



МЕНЮ

На сентябрь- декабрь 2023 уч. Год [2-х недельное] с 11 лет и старше

Понедельник (первая неделя)

Время принят ия пищи	№р ец	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Энергети- ческая ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углево- ды		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтра к 8-00	208 14 304	Каша пшениная молочная жидкая	0,250/10	9,2	10,6	45,2	309,0	0,17	0,65		167,0		45,25	2,29
		Масло сливочное	0,015	0,15	10,8	0,20	98,58	-	-	60,0	3,6	4,5	-	0,03
		Кофейный напиток с молоком	0,200	3,2	2,8	18,5	109,0	0,03	0,52	20	105,8	90,0	12,18	0,11
		Хлеб пшеничный	0,100	8,00	1,00	48,30	235,00		-					
		Сыр Голландский	0,030	7,89	7,98	-	103,0	0,11	0,21	63,0	300,0	180,0	16,5	0,21
		Итого	0,605	28,44	33,18	112,2	854,58							
10-00		Сок	0,200	1,00	0,2	22,4	90,00	0,02	4,00	-	14,00	14,00	8,00	2,80
Обед 11-30 12-35	88 260 191 349	Щи из свежей капусты с картофелем	0,250	5,66	5,65	7,9	112,75	0,07	15,94	-	50,55	49,78	25,62	1,16
		Гуляш из свинины	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	0,34	1,10	-	24,0	154,3	21,99	2,65
		Рис, отварной с овощами	0,180	4,6	8,37	30,6	254,34	0,05	7,11	-	5,76		77,53	1,0
		Компот из сухофруктов	0,200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	32,48	23,44	17,46	0,7
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,50	24,15	117,5		-					
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,70							
		Подгарнировка: кукуруза консер	0,050	1,0	-	5,5	25,0							
		Итого	0,920	34,08	49,44	144,58	1153,89							
Полдн ик 16-40		Кефир	0,200	5,8	5,0	8	100,00	0,08	1,49	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
		Булочка венская с вишней	0,080	5,36	4,64	51,2	269,6							
		Банан	0,200	0,01	1,03	42,0	181,01	0,08	20,0	-	16,0	28,0	84,0	1,2
		Итого	0,480	11,17	10,67	101,2	550,61							
Ужин 19-20	7 259 302	Салат «Здоровье»	0,100	1,24	9,9	9,17	132,0			-				
		Жаркое по- домашнему	0,300	21,09	50,57	28,42	656,57	0,63	11,59		49,18	308,95	73,44	5,18
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,50	24,15	117,5			-				
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,50							
		Чай с лимоном	0,200	0,2	-	9,3	38,0	-	1,12		2,73	4,4	0,73	0,06
		Итого	0,700	30,38	61,67	100,29	1044,57							
Ужин 21-00		Творог с фруктовым наполнителем	0,125	9,5	5,25	14,63	143,75							
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ.		14,57	160,41	455,3	3837,4							

Вторник (первая неделя)

Время принят ия пищи	№ре ц	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетиче ск-ая ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углевод ы		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтра к 8-00	207 14 300	Каша жидкая молочная из риса	0,250/10	6,3	10,1	38,4	272	0,07	0,67	65,24	156,54	187,43	35,23	0,54
		Масло сливочное	0,015	0,15	10,8	0,2	98,58	-	-	60,00	3,6	4,5	-	0,03
		Чай с сахаром	0,200	0,2	-	9,1	36,0	-	-	-	0,26	2,8	-	0,03
		Хлеб пшеничный	0,100	8,00	1,0	48,3	235,00							
		Повидло	0,030	-	-	18,3	72,0							
		Итого	0,605	14,65	21,9	114,3	713,58							
10-00		Сок	0,200	1,00	0,2	22,4	90	0,02	4,0	-	14,0	14,0	8,0	2,8
Обед 11-30 12-35	101 288 302 348	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	0,250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,12	6,88	15,0	31,65	175,7	46,05	1,25
		Кура отварная	0,120	28,2	30,6	0,6	393,6	0,04	2,3	98,2	56,0	167,0	20,28	1,9
		Каша гречневая рассыпчатая	0,180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	-	-	17,78	244,8	162,9	5,47
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,50	24,15	117,50							
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,7							
		Компот из кураги	0,200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6	-	32,32	21,9	17,56	0,48
		Итого	870	57,14	47,74	152,83	1219,88							
Полд- ник 16-40	300	Чай с сахаром	0,200	0,2	-	9,1	36,0	-	-	-	0,26	2,8	-	0,03
		Булочка Венская с яблоч.повидлом	0,080	5,2	4,8	51,2	272,0							
		Апельсин	0,300	4,5	0,6	65,4	285,0		120,0					
		Итого	0,480	9,9	5,4	125,7	593,0							
Ужин 19-20	52 239 312 306	Салат «Бурячек»	0,100	1,05	15,07	5,77	163,0							
		Тефтели рыбные под соусом	0,100/50	12,4	12,08	17,64	228,75	0,11	2,16	27,75	95,72	183,56	30,53	0,94
		Пюре картофельное	0,200	4,09	6,04	27,26	183,33	0,19	24,21	-	49,3	115,56	37,0	1,36
		Хлеб пшеничный	0,050	4	0,50	24,15	117,50							
		Какао с молоком	0,200	3,6	3,3	13,7	98,0	0,03	0,52	24,4	110,37	124,5	26,97	0,88
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,50							
		Итого	0,750	28,99	37,69	117,77	891,08							
Ужин 21-00		Молоко кипяченое	0,200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,08	2,6	40	240	180	28	0,2
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		117,48	117,93	542,6	3584,54							

Среда (первая неделя)

Время при нятия пищи	№рец	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завт- рак 8-00	210	Омлет натуральный	0,116	10,78	19,2	2,04	224,0	0,08	0,2	251	79,72	174,6	12,48	2,04
	14	Масло сливочное	0,015	0,15	10,8	0,2	98,58							
		Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0							
		Сыр голландский	0,030	7,89	7,98	-	103,0							
	304	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,2	2,8	18,5	109,0							
	Итого	0,461	30,02	41,78	69,04	769,58	0,03	0,52	20	105,86	90,0	12,18	0,11	
10-00		Сок	0,200	1,00	0,2	22,4	90	0,02	4,0	-	14,0	14,0	8,0	2,8
Обед 11-30 12-35	96	Рассольник Ленинградский	0,250	5,92	5,79	11,98	130,25	0,08	8,54	-	30,45	57,51	27,68	1,26
	269	Котлета	0,120	17,16	27,36	24,26	377,46	0,18	-	48,0	13,48	189,24	34,85	2,88
	309	Макароны отварные	0,200	7,34	6,02	35,27	224,6	0,07	-	-	6,48	49,56	28,16	1,47
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,7							
		Кисель «Витошка»	0,200	-	-	23,0	90,0	0,3	20,1	130,0				
		Подгарнировка помидор свежий	0,050	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75		7,0	13,0	10,0	0,45
		Итого	0,940	40,36	40,77	161,51	1091,51							
Полд- ник 16-40		Ряженка	0,200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,60	40,0	248,0	184,0	28,0	0,2
		Сдоба изюминка	0,080	5,25	5,95	16,19	215,68							
		Яблоко	0,300	1,2	1,2	29,4	141,0	0,09	30,0		48,0	33,0	27,0	6,6
		Итого	0,580	12,25	12,15	53,99	458,68							
Ужин 19-20	62	Салат из моркови с сахаром	0,100	1,23	0,09	11,48	81,7	0,06	3,36	-	25,76	52,76	36,05	0,7
	626	Запеканка картофельная с мясом	250/50	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,04	33,2	203,85	63,26	3,65
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,5							
	300	Чай с сахаром	0,200	0,2	-	9,1	36,0	-		-	0,26			0,03
	Итого	0,700	27,55	21,83	102,72	708,19								
Ужин 21-00		Творог с фруктовым наполнителем	0,125	9,5	5,25	14,63	143,75							
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		120,68	121,98	424,29	3261,71							

Четверг (первая неделя)

Время приема пищи	№ре-ц	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)							
				Белки	Жиры	Углеводы		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 8-00	174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	0,250/10	8,70	13,07	46,67	340,48	0,14	1,14	64,24	192,90	287,51	43,40	1,12	
	14	Масло сливочное	0,015	0,15	10,08	0,2	98,58	-	-	60,0	3,6	4,5	-	0,03	
	209	Яйцо отварное	0,040	5,8	4,6	0,28	63,0	0,18	22,0	100	20,0	76,0	48,0	1,0	
		Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0								
	301	Чай с молоком и сахаром	0,200	1,6	1,5	11,1	62,0	0,01	0,26	10,0	53,06	92,8	0,6	0,07	
		Итого	0,615	24,25	30,25	106,55	799,06								
10-00		Сок	0,200	1,00	0,2	22,4	90	0,02	4,0		14,0	14,0	8,0	2,8	
Обед 11-30 12-35	82	Борщ с капустой и картофелем	0,250	5,7	5,7	10,93	126,7	0,06	10,84	-	51,0	55,38	29,6	1,56	
	265	Плов из говядины	0,250	21,9	21,2	35,5	428,0	0,06	0,36	-	17,94	291,02	49,42	3,14	
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5								
	388	Напиток из шиповника	0,200	0,07	0,3	20,76	88,2	0,01	100,0	-	21,34	3,44	3,44	0,6	
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,7								
		Подгарнировка горошек зеленый	0,050	3,0	-	6,0	35,0								
		Итого	0,870	40,06	28,7	139,29	936,1								
Полдник 16-40	306	Какао с молоком	0,200	3,6	3,3	13,7	98,0								
		Белочка Венская с маком	0,080	7,36	8,32	48,88	305,6								
		Груша	0,300	1,2	0,9	30,92	136,52	0,05	10,0		0,8	32,0	24,0	4,61	
		Итого	0,580	12,16	12,52	93,5	540,12								
Ужин 19-20	20	Салат из разных овощей	0,100	1,49	15,18	7,87	174								
	502	Рыба запеченная с картофелем по-русский	0,300	12,37	7,04	2,85	124,0	-	1,0		60,57	215,0	34,78	0,70	
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5								
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,5								
	349	Компот из с/ф	0,200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7	
		Итого	0,700	22,37	23,51	96,13	648,8								
Ужин 21-00		Снежок	0,200	5,6	6,4	22,0	168,0								
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		105,44	101,58	479,87	3182,08								

Пятница (первая неделя)

Время принятия пищи	№рец	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00	173	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	0,250/10	11,25	16,08	43,56	365,56	0,26	2,03	77,62	227,29	292,5	122,8	3,55
	14	Масло сливочное	0,015	0,15	10,8	0,2	98,58	-	-	60,0	3,6	4,6	-	0,03
	304	Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0	0,03	0,52	20,0	105,8	90,0	12,18	0,11
		Кофейный напиток с молоком	0,200	3,2	2,8	18,5	109,0							
	Итого			0,575	22,6	30,68	110,56	808,14						
10-00		Сок	0,200	1,00	0,2	22,4	90	0,02	4,0	-	14,0	14,0	8,0	2,8
Обед 11-30 12-35	82	Суп картофельный с макарон изделиями с курицей	0,250	4,79	3,89	17,51	131,5	0,12	8,25	-	30,7	89,46	30,03	1,17
	264	Котлета рубленая из птицы	0,120	20,9	20,04	19,56	343,2	0,24	1,08	64,56	71,64	96,0	26,64	4,32
	139	Капуста тушенная	0,200	4,07	7,36	15,79	154,0	0,09	28,47	-	98,0	67,82	34,76	1,4
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
	648	Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,7	0,200	0,4	0,4	18,4	80,0		
		Напиток из свежих яблок, изюма	0,200	0,4	0,4	18,4	80,0							
Итого			0,890	39,55	33,19	136,36	966,9							
Полдник 16-40		Йогурт	0,200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,08	20,0	-	16,0	28,0	27,0	6,6
		Сдоба слойка	0,100	8,5	15,0	54,0	380,0							
		Банан	0,200	0,01	1,03	42,0	181,01							
	Итого			0,500	14,11	22,43	105,4							
Ужин 19-20	24	Салат из свеж.помидор и огур	0,100	0,96	6,07	3,65	70,7	0,04	8,25	-	19,0	33,92	16,04	0,74
	402	Азу	0,300	19,4	12,0	30,6	307,0	0,23	11,3	-	51,0	267,0	63,0	3,5
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
	306	Какао с молоком	0,200	3,6	3,3	13,7	98,0	0,03	0,52	24,4	110,37	124,5	26,97	0,88
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,5							
	Итого			0,700	31,81	22,57	101,35	693,7						
Ужин		Творог с фруктовым наполнителем 4,0%	0,125	9,5	5,25	14,63	143,75							
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		118,57	114,32	490,7	3379,5							

Суббота (первая неделя)

Время приятия пищи	№рец	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетиче- ская ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00	211	Омлет с сыром	0,115	14,34	23,54	2,04	278,0	0,08	0,26	290,4	209,2	249,8	17,46	2,2
	14	Масло сливочное	0,015	0,15	10,8	0,2	98,58	-	-	60,0	3,6	4,5	-	0,03
		Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0							
	300	Чай с сахаром	0,200	0,2	-	9,10	36,0	-	-	-	0,26	2,8	-	0,03
		Повидло	0,030	-	-	18,3	72,0							
		Итого	0,465	22,69	35,34	77,94	719,58							
Обед 11-30	240	Суп –пюре из картофеля	0,250	3,95	4,95	21,15	146,0	0,12	7,90	0,03	80,5	238,75	37,5	1,10
	1067	Гренки из пшен.хлеба	0,020	2,26	0,27	13,4	42,76	0,11			6,4		3,93	0,53
	255	Печень – по строгоновски	60/60	15,91	13,48	4,22	222,0	0,24	10,14	-	39,89	287,20	20,96	6,0
	309	Рис отварной с овощами	0,180	4,6	8,37	30,6	254,34	0,05	7,11	-	5,76		77,53	1,0
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,70							
		Напиток «Валетек»	0,200	-	-	19,0	80,0	0,3	20,0	120,0				
			Итого	0,890	36,11	28,57	153,47	1003,3						
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		58,8	63,91	231,41	1722,88							

Понедельник (вторая неделя)

Время приня тия пищи	№рец	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетич еская ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Угледо ды		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтра к 8-00	207	Каша жидкая молочная из риса	0,250/10	6,3	10,1	38,4	272,0	0,07	0,67	65,2	156,54	187,43	35,23	0,54
	14	Масло сливочное	0,015	0,15	10,8	0,2	98,58	-	-	60,0	3,6	4,5	-	0,03
		Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0							
	304	Кофейный напиток с молоком	0,200	3,2	2,8	18,5	109,0	0,03	0,52	20,0	105,8	90,0	12,18	0,11
		Сыр голландский	0,030	7,89	7,89	-	103,0	0,11	0,21	63,0	300,0	180,0	16,5	0,21
		Итого	0,605	25,54	32,59	105,4	817,58							
10-00		Сок	0,200	1,00	0,2	22,4	90	0,02	4,0	-	14,0	14,0	8,0	2,8
Обед 11-30 12-35	101	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	0,250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,12	6,88	15,0	31,65	175,7	46,05	1,25
	260	Гуляш из свинины	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	0,34	1,10	-	24,0	154,3	21,99	2,65
	309	Макароны отварные	0,200	7,34	6,02	35,27	224,6	0,07	-	-	6,48	49,56	28,16	1,47
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,70							
	348	Компот из кураги	0,200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6	-	32,32	21,9	17,56	0,48
		Итого	0,890	38,73	49,68	144,6	1129,18							
Подд- ник 16-40		Молоко кипяченое	0,200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,08	2,6	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
		Булочка Венская с вишней	0,080	5,36	4,64	51,2	269,6							
		Яблоко	0,300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30,0	-	48,0	33,0	27,0	6,6
		Итого	0,580	11,96	10,44	80,4	470,6							
Ужин 19-20	45	Салат из белокочанной капусты	0,100	1,31	3,25	6,47	60,4							
	54	Биточки «Диетические»	0,100	15,67	6,96	2,45	135,0		3,16	-	48,25	32,78	27,38	1,43
	310	Картофель отварной	0,200	3,81	5,76	30,68	190,0	0,20	28,0	-	19,52	106,3	39,1	1,54
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,5							
	300	Чай с сахаром	0,200	0,2	-	9,1	36,0	-	-	-	0,26	-	-	0,03
		Итого	0,700	28,84	17,17	102,1	639,4							
Ужин 21-00		Творог с фруктовым наполнителем	0,125	9,5	5,25	14,63	143,75							
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		115,57	115,33	469,53	3290,51							

Вторник (вторая неделя)

Время принятия пищи	№ рец	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00	205	Каша жидкая молочная из манной крупы	0,250/10	7,7	10,3	37,9	278,0	0,09	0,68	69,05	162,14	140,70	24,14	0,53
	14	Масло сливочное	0,015	0,15	10,8	0,20	98,58	-	-	60,0	3,6	4,5	-	0,03
	302	Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0	-	1,12	-	2,73	4,4	0,73	0,06
	209	Чай с лимоном	0,200	0,2	-	9,3	38,0	-	1,12	-	2,73	4,4	0,73	0,06
		Яйцо отварное	0,040	5,8	4,6	0,28	63,0	0,18	22,0	100	20,0	76,0	48,0	1,0
		Итого	0,615	21,85	26,7	95,98	712,58							
10-00		Сок	0,200	1,00	0,2	22,4	90	0,02	4,0	-	14,0	14,0	8,0	2,8
Обед 11-30 12-35	88	Щи из свежей капусты с картофелем	0,250	5,66	5,65	7,9	112,75	0,07	15,94	-	50,55	49,78	25,62	1,16
	255	Печень по-строгиновский	60/60	15,91	13,48	4,22	222,0	0,24	10,14	-	39,89	287,2	20,96	6,0
	309	Рис отварной с овощами	0,180	4,6	8,37	30,6	254,34	0,05	7,11	-	5,76		77,53	1,0
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,7							
	648	Напиток из свежих яблок и изюма	0,200	0,4	0,4	18,4	80,0							
	71	Подгарнировка огурец свежий	0,050	0,35	0,05	0,95	6,0	0,01	2,45		8,5	15,0	7,0	0,25
		Итого	0,900	36,31	29,45	127,17	933,29							
Полдник 16-40	300	Чай с сахаром	0,200	0,2	-	9,1	36,0	-	-	-	0,26	2,8	-	0,03
		Булочка венская с яблоч. повидлом	0,080	5,2	4,8	51,2	272,0							
		Банан	0,200	3,01	1,03	42,0	189,01	0,08	20,0	-	16,0	28,0	84,0	1,2
		Итого	0,480	8,41	5,83	102,3	497,01							
Ужин 19-20	67	Салат Винегрет овощной	0,100	1,40	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-	31,23	43,27	19,53	0,83
	402	Азу	0,300	19,4	12,0	30,6	307,0	0,23	11,3	-	51,0	267,0	63,0	3,50
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,5							
	306	Какао с молоком	0,200	3,6	3,3	13,7	98,0	0,03	0,52	24,4	110,37	124,56	26,97	0,88
		Итого	0,700	32,25	26,54	104,99	748,1							
Ужин 21-00		Кефир	0,200	5,8	5,0	8,0	100,0							
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		105,62	93,72	460,84	3080,98							

Среда (вторая неделя)

Время приня- тия пищи	№рец	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетиче- ская ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завт- рак 8-00	120	Суп молочный с макаронными изделиями	0,250	5,46	4,75	17,95	150,0	0,09	0,83	33	163	136,8	26,68	0,65
	14	Масло сливочное	0,015	0,15	7,20	0,2	98,58			60,0	3,6	4,5	-	0,03
		Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0							
		Сыр Голландский	0,030	7,89	7,98	-	103,0	0,11	0,21	63,0	300,0	180,0	16,5	0,21
	300	Чай с сахаром	0,200	0,2	-	9,1	36,0	-	-	-	0,26	2,8	-	0,03
		Итого	0,595	21,7	20,93	75,55	622,58							
10-00		Сок	0,200	1,00	0,2	22,4	90	0,02	4,0	-	14,4	14,0	8,0	2,8
Обед 11-30 12-35	240	Суп –пюре из картофеля	0,250	3,95	4,95	21,15	146,0	0,12	7,90	0,03	80,5	238,7	37,5	1,10
		Гренки из пшеничного хлеба	0,020	2,26	0,27	13,4	42,76				6,4		7,93	0,53
	288	Кура отварная	0,120	28,2	30,6	0,6	293,6	0,05	2,76	117,8	67,2	200,4	24,34	2,28
	302	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	-	-	17,78	244,8	162,96	5,47
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,7							
	349	Компот из сухофруктов	0,200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	32,48	23,44	17,46	0,7
		Итого	0,890	54,78	44,72	178,63	1165,86							
Полд- ник 16-40		Ряженка	0,200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,60	40,0	248,0	184,0	28,0	0,2
		Сдоба изюминка	0,080	6,56	7,44	20,24	269,6							
		Апельсин	0,300	4,5	0,6	65,4	285		120,0					
		Итого	0,580	16,86	13,04	94,04	656,6							
Ужин 19-20	20	Салат картофельный с сол.огурцом и зеленым горошком	0,100	1,74	8,18	9,24	99,5	0,08	13,04		15,91	47,32	18,71	0,74
	264	Говядина тешенная в сметане	0,120	18,32	26,52	2,28	316,45	0,04	0,38	42,72	38,45	204,5	27,24	2,71
	309	Макароны отварные	0,200	7,34	6,02	35,27	224,6	0,07	-	-	6,48	49,56	28,16	1,47
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,5							
	301	Чай с молоком и сахаром	0,200	1,6	1,5	11,3	62,0	0,01	0,26		53,06		9,09	0,07
		Итого	0,720	36,85	43,42	111,49	920,55							
Ужин 21-00		Творог с фруктовым наполнителем	0,125	9,5	5,25	14,63	143,75							
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		140,69	127,56	496,74	3599,34							

Четверг (вторая неделя)

Время принят ия пищи	№ре ц	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетич еская ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)							
				Белки	Жиры	Угледо вы		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завт- рак 8-00	206 14	Каша овсяная молочная жидкая	0,250/10	9,6	12,7	40,1	321,0	0,25	0,65		178,68	279,74	71,85	2,04	
		Масло сливочное	0,015	0,15	10,8	0,2	98,58	-	-	60,0	3,6	4,5	-	0,03	
	304	Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0								
		Кофейный напиток с молоком	0,200	3,2	2,8	18,5	109,0	0,03	0,52	20,0	105,8	90,0	12,18	0,11	
		Повидло	0,030	-	-	18,3	72,0								
		Итого	0,605	20,95	27,3	125,4	835,58								
10-00		Сок	0,200	1,00	0,2	22,4	90	0,02	4,0	-	14,0	14,0	8,0	2,8	
Обед 11-30 12-35	82 255	Борщ с капустой и картофелем	0,250	5,7	5,7	10,93	126,7	0,06	10,84	-	51,0	55,38	29,6	1,56	
		Котлета рыбная	0,120	13,4	16,38	16,17	266,18	0,06	0,3	49,3	50,1	181,8	41,74	1,6	
	330 312	Соус сметанный	0,050	0,70	2,50	2,93	37,05	0,01	0,02	17	13,65	11,37	2,64	0,10	
		Пюре картофельное	0,200	4,09	6,4	27,26	183,33	0,19	24,21	-	49,3	115,6	37	1,36	
	388	Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5								
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,70								
Напиток из шиповника		0,200	0,07	0,3	20,76	88,2	0,01	100,0		21,34	3,44	3,44	0,6		
		Подгарнировка зеленый горошек	0,050	1,5	-	3,5	17,5								
		Итого	0,990	34,85	32,78	146,65	977,16								
Полд- ник 16-40	306	Какао с молоком	0,200	3,6	3,3	13,7	98,0	0,03	0,52		110,37		26,97	0,88	
		Сдоба слойка	0,100	8,5	15,0	54,0	380,0								
		Банан	0,200	3,01	1,03	42,0	189,01	0,06	20,0	-	32,0	22,0	18,0	4,4	
		Итого	0,500	15,11	19,33	109,7	667,01								
Ужин 19-20	39 265	Салат «Рыжик»	0,100	5,87	20,0	4,77	223,0								
		Плов	0,250	21,03	46,95	43,15	680,0	0,65	2,13	-	20,7	291,02	60,07	0,02	
	348	Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5								
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,5						41,7	1,13	
		Компот из кураги	0,200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,02	0,6	-	32,32	21,9	17,56	0,48	
		Итого	0,700	35,53	68,2	128,95	1235,8								
Ужин 21-00		Снежок	0,200	5,6	6,4	22,0	168,0								
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		113,04	154,21	555,1	3973,55								

Пятница (вторя неделя)

Время приня- тия пищи	№ре- ц	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергетич- еская ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углево- ды		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завт- рак 8-00	173	Каша вязкая молочная жидкая из гречневой крупы	0,250/10	11,25	16,08	43,56	365,24	0,26	2,03	77,62	227,29	292,5	122,8	3,55
	14	Масло сливочное	0,015	0,15	10,8	0,2	98,58	-	-	60,0	3,6	4,5	-	0,03
	301	Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0	0,01	0,26	10,0	53,06	92,8	6,09	0,07
		Чай с молоком и сахаром	0,200	1,6	1,5	11,3	62,0							
	Итого			0,575	21,0	29,38	103,36	760,82						
10-00		Сок	0,200	1,00	0,2	22,4	90	0,02	4,0	-	14,0	14,0	8,0	2,8
Обед 11-30 12-35	102	Суп картофельный с бобовыми	0,250	9,4	5,97	16,5	171,3	0,23	5,96	-	44,0	88,88	39,1	2,38
	423	Тефтели куринные	0,120	8,35	19,33	13,93	267,6	0,09	28,47	-	98,0	67,82	34,76	1,4
	306	Капуста тушеная	0,200	4,07	7,36	15,79	154,0							
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,070	5,39	1,0	40,95	140,70							
		Напиток «Валетек»	0,200			19,0	80,0							
Итого			0,890	31,21	34,16	130,32	931,1							
Полд- ник 16-40		Йогурт питьевой	0,200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,05	10,0	-	0,8	32,0	24,0	4,61
		Булочка Венская с маком	0,0,80	7,36	8,32	48,88	305,6							
		Груша	0,300	1,2	0,9	30,92	136,52							
	Итого			0,580	14,16	15,62	89,2							
Ужин 19-20	4	Салат Нежный	0,100	1,08	15,2	7,84	172,0	0,18	23,4	42,0	57,17	276,2	72,0	3,66
	289	Рагу из птицы	0,350	25,62	21,3	30,4	416,0							
		Хлеб пшеничный	0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
		Хлеб ржаной	0,050	3,85	0,7	29,25	100,5							
		302	Чай с лимоном и сахаром	0,200	0,2	-	9,3	38,0	-	1,12	-	2,37	4,4	0,73
	Итого			0,750	34,75	37,7	100,94	844,0						
Ужин 21-00		Творог с фруктовым наполнителем 4,2%	0,125	9,5	5,25	14,63	143,75							
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		111,62	122,,31	460,85	3327,79							

Суббота (вторая неделя)

Время приня- тия пищи	№р ец	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Энергети- ческая ценность Ккал	Минеральные вещества (мг)						
				Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завт- рак 8-00	378 14	Рыба, под омлетом	0,240	38,7	15,6	7,5	326,1							
		Масло сливочное	0,015	0,15	10,08	0,2	98,58	-	-	60,00	3,6	4,5	-	0,03
	300	Хлеб пшеничный	0,100	8,0	1,0	48,30	235,0							
		Чай с сахаром	0,200	0,02	-	9,1	36,0				0,26	2,8		0,03
		Сыр голландский	0,030	7,89	7,98	-	103,0	0,11	0,21	63,0	300,0	180,0	16,5	0,21
		Итого	0,585	54,76	34,66	65,1	798,68							
Обед 11-30	103	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	0,250	4,79	3,89	17,51	131,5	0,12	8,25	-	30,7	89,46	30,03	1,17
		259	Жаркое по-домашнему	0,250	17,58	42,14	23,68	547,14	0,53	9,66	-	41,0	257,46	61,2
	Хлеб пшеничный		0,050	4,0	0,5	24,15	117,5							
	Хлеб ржаной		0,070	5,39	1,0	40,95	140,70							
	Кисель «Витошка»		0,200	-	-	23,0	90,0	0,3	20,0	120,0				
		Итого	0,820	31,76	47,53	129,29	1026,84							
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		86,52	82,19	194,39	1825,52							