,53	120,67	468,97	3297,94		80,36	6		442,65	143,77	200,96	8,36

Суббота (первая неделя)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Рыба запеченная в омлете	240	38,7	15,6	7,5	326,1		0,19			32,46		7,29	0,19
15	Масло сливочное.	15	0,15	10,8	0,2	98,58					3,6	4,5		0,03
300	Чай с сахаром	200	0,2		9,1	36					0,26			0,03
1,3	Сыр голландский	30	7,9	8		105		0,21			300	76,8	16,5	0,21
	Хлеб крестьянский	100	8	1	48,3	235								
Итого за Завтрак			54,95	35,4	65,1	800,68		0,4			336,32	81,3	23,79	0,46
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей (январь-март)	250	4,79	3,89	17,51	131,75		8,25			30,7	89,46	30,03	1,17
402	Азу (январь-март)	250/50	19,4	12	30,6	307		11,3			51	267	63	3,5
331	Кисель из концентрата "Валетек"	200			21,7	85		10						
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Хлеб чусовской	70	5,39	1	40,95	140,7								
Итого за Обед			33,58	17,39	134,91	781,95		29,55			81,7	356,46	93,03	4,67
Итого за день			88,53	52,79	200,01	1582,63		29,95			418,02	437,76	116,82	5,13

Понедельник (вторая неделя)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
208	Каша пшённая молочная жидкая	250/10	9,2	10,6	45,2	309		0,65			167		45,25	2,29
15	Масло сливочное.	15	0,15	10,8	0,2	98,58					3,6	4,5		0,03
305	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,7	1,4	16,1	81		0,08			51,37		5,62	0,04
1,3	Сыр голландский	30	7,9	8		105		0,21			300	76,8	16,5	0,21
	Хлеб крестьянский	100	8	1	48,3	235								
	Сок	200	1	0,2	22,4	90								
Итого за Завтрак			27,95	32	132,2	918,58		0,94			521,97	81,3	67,37	2,57
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми (январь-март)	250	44,5	5,97	16,5	171,3		5,96			44	88,88	39,1	2,38
229	Рыба, тушенная в томате с овощами. (январь-март)	200	19,5	9,9	7,6	210		7,46	11,64		78,14	324,38	97,06	1,7
305	Рис припущенный... (январь-март)	180	3,6	4,3	36,7	200					2,42	60,6	19	0,51
349	Компот из смеси сухофруктов (январь-март)	200	0,66	0,09	32,01	132,8		0,73			32,01	23,44	17,46	0,7
	Хлеб чусовской	70	5,39	1	40,95	140,7								
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Кукуруза	50	1		5,5	25								
Итого за Обед			78,65	21,76	163,41	997,3		14,15	11,64		156,57	497,3	172,62	5,29
Полдник														
386	Кефир	200	5,8	5	8	100		1,4	40		240	180	28	0,2
	Булка Венская с маком	80	7,2	8,8	48,8	304								
	Яблоко (январь-март)	300	1,2	1,2	29,4	141								
Итого за Полдник			14,2	15	86,2	545		1,4	40		240	180	28	0,2
Ужин														
7	Салат "Здоровье" (январь-март)	100	1,24	9,99	9,17	132		13,04			15,9		18,7	0,74
259	Жаркое по-домашнему (свинина) (январь-март)	250/50	21,09	50,57	28,42	656,57		11,59			49,18	308,95	73,44	5,18
302	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,2		9,3	38		1,12			2,73		0,73	0,06
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Хлеб чусовской.	50	5,39	1	40,95	140,7								
	Творожная масса	200	27,6	15,2	30	368								
Итого за Ужин			59,52	77,26	141,99	1452,77		25,75			67,81	308,95	92,87	5,98
Итого за день			180,32	146,02	523,8	3913,65		42,24	51,64		986,35	067,5	360,86	14,04

Вторник (вторая неделя)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,2	2,04	224		0,2			79,72		12,48	2,04
15	Масло сливочное.	15	0,15	10,8	0,2	98,58					3,6	4,5		0,03
	Вафли.	50	2,5	14,5	29	250								
300	Чай с сахаром	200	0,2		9,1	36					0,26			0,03
	Хлеб крестьянский	100	8	1	48,3	235								
	Сок	200	1	0,2	22,4	90								
Итого за Завтрак			22,63	45,7	111,04	933,58		0,2			83,58	4,5	12,48	2,1
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем (январь-март)	250	5,66	5,65	7,9	112,75		15,94			50,55	49,78	25,62	1,16
288	Птица отварная. (январь-март)	120	28,2	30,6	0,6	393,6		2,76	117,8		67,2	200,4	24,34	2,28
248	Соус томатный. (январь-март)	50	0,6	2,3	3,4	38		1,36			2,93		4,48	0,2
302	Каша гречневая рассыпчатая.. (январь-март)	180	10,31	7,3	46,37	293					17,78		163	5,47
71	Огурец свежий (январь-март)	50	0,32	0,05	0,95	6		2,45			8,5	15	7	0,25
348	Компот из кураги (январь-март)	200	0,78	0,05	27,63	114,8		0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Хлеб чусовской	70	5,39	1	40,95	140,7								
Итого за Обед			55,26	47,45	151,95	1216,35		23,11	117,8		179,28	287,08	242	9,84
Полдник														
300	Чай с сахаром	200	0,2		9,1	36					0,26			0,03
086,0	Слойка с вишней	80	7,9	11,6	63,4	353,1								
	Апельсин (январь-март)	300	4,5	0,6	65,4	285								
Итого за Полдник			12,6	12,2	137,9	674,1					0,26			0,03
Ужин														
16	Салат из свеклы "Бурячок" (январь- март)	100	1,26	0,13	22,27	95,3		4,03			31,71	56,02	33,36	0,91
309	Макароны отварные.	200	7,35	6,02	35,26	224,6					6,48		28,16	1,47
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98		0,52			110,37		26,97	0,88
239	Тефтели рыбные. (январь-март)	120/50	14	13,7	20	260		2,5	31,45		108,5	208	34,6	1,06
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Хлеб чусовской.	50	5,39	1	40,95	140,7								
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Ужин			41,4	29,65	165,93	1043,1		9,65	71,45		497,06	444,02	151,09	4,52
Итого за день			131,89	135	566,82	3867,13		32,96	189,25		760,18	735,6	405,57	16,49

Среда (вторая неделя)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
194	каша ячневая молочная вязкая	250/10	8,7	10	44,7	313		0,61			179,71		41,24	1,09
15	Масло сливочное.	15	0,15	10,8	0,2	98,58					3,6	4,5		0,03
305	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,7	1,4	16,1	81		0,08			51,37		5,62	0,04
	Повидло	30			18,3	72								
	Хлеб крестьянский	100	8	1	48,3	235								
	Сок	200	1	0,2	22,4	90								
Итого за Завтрак			19,55	23,4	150	889,58		0,69			234,68	4,5	46,86	1,16
Обед														
101	Суп картофельный с крупой (рыбные консервы) (январь-март)	250	8,45	8,28	13,13	160,78		6,88	15		31,65	175,7	46,05	1,25
269	Котлеты (говядина, свинина). (январь-март)	120	17,16	27,36	24,26	377,46			48		13,48	189,24	34,85	2,88
248	Соус томатный. (январь-март)	50	0,6	2,3	3,4	38		1,36			2,93		4,48	0,2
312	Пюре картофельное. (январь-март)	200	4,09	6,4	27,25	183		24,21			49,3	115,46	37	1,35
71	Помидор свежий (январь-март)	50	0,55	0,1	1,9	11		8,75			7	13	10	0,45
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Хлеб чусовской	70	5,39	1	40,95	140,7								
	Напиток "Валетек" витаминный	200			21,7	85		10						
Итого за Обед			40,24	45,94	156,74	1113,44		51,2	63		104,36	493,4	132,38	6,13
Полдник														
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102		0,6	40		248	184	28	0,2
070,0	Сочник с творогом	100	7,9	11,97	35,8	244,1								
	Банан (январь-март)	200	3,01	1,03	42	189,01								
Итого за Полдник			16,71	18	86,2	535,11		0,6	40		248	184	28	0,2
Ужин														
42	Салат из разных овощей (январь- март)	100	1,49	15,18	7,87	174		13,04			15,9		18,7	0,74
256	Говядина, тушенная с капустой (январь-март)	300	19,25	24,74	18,34	379		34,34			138,73	240,73	64,76	4,11
300	Чай с сахаром	200	0,2		9,1	36					0,26			0,03
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Хлеб чусовской.	50	5,39	1	40,95	140,7								
	Творожная масса	200	27,6	15,2	30	368								
Итого за Ужин			57,93	56,62	130,41	1215,2		47,38			154,89	240,73	83,46	4,88
Итого за день			134,43	143,96	523,35	3753,33		99,87	103		741,93	922,63	290,7	12,37

Четверг (вторая неделя)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы.	250/10	11,25	16,08	43,56	365,24		2,03			227,29		122,86	3,55
15	Масло сливочное.	15	0,15	10,8	0,2	98,58					3,6	4,5		0,03
209	яйцо варенное	40	5,08	4,68	0,28	63					22	76,8	4,8	1
301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62		0,26			53,06		6,09	0,07
	Хлеб крестьянский	100	8	1	48,3	235								
	Сок	200	1	0,2	22,4	90								
Итого за Завтрак			27,08	34,26	126,04	913,82		2,29			305,95	81,3	133,75	4,65
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей (январь-март)	250	4,79	3,89	17,51	131,75		8,25			30,7	89,46	30,03	1,17
265	Плов со свининой (январь-март)	200/50	21,03	46,95	43,15	680		2,13			20,7	291,02	60,07	3,02
388	Напиток из плодов шиповника (январь-март)	200	0,07	0,3	20,76	88,2		100			21,34	3,44	3,44	0,6
	Зеленый горошек (январь-март)	50	1,5		3,5	17,5								
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Хлеб чусовской	70	5,39	1	40,95	140,7								
Итого за Обед			36,78	52,64	150,02	1175,65		110,38			72,74	383,92	93,54	4,79
Полдник														
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98		0,52			110,37		26,97	0,88
	Сдоба изюминка	80	6,4	6,8	54,4	304								
	Груша (январь-март)	300	1,2	0,9	30,92	136,52								
Итого за Полдник			11,2	11	99,02	538,52		0,52			110,37		26,97	0,88
Ужин														
66	Морковь с изюмом (январь-март)	100	1,26	0,13	22,27	95,3		4,03			31,71		33,36	0,91
502	Рыба, запеченная с картофелем по-русски (январь-март)	300	27,32	14,21	22,9	328,42		0,06			40,69		11,08	1,18
349	Компот из смеси сухофруктов (январь-март)	200	0,66	0,09	32,01	132,8		0,73			32,01	23,44	17,46	0,7
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Хлеб чусовской.	50	5,39	1	40,95	140,7								
	Снежок	200	5,6	6,4	22	168								
Итого за Ужин			44,23	22,33	164,28	982,72		4,82			104,41	23,44	61,9	2,79
Итого за день			119,29	120,23	539,36	3610,71		118,01			593,47	488,66	316,16	13,11

Пятница (вторая неделя)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
207	каша рисовая молочная жидкая	250/10	6,3	10,1	38,4	272		0,67			156,54		35,23	0,54
15	Масло сливочное.	15	0,15	10,8	0,2	98,58					3,6	4,5		0,03
1,3	Сыр голландский	30	7,9	8		105		0,21			300	76,8	16,5	0,21
300	Чай с сахаром	200	0,2		9,1	36					0,26			0,03
	Хлеб крестьянский	100	8	1	48,3	235								
	Сок	200	1	0,2	22,4	90								
Итого за Завтрак			23,55	30,1	118,4	836,58		0,88			460,4	81,3	51,73	0,81
Обед														
96	Рассольник ленинградский (январь-март)	250	5,92	5,79	11,98	130,25		8,54			30,45	57,51	27,68	1,26
294	Котлеты рубленые из филе птицы (январь-март)	120	20,9	20,04	19,56	343,2		1,08	64,56		71,64	96	26,64	4,32
248	Соус томатный. (январь-март)	50	0,6	2,3	3,4	38		1,36			2,93		4,48	0,2
309	Макароны отварные..	180	6,62	5,41	31,73	202,14					5,8		25,3	1,32
648	Напиток яблочный (январь-март)	200	0,6	0,09	32	132,8		1,8			32,4		17,4	0,7
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Хлеб чусовской	70	5,39	1	40,95	140,7								
Итого за Обед			44,03	35,13	163,77	1104,59		12,78	64,56		143,22	153,51	101,5	7,8
Полдник														
	Йогурт питьевой	200	5,6	6,4	9,4	116								
086,0	Слойка с яблочным повидлом	80	7,9	11,6	63,4	353,1								
	Банан (январь-март)	200	3,01	1,03	42	189,01								
Итого за Полдник			16,51	19,03	114,8	658,11								
Ужин														
24	Салат из свежих огурцов и помидор (январь-март)	100	0,96	6,07	3,65	70,7		8,25			19	33,92	16,04	0,74
289	Рагу из птицы (январь-март)	350	25,62	21,3	30,4	416		23,4	42		57,17	276,2	72	3,66
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98		0,52			110,37		26,97	0,88
	Хлеб чусовской.	50	5,39	1	40,95	140,7								
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
	Творожная масса	200	27,6	15,2	30	368								
Итого за Ужин			67,17	47,37	142,85	1210,9		32,17	42		186,54	310,12	115,01	5,28
Итого за день			151,26	131,63	539,82	3810,18		45,83	106,56		790,16	544,93	268,24	13,89

Суббота (вторая неделя)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211	Омлет с сыром	150/5	18,52	30,41	2,64	359		0,34			137,7		22,55	2,8
15	Масло сливочное.	15	0,15	10,8	0,2	98,58					3,6	4,5		0,03
305	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,7	1,4	16,1	81		0,08			51,37		5,62	0,04
	Печенье.	50	2	4,25	24,2	75								
	Хлеб крестьянский	100	8	1	48,3	235								
Итого за Завтрак			30,37	47,86	91,44	848,58		0,42			192,67	4,5	28,17	2,87
Обед														
240	Суп - пюре из картофеля (январь- март)	250	3,95	4,95	21,15	146		7,9	0,03		80,5	238,75	37,5	1,1
1 067	Гренки из хлеба пшеничного.	20	2,26	0,27	13,4	42,76					6,4		7,93	0,53
255	Печень по-строгоновски (январь- март)	60/60	15,91	13,48	4,22	222		10,14			39,89	287,2	20,96	6
191	Рис отварной с овощами. (январь- март)	200	5,1	9,3	34	282,67		7,9			6,4		31,27	1,1
	Напиток "Валетек" витаминный	200			21,7	85		10						
	Хлеб чусовской (январь-март)	70	5,39	1	40,95	140,7								
	Хлеб крестьянский.	50	4	0,5	24,15	117,5								
Итого за Обед			36,61	29,5	159,57	1036,63		35,94	0,03		133,19	525,95	97,66	8,73
Итого за день			66,98	77,36	251,01	1885,21		36,36	0,03		325,86	530,45	125,83	11,6