

УТВЕРЖДАЮ:

Директор \_\_\_\_\_ Селезенева О. П.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**Сезон: **весенне-летний**Категория: **дети 12-18лет**

Диета:

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>завтрак</b>														
И112	Каша пшеничная молочная жидкая	255	7,51	9,04	42,65	282	0,16	0,36	0,02	0,21	138,35	180,37	44,27	3,1
И139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,01		0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
И269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,49
И377	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	40	5,98	9,4	6,62	135	0,05	0,27	0,06		186,22	152,98	23,49	1,1
И384	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,2	118	0,14				21,5	67	16,5	1,25
<b>Всего в завтрак</b>			<b>25,69</b>	<b>26,62</b>	<b>99,23</b>	<b>735</b>	<b>0,39</b>	<b>1,15</b>	<b>0,11</b>	<b>0,45</b>	<b>460,77</b>	<b>519,71</b>	<b>102,87</b>	<b>6,28</b>
<b>второй завтрак</b>														
И292	Сок яблочный	200	0,6	0,09	14,74	62	0,02	1		0,19	19,54	19,05	12,78	0,33
И384	Конфеты	25	1,1	6,03	14,95	118								
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1,7</b>	<b>6,12</b>	<b>29,69</b>	<b>180</b>	<b>0,02</b>	<b>1</b>		<b>0,19</b>	<b>19,54</b>	<b>19,05</b>	<b>12,78</b>	<b>0,33</b>
<b>обед</b>														
И026	Салат из свеклы с солеными огурцами	120	1,51	12,1	9,31	152	0,01	5,04		4,1	38,08	42,12	39,37	1,5
И047	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,17	3,61	22,75	149	0,11	7,92			18,59	66,3	25,1	1,03
И097	Картофель тушеный	250	4,46	15,59	29,24	275	0,16	13,76	0,05	0,2	43,68	106,66	53,88	1,63
И191	Мясо тушеное	110	19,25	6,71	3,29	151	0,07	1,23		5,35	19,44	229,97	32,1	2,13
И300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
И384	Хлеб ржаной	100	6,8	1,2	46,4	214	0,18				35	78	24	2
И384	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,4	236	0,28				43	134	33	2,5
И387	Аскорбиновая кислота	6						60						
И388	Соль	7									25,76		1,54	0,2
И389	Лавровый лист	4												
К01055	Кукуруза консервированная	70	0,41	1,57	9,58	54	0,03	1,68	0,01		18,82	13,87	10,36	0,36
<b>Всего в обед</b>			<b>43,32</b>	<b>41,37</b>	<b>185,01</b>	<b>1280,000</b>	<b>0,84</b>	<b>89,65</b>	<b>0,06</b>	<b>9,65</b>	<b>246,62</b>	<b>677,35</b>	<b>222,65</b>	<b>12,07</b>
<b>полдник</b>														



И288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17
И320	Слойка "Уральская"	110	8,53	9,64	68,26	394	0,15	0,15		1,21	31,11	88,15	29,92	1,52
И384	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,96	94	0,11				17,2	53,6	13,2	1
<b>Всего в полдник</b>			<b>17,16</b>	<b>16,26</b>	<b>98,6</b>	<b>606</b>	<b>0,3</b>	<b>0,65</b>	<b>0,02</b>	<b>1,21</b>	<b>249,17</b>	<b>283,71</b>	<b>64,12</b>	<b>2,69</b>
ужин														
54-5хн	Компот из кураги	200	1,8		28,6	121	0,04	0,37			68,4	54	40,9	4,5
И092	Рагу из овощей	255	4,39	19,23	20,62	274	0,11	16,93	0,06	0,16	77,94	103,23	58,55	1,37
И164	Рыба жареная	120	21,71	18,67	5,58	278	0,16	0,85	0,02	8,13	52,14	343,94	60,72	2,26
И384	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,48	47	0,06				8,6	26,8	6,6	0,5
И384	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	0,05				10,5	23,4	7,2	0,6
<b>Всего в ужин</b>			<b>31,46</b>	<b>38,38</b>	<b>79,21</b>	<b>784</b>	<b>0,42</b>	<b>18,15</b>	<b>0,08</b>	<b>8,29</b>	<b>217,59</b>	<b>551,37</b>	<b>173,97</b>	<b>9,22</b>
второй ужин														
И089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	180	0,72	0,72	21,6	81	0,05	1,08	0,05	0,18	14,4	10,8	8,1	0,36
И288	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>10,72</b>	<b>3,72</b>	<b>38,6</b>	<b>216</b>	<b>0,11</b>	<b>2,28</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>262,4</b>	<b>200,8</b>	<b>38,1</b>	<b>0,56</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>			<b>130,05</b>	<b>132,49</b>	<b>530,33</b>	<b>3802,000</b>	<b>2,08</b>	<b>112,88</b>	<b>0,34</b>	<b>19,97</b>	<b>1456,09</b>	<b>2251,98</b>	<b>614,49</b>	<b>31,16</b>



**Меню на 1 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
54-8гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91	0,04	0,25	15		133	124	36,5	1,2
И089	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	4	44	0,03	6			8	6	4	1
И365	(мандарин)													
И384	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	5,1	0,1	60		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
И384	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,2	118	0,14				21,5	67	16,5	1,25
ИН00313	Запеканка из творога	200	32,6	22,73	25,44	437	0,08	0,64	0,09		330,55	417,25	46,17	0,96
ИН00481	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	66	0,01	0,2			63,4	45,8	6,8	
<b>Всего в завтрак</b>			<b>42,14</b>	<b>33,73</b>	<b>78,04</b>	<b>816</b>	<b>0,3</b>	<b>7,37</b>	<b>15,09</b>	<b>0,1</b>	<b>558,65</b>	<b>661,95</b>	<b>110,27</b>	<b>4,43</b>
второй завтрак														
И089	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	220	0,88	0,88	21,56	97	0,07	1,32			17,6	13,2	8,8	2,2
И292	Сок яблочный	200	0,6	0,09	14,74	62	0,02	1		0,19	19,54	19,05	12,78	0,33
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1,48</b>	<b>0,97</b>	<b>36,3</b>	<b>159</b>	<b>0,09</b>	<b>2,32</b>		<b>0,19</b>	<b>37,14</b>	<b>32,25</b>	<b>21,58</b>	<b>2,53</b>
обед														
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		22,7	93					8,7		1,9	
И028	Салат из свеклы с чесноком	120	1,68	12,1	11,06	160	0,01	2,71		2,54	33,47	36,7	34,97	1,3
И037	Борщ с капустой и картофелем	300	2,08	5,44	12,92	109	0,05	8,65	0,01		44,04	51,58	22,86	1,04
И211	Плов из отварной птицы	280	25,32	29,63	38,85	523	0,2	5,97	0,12	2,22	66,68	463,16	65,74	4,59
И384	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,44	142	0,17				25,8	80,4	19,8	1,5
И384	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	171	0,14				28	62,4	19,2	1,6
И387	Аскорбиновая кислота	6						60						
И388	Соль	7									25,76		1,54	0,2
<b>Всего в обед</b>			<b>39,67</b>	<b>48,49</b>	<b>154,1</b>	<b>1197,000</b>	<b>0,57</b>	<b>77,34</b>	<b>0,13</b>	<b>4,76</b>	<b>232,44</b>	<b>694,23</b>	<b>166,01</b>	<b>10,22</b>
полдник														
И089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	160	0,64	0,64	19,2	72	0,05	0,96	0,05	0,16	12,8	9,6	7,2	0,32
И271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154	0,02	0,38	0,01	0,05	121,24	117,86	16,52	0,56
И366	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		73	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
И384	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,4	236	0,28				43	134	33	2,5
<b>Всего в полдник</b>			<b>16,66</b>	<b>11,05</b>	<b>97,64</b>	<b>535</b>	<b>0,35</b>	<b>1,66</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>377,04</b>	<b>369,46</b>	<b>66,72</b>	<b>3,6</b>
ужин														
54-2з	Огурец в нарезке	120	1		3,4	8	0,04	30	12		27,6	50,4	16,8	1,08
И181	Жаркое по-домашнему	300	27,05	20,8	26,56	401	0,24	28,2	0,01	0,79	31,78	350,38	69,42	4,03
И282	Компот из яблок свежих	200	0,16		14,99	61	0,03	0,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
И384	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,44	142	0,17				25,8	80,4	19,8	1,5
И384	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	128	0,11				21	46,8	14,4	1,2
<b>Всего в ужин</b>			<b>36,85</b>	<b>21,88</b>	<b>104,23</b>	<b>740</b>	<b>0,59</b>	<b>58,8</b>	<b>12,15</b>	<b>0,99</b>	<b>127,68</b>	<b>550,44</b>	<b>133,02</b>	<b>8,46</b>
второй ужин														
И288	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2



ИЗ84	Вафля	50	2,76	3,26	17,5	110								
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>12,76</b>	<b>6,26</b>	<b>34,5</b>	<b>245</b>	<b>0,06</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>		<b>248</b>	<b>190</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 1 неделю вторник</b>			<b>149,56</b>	<b>122,38</b>	<b>504,81</b>	<b>3692,000</b>	<b>1,96</b>	<b>148,69</b>	<b>27,5</b>	<b>6,33</b>	<b>1580,95</b>	<b>2498,33</b>	<b>527,6</b>	<b>29,45</b>





**Меню на 1 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>завтрак</b>														
И053	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,38	9,18	29,59	234	0,06	0,54	0,02	0,47	215,28	165,78	28,78	0,55
И139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,01		0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
И298	Чай с молоком (2-й вариант)	200	2,11	2,25	15,22	90	0,02	0,42	0,01		85,58	64,08	10,51	0,22
И381	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	60	1,72	4,2	32,9	176	0,3	0,2	0,1	0,33	10,5	23,85	10,3	0,68
И384	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,68	165	0,2				30,1	93,8	23,1	1,75
<b>Всего в завтрак</b>			<b>22,61</b>	<b>20,65</b>	<b>114,67</b>	<b>728</b>	<b>0,59</b>	<b>1,16</b>	<b>0,15</b>	<b>1,04</b>	<b>348,76</b>	<b>371,47</b>	<b>74,13</b>	<b>3,54</b>
<b>второй завтрак</b>														
И292	Сок яблочный	200	0,6	0,09	14,74	62	0,02	1		0,19	19,54	19,05	12,78	0,33
И384	Шоколад	20	1,88	4,26	10,52	110	0,01				1	18	2	0,4
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>2,48</b>	<b>4,35</b>	<b>25,26</b>	<b>172</b>	<b>0,03</b>	<b>1</b>		<b>0,19</b>	<b>20,54</b>	<b>37,05</b>	<b>14,78</b>	<b>0,73</b>
<b>обед</b>														
И018	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,18	12,16	4,58	132	0,06	20,04			22,19	40,97	19,42	0,89
И071	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300	7,46	9,85	22,07	205	0,18	9,36	0,25	1,85	67,5	165,49	49,8	1,7
И172	Рыба, тушенная в томате с овощами	190	19,71	10,9	10,19	217	0,14	11,16	0,01	5,7	49,05	219,79	86,63	1,64
И241	Пюре картофельное	250	4,43	7,43	27,24	194	0,15	13,48	0,01	0,14	46,78	107,48	51,68	1,4
И275.	Кисель из повидла	200	0,15		38,71	155			0,1		6,88	11,15	2,88	0,36
И384	Хлеб ржаной	90	6,12	1,08	41,76	193	0,16				31,5	70,2	21,6	1,8
И384	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,68	165	0,2				30,1	93,8	23,1	1,75
И387	Аскорбиновая кислота	6						60						
И388	Соль	7									25,76		1,54	0,2
И395	Специи	2												
К01055	Кукуруза консервированная	60	0,35	1,34	8,21	46	0,02	1,44	0,01		16,13	11,89	8,88	0,31
<b>Всего в обед</b>			<b>44,72</b>	<b>43,18</b>	<b>189,44</b>	<b>1307,000</b>	<b>0,91</b>	<b>115,48</b>	<b>0,38</b>	<b>7,69</b>	<b>295,89</b>	<b>720,77</b>	<b>265,53</b>	<b>10,05</b>
<b>полдник</b>														
И288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17
И336	Колбасные изделия, запеченные в тесте	120	10,81	20,16	36,36	370	0,11			1,45	33,17	138,95	31,86	2,03
И384	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,72	71	0,08				12,9	40,2	9,9	0,75
<b>Всего в полдник</b>			<b>18,68</b>	<b>26,72</b>	<b>61,46</b>	<b>557</b>	<b>0,23</b>	<b>0,5</b>	<b>0,02</b>	<b>1,45</b>	<b>246,93</b>	<b>321,11</b>	<b>62,76</b>	<b>2,95</b>
<b>ужин</b>														
54-13хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	47	0,01	2,3			10,9	7	5,3	1,2
И030	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,08	3,31	61	0,02	5	0,28	2,32	38,86	28,03	12,42	1,21
И180	Гуляш из говядины	100	18,07	20,18	5,62	277	0,08	1,67		0,49	13,22	192	26,61	1,97



И227	Макароны отварные	180	6,23	5,59	38,58	229	0,07	0,02		1,19	12,02	49,22	18,12	0,96
И384	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,96	94	0,11				17,2	53,6	13,2	1
И384	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	0,07				14	31,2	9,6	0,8
<b>Всего в ужин</b>			<b>31,2</b>	<b>31,77</b>	<b>98,13</b>	<b>794</b>	<b>0,36</b>	<b>9</b>	<b>0,28</b>	<b>4</b>	<b>106,2</b>	<b>361,05</b>	<b>85,25</b>	<b>7,14</b>
	второй ужин													
И089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	160	0,64	0,64	19,2	72	0,05	0,96	0,05	0,16	12,8	9,6	7,2	0,32
И288	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>10,64</b>	<b>3,64</b>	<b>36,2</b>	<b>207</b>	<b>0,11</b>	<b>2,16</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>260,8</b>	<b>199,6</b>	<b>37,2</b>	<b>0,52</b>
<b>Всего в 1 неделю среда</b>			<b>130,33</b>	<b>130,31</b>	<b>525,16</b>	<b>3766,000</b>	<b>2,23</b>	<b>129,3</b>	<b>0,9</b>	<b>14,53</b>	<b>1279,11</b>	<b>2011,05</b>	<b>539,64</b>	<b>24,93</b>



**Меню на 1 неделю четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
И107	Каша манная молочная жидкая	255	7,71	10,01	38,67	276	0,06	0,37	0,01	0,65	140,06	120,07	19,19	0,46
И271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154	0,02	0,38	0,01	0,05	121,24	117,86	16,52	0,56
И376	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	55	8,09	11,59	12,3	186	0,05	0,86		0,55	261,92	154,43	22,43	0,67
И384	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,68	165	0,2				30,1	93,8	23,1	1,75
<b>Всего в завтрак</b>			<b>24,9</b>	<b>25,93</b>	<b>113,69</b>	<b>781</b>	<b>0,33</b>	<b>1,61</b>	<b>0,02</b>	<b>1,25</b>	<b>553,32</b>	<b>486,16</b>	<b>81,24</b>	<b>3,44</b>
второй завтрак														
И089	Флоды или ягоды свежие (Груши)	240	0,96	0,72	22,8	101	0,07	1,44	0,07	0,48	19,2	13,2	10,8	0,72
И292	Сок яблочный	200	0,6	0,09	14,74	62	0,02	1		0,19	19,54	19,05	12,78	0,33
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1,56</b>	<b>0,81</b>	<b>37,54</b>	<b>163</b>	<b>0,09</b>	<b>2,44</b>	<b>0,07</b>	<b>0,67</b>	<b>38,74</b>	<b>32,25</b>	<b>23,58</b>	<b>1,05</b>
обед														
И032	Салат картофельный с огурцами солеными	120	2	5,56	13,44	112	0,08	8,68			22,99	55,32	23,35	0,84
И045	Суп картофельный с бобовыми	300	6,11	4,76	21,35	152	0,2	5,52	0,01		39,18	112,13	39,79	2,05
И162	Котлеты рыбные любительские	120	13,92	11,84	7,2	197	0,08	1,26	0,02	1,09	44,48	170,43	30,48	0,88
И231	Горошек зеленый консервированный	60	1,68	2,01	3,82	40	0,03	0,58	0,05	0,14	8,79	24,38	7,87	0,3
И242	Пюре розовое	250	3,03	5,91	20,41	146	0,11	10,16	0,02		41,25	88,3	37,88	1,17
И253	соус белый на овощном бульоне	50	0,25	1,53	1,45	21	0,01		0,01		0,7	2,12	0,31	0,03
И293	Напиток из варенья	200	0,71	0,07	22,53	94	0,03	6,12			25,78	24,5	16,37	0,37
И384	Хлеб ржаной	110	7,48	1,32	51,04	235	0,2				38,5	85,8	26,4	2,2
И384	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,4	236	0,28				43	134	33	2,5
И387	Аскорбиновая кислота	6						60						
И388	Соль	7									25,76		1,54	0,2
<b>Всего в обед</b>			<b>42,78</b>	<b>33,6</b>	<b>193,64</b>	<b>1234,000</b>	<b>1,03</b>	<b>92,32</b>	<b>0,11</b>	<b>1,23</b>	<b>290,43</b>	<b>696,98</b>	<b>216,99</b>	<b>10,55</b>
полдник														
54-4т	Пудинг из творога с яблоками.	200	25,2	20,2	15,5	344	0,1	1,7	168		267	348	51	2,6
И286.	цикорий с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	0,03	0,52	0,01		105,86	78,3	12,18	0,1
И362	Повидло(порциями)	20	4,89	4,67	13,06	74	0,01	0,23	0,03		184,8	93,96	1,4	0,26
И384	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,72	71	0,08				12,9	40,2	9,9	0,75
<b>Всего в полдник</b>			<b>35</b>	<b>27,87</b>	<b>62,18</b>	<b>595</b>	<b>0,22</b>	<b>2,45</b>	<b>168,04</b>		<b>570,56</b>	<b>560,46</b>	<b>74,48</b>	<b>3,71</b>
ужин														
54-3з	Помидор в нарезке	100	0,67		3,83	17	0,07	25	133		14	26	20	1,4
И235	Капуста тушеная	250	6,15	7,1	30,6	210	0,05	47,55		0,5	134,15	101,45	54,28	2,07
И280	Компот из изюма	200	0,58		36,09	147	0,05				25,9	41,28	13,44	1,01
И384	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	0,07				14	31,2	9,6	0,8
И384	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,96	94	0,11				17,2	53,6	13,2	1
ИН00396	Сардельки отварные	100	10,4	20,1	0,8	226	0,03				25	139	15	1,8



<b>Всего в ужин</b>			<b>23,56</b>	<b>27,92</b>	<b>110,84</b>	<b>780</b>	<b>0,38</b>	<b>72,55</b>	<b>133</b>	<b>0,5</b>	<b>230,25</b>	<b>392,53</b>	<b>125,52</b>	<b>8,08</b>
	второй ужин													
И089	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	0,56	0,56	5,6	62	0,04	8,4			11,2	8,4	5,6	1,4
И288	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>10,56</b>	<b>3,56</b>	<b>22,6</b>	<b>197</b>	<b>0,1</b>	<b>9,6</b>	<b>0,02</b>		<b>259,2</b>	<b>198,4</b>	<b>35,6</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего в 1 неделю четверг</b>			<b>138,36</b>	<b>119,69</b>	<b>540,49</b>	<b>3749,000</b>	<b>2,15</b>	<b>180,97</b>	<b>301,26</b>	<b>3,65</b>	<b>1942,51</b>	<b>2366,78</b>	<b>557,4</b>	<b>28,43</b>





**Меню на 1 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
И102	Каша "Дружба"	255	8,15	10,36	43,65	300	0,07	0,36	0,01	0,17	135,45	129,96	25,61	1,09
И139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,01		0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
И287	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	1,4	1,6	17,35	89	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
И379	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,7	15,1	10,26	184	0,4	0,56		0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
И384	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,44	142	0,17				25,8	80,4	19,8	1,5
<b>Всего в завтрак</b>			<b>20,89</b>	<b>32,02</b>	<b>102,98</b>	<b>777</b>	<b>0,66</b>	<b>1,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,94</b>	<b>228,61</b>	<b>290,21</b>	<b>59,7</b>	<b>3,37</b>
второй завтрак														
И292	Сок яблочный	200	0,6	0,09	14,74	62	0,02	1		0,19	19,54	19,05	12,78	0,33
И384	Вафля	50	2,76	3,26	17,5	110								
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>3,36</b>	<b>3,35</b>	<b>32,24</b>	<b>172</b>	<b>0,02</b>	<b>1</b>		<b>0,19</b>	<b>19,54</b>	<b>19,05</b>	<b>12,78</b>	<b>0,33</b>
обед														
И001	Винегрет овощной	120	1,42	10,7	8,22	134	0,05	4,51			25,76	42,4	19,27	0,82
И063	Щи из свежей капусты с картофелем	300	9,74	12,91	10,68	198	0,08	14,47	0,05		54,37	112,78	29	1,37
И192	Печень говяжья по-строгановски	100	16,33	14,04	1,11	196	0,2	12,36	4,62	0,07	19,15	264,02	24,43	5,66
И218	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9,29	9,25	38,27	274	0,18	1,44	0,01	5,27	50,23	226,5	55,69	4,72
И300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
И384	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,51	44,54	201	0,24				36,55	113,9	28,05	2,13
И384	Хлеб ржаной	100	6,8	1,2	46,4	214	0,18				35	78	24	2
И387	Аскорбиновая кислота	6						60						
И388	Соль	7									25,76		1,54	0,2
И395	Специи	2												
<b>Всего в обед</b>			<b>50,16</b>	<b>48,61</b>	<b>161,26</b>	<b>1266,000</b>	<b>0,93</b>	<b>92,81</b>	<b>4,68</b>	<b>5,34</b>	<b>251,09</b>	<b>844,02</b>	<b>185,28</b>	<b>17,61</b>
полдник														
И282	Компот из яблок свежих	200	0,16		14,99	61	0,03	0,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
И318	Коржик молочный	100	6,82	11,7	67,67	403	0,1	0,23			27,2	68,22	24,13	1,23
И384	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,2	118	0,14				21,5	67	16,5	1,25
<b>Всего в полдник</b>			<b>10,78</b>	<b>12</b>	<b>108,86</b>	<b>582</b>	<b>0,27</b>	<b>0,83</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>70,2</b>	<b>157,68</b>	<b>53,23</b>	<b>3,13</b>
ужин														
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,83		2,83	7	0,03	25	10		23	42	14	0,9
54-5хн	Компот из кураги	200	1,8		28,6	121	0,04	0,37			68,4	54	40,9	4,5
И097	Картофель тушеный	250	4,46	15,59	29,24	275	0,16	13,76	0,05	0,2	43,68	106,66	53,88	1,63
И163	Рыба (филе) отварная	120	20,5	8	0,72	167	0,08	0,48	0,02	1,8	31,67	234,98	33,17	0,82
И384	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,2	118	0,14				21,5	67	16,5	1,25
И384	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107	0,09				17,5	39	12	1



<b>Всего в ужин</b>			<b>34,8</b>	<b>24,49</b>	<b>110,79</b>	<b>795</b>	<b>0,55</b>	<b>39,61</b>	<b>10,07</b>	<b>2</b>	<b>205,75</b>	<b>543,64</b>	<b>170,45</b>	<b>10,1</b>
	второй ужин													
И089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	130	0,52	0,52	15,6	59	0,04	0,78	0,04	0,13	10,4	7,8	5,85	0,26
И288	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>10,52</b>	<b>3,52</b>	<b>32,6</b>	<b>194</b>	<b>0,1</b>	<b>1,98</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>258,4</b>	<b>197,8</b>	<b>35,85</b>	<b>0,46</b>
<b>Всего в 1 неделю пятница</b>			<b>130,5</b>	<b>123,99</b>	<b>548,73</b>	<b>3786,000</b>	<b>2,53</b>	<b>137,27</b>	<b>14,99</b>	<b>8,81</b>	<b>1033,58</b>	<b>2052,4</b>	<b>517,29</b>	<b>35</b>



**Меню на 1 неделю суббота**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
И115	Каша ячневая молочная вязкая	255	8,56	8,41	44,64	289	0,15	0,65	0,02		171,68	265,1	39,42	0,97
И139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,01		0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
И269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,49
И383	Закрытые бутерброды с сыром	65	8,4	14,52	16,36	230	0,05	0,91		0,69	236,17	136,07	23,83	0,78
<b>Всего в завтрак</b>			<b>25,36</b>	<b>30,81</b>	<b>84,76</b>	<b>719</b>	<b>0,24</b>	<b>2,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0,93</b>	<b>522,55</b>	<b>520,53</b>	<b>81,86</b>	<b>2,58</b>
второй завтрак														
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		22,7	93					8,7		1,9	
И384	Вафля	50	2,76	3,26	17,5	110								
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>3,36</b>	<b>3,26</b>	<b>40,2</b>	<b>203</b>					<b>8,7</b>		<b>1,9</b>	
обед														
И023	Салат из свеклы отварной	120	1,72	6,11	11,4	90	0,01	2,84		6,05	35	38,23	36,77	1,36
И047	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	300	3,2	3,54	22,79	136	0,11	7,92	0,01		19,31	67,32	25,13	1,03
И089	Фрукты или ягоды свежие (Груши)	180	0,72	0,54	17,1	76	0,05	1,08	0,05	0,36	14,4	9,9	8,1	0,54
И181	Жаркое по-домашнему	300	27,05	20,8	26,56	401	0,24	28,2	0,01	0,79	31,78	350,38	69,42	4,03
И284	Компот из смеси яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104	0,01	2,7	0,01	0,11	9,3	5,49	4	0,34
И384	Хлеб ржаной	100	6,8	1,2	46,4	214	0,18				35	78	24	2
И384	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,4	236	0,28				43	134	33	2,5
И387	Аскорбиновая кислота	6						60						
И388	Соль	7									25,76		1,54	0,2
<b>Всего в обед</b>			<b>47,34</b>	<b>33,04</b>	<b>202</b>	<b>1256,000</b>	<b>0,88</b>	<b>102,74</b>	<b>0,09</b>	<b>7,31</b>	<b>213,55</b>	<b>683,32</b>	<b>201,96</b>	<b>12</b>
полдник														
И288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17
И319	Сдоба обыкновенная	110	8,64	5,63	64,71	354	0,1		0,02		19,92	72,11	12,6	1
И384	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,96	94	0,11				17,2	53,6	13,2	1
<b>Всего в полдник</b>			<b>17,27</b>	<b>12,25</b>	<b>95,05</b>	<b>566</b>	<b>0,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,04</b>		<b>237,98</b>	<b>267,67</b>	<b>46,8</b>	<b>2,17</b>
ужин														
И030	Салат из соленых огурцов с луком	110	0,94	5,59	3,64	67	0,02	5,5	0,31	2,55	42,75	30,83	13,66	1,33
И214	Рагу из птицы	300	26,37	33,58	31,2	530	0,24	31,83	0,09	5,45	107,04	342,94	77,62	3,79
И292	Сок яблочный	200	0,6	0,09	14,74	62	0,02	1		0,19	19,54	19,05	12,78	0,33
И384	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,72	71	0,08				12,9	40,2	9,9	0,75
И384	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	0,05				10,5	23,4	7,2	0,6
<b>Всего в ужин</b>			<b>32,22</b>	<b>39,8</b>	<b>79,22</b>	<b>794</b>	<b>0,42</b>	<b>38,33</b>	<b>0,39</b>	<b>8,19</b>	<b>192,73</b>	<b>456,43</b>	<b>121,16</b>	<b>6,8</b>
второй ужин														
И075	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,57	0,42	23,48	112	0,06			0,61	11,06	33,33	14,88	0,68
И288	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>13,57</b>	<b>3,42</b>	<b>40,48</b>	<b>247</b>	<b>0,12</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,61</b>	<b>259,06</b>	<b>223,33</b>	<b>44,88</b>	<b>0,88</b>



<b>Всего в 1 неделю суббота</b>	<b>139,11</b>	<b>122,58</b>	<b>541,72</b>	<b>3784,000</b>	<b>1,91</b>	<b>144,86</b>	<b>0,6</b>	<b>17,05</b>	<b>1434,57</b>	<b>2151,28</b>	<b>498,56</b>	<b>24,43</b>
---------------------------------	---------------	---------------	---------------	-----------------	-------------	---------------	------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------





**Меню на 1 неделю воскресенье**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
И107	Каша манная молочная жидкая	255	7,71	10,01	38,67	276	0,06	0,37	0,01	0,65	140,06	120,07	19,19	0,46
И139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,01		0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
И298	Чай с молоком (2-й вариант)	200	2,11	2,25	15,22	90	0,02	0,42	0,01		85,58	64,08	10,51	0,22
И379	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,7	15,1	10,26	184	0,4	0,56		0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
И384	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,44	142	0,17				25,8	80,4	19,8	1,5
<b>Всего в завтрак</b>			<b>21,16</b>	<b>32,32</b>	<b>95,87</b>	<b>755</b>	<b>0,66</b>	<b>1,35</b>	<b>0,04</b>	<b>1,37</b>	<b>268,34</b>	<b>308,91</b>	<b>58,54</b>	<b>2,88</b>
второй завтрак														
И292	Сок яблочный	200	0,6	0,09	14,74	62	0,02	1		0,19	19,54	19,05	12,78	0,33
И384	Шоколад	20	1,88	4,26	10,52	110	0,01				1	18	2	0,4
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>2,48</b>	<b>4,35</b>	<b>25,26</b>	<b>172</b>	<b>0,03</b>	<b>1</b>		<b>0,19</b>	<b>20,54</b>	<b>37,05</b>	<b>14,78</b>	<b>0,73</b>
обед														
И041	Рассольник домашний со сметаной	300	6,04	13,56	38,86	180	0,08	7,88	0,01	2,88	37,5	65,52	31,63	1,16
И092	Рагу из овощей	255	4,39	19,23	20,62	274	0,11	16,93	0,06	0,16	77,94	103,23	58,55	1,37
И172	Рыба, тушенная в томате с овощами	190	19,71	10,9	10,19	217	0,14	11,16	0,01	5,7	49,05	219,79	86,63	1,64
И275	Кисель из варенья	200	0,16		36,01	145		0,31			6,05	9,7	2,51	0,31
И384	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	171	0,14				28	62,4	19,2	1,6
И384	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,68	165	0,2				30,1	93,8	23,1	1,75
И387	Аскорбиновая кислота	6						60						
И388	Соль	7									25,76		1,54	0,2
И389	Лавровый лист	2												
ИН00107	овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,6	11	0,02	5			23	24	14	0,6
к006	Салат зимний	120	3,8	7,81	14,87	145	0,13	21,7	0,04		33,32	88,73	28,42	1,3
<b>Всего в обед</b>			<b>45,66</b>	<b>52,98</b>	<b>195,95</b>	<b>1308,000</b>	<b>0,83</b>	<b>122,98</b>	<b>0,12</b>	<b>8,74</b>	<b>310,73</b>	<b>667,17</b>	<b>265,58</b>	<b>9,93</b>
полдник														
И076	Гренки с сыром	60	9,36	9,54	35,28	265	0,1	0,3		1,1	148,55	126,02	31,65	1,25
И089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	160	0,64	0,64	19,2	72	0,05	0,96	0,05	0,16	12,8	9,6	7,2	0,32
И280	Компот из кураги	200	1,23		41,85	172	0,01	1,12			62,46	43,12	16,8	3,41
<b>Всего в полдник</b>			<b>11,23</b>	<b>10,18</b>	<b>96,33</b>	<b>509</b>	<b>0,15</b>	<b>2,38</b>	<b>0,05</b>	<b>1,26</b>	<b>223,81</b>	<b>178,74</b>	<b>55,65</b>	<b>4,98</b>
ужин														
И001	Винегрет овощной	100	1,18	8,92	6,85	112	0,04	3,76			21,47	35,33	16,06	0,68
И202	Тефтели из говядины с рисом	105	9,62	14,21	9,91	206	0,04	0,75		0,66	19,26	120,68	19,98	0,89
И241	Пюре картофельное	250	4,43	7,43	27,24	194	0,15	13,47	0,01	0,14	46,78	107,48	51,68	1,4
И282	Компот из груш свежих	200	0,15	0,14	17,19	71	0,01	0,6			5,9	3,83	3,13	0,81
И384	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,72	71	0,08				12,9	40,2	9,9	0,75
И384	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107	0,09				17,5	39	12	1



<b>Всего в ужин</b>			<b>21,05</b>	<b>31,48</b>	<b>100,11</b>	<b>761</b>	<b>0,41</b>	<b>18,59</b>	<b>0,01</b>	<b>0,8</b>	<b>123,81</b>	<b>346,52</b>	<b>112,75</b>	<b>5,53</b>
	второй ужин													
И288	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
И384	Конфеты	25	1,1	6,03	14,95	118								
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>11,1</b>	<b>9,03</b>	<b>31,95</b>	<b>253</b>	<b>0,06</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>		<b>248</b>	<b>190</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 1 неделю воскресенье</b>			<b>112,69</b>	<b>140,34</b>	<b>545,47</b>	<b>3757,000</b>	<b>2,14</b>	<b>147,5</b>	<b>0,24</b>	<b>12,35</b>	<b>1195,23</b>	<b>1728,39</b>	<b>537,3</b>	<b>24,24</b>



**Меню на 2 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
И108	Каша молочная пшеничная жидкая	255	9,25	10,04	43,88	304	0,01	0,35	0,01	0,21	142,69	190,5	35,59	2,84
И286.	цикорий с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	0,03	0,52	0,01		105,86	78,3	12,18	0,1
И381	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	60	1,72	4,2	32,9	176	0,3	0,2	0,1	0,33	10,5	23,85	10,3	0,68
И384	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,68	165	0,2				30,1	93,8	23,1	1,75
<b>Всего в завтрак</b>			<b>18,92</b>	<b>17,48</b>	<b>131,36</b>	<b>752</b>	<b>0,54</b>	<b>1,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,54</b>	<b>289,15</b>	<b>386,45</b>	<b>81,17</b>	<b>5,37</b>
второй завтрак														
И089	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	180	0,72	0,72	7,2	79	0,05	10,8			14,4	10,8	7,2	1,8
И292	Сок яблочный	200	0,6	0,09	14,74	62	0,02	1		0,19	19,54	19,05	12,78	0,33
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1,32</b>	<b>0,81</b>	<b>21,94</b>	<b>141</b>	<b>0,07</b>	<b>11,8</b>		<b>0,19</b>	<b>33,94</b>	<b>29,85</b>	<b>19,98</b>	<b>2,13</b>
обед														
И050	Суп картофельный с рыбой	300	15,85	4,93	8,04	139	0,16	7,54	0,02	0,42	30,1	153,04	55,67	1,63
И300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
И384	Хлеб ржаной	110	7,48	1,32	51,04	235	0,2				38,5	85,8	26,4	2,2
И384	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	41,92	189	0,22				34,4	107,2	26,4	2
И387	Аскорбиновая кислота	6						60						
И388	Соль	7									25,76		1,54	0,2
К103	Плов из говядины	280	23,3	15,46	62,94	470	0,12	1,1	0,02		29,5	322,9	69,5	3,7
к012	Салат из свеклы с чесноком и сыром	120	1,68	12,1	11,06	160	0,01	2,71		2,54	33,47	36,7	34,97	1,3
<b>Всего в обед</b>			<b>54,51</b>	<b>34,28</b>	<b>187,05</b>	<b>1242,000</b>	<b>0,71</b>	<b>71,37</b>	<b>0,05</b>	<b>2,96</b>	<b>195,99</b>	<b>712,06</b>	<b>217,77</b>	<b>11,74</b>
полдник														
И288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17
И305	Бантики с корицей	100	6,82	11,7	67,67	403	0,12	0,12	0,05		32,88	78,1	38,2	1,42
И384	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,2	118	0,14				21,5	67	16,5	1,25
<b>Всего в полдник</b>			<b>16,21</b>	<b>18,38</b>	<b>103,25</b>	<b>638</b>	<b>0,3</b>	<b>0,62</b>	<b>0,07</b>		<b>255,24</b>	<b>287,06</b>	<b>75,7</b>	<b>2,84</b>
ужин														
И089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	12	45	0,03	0,6	0,03	0,1	8	6	4,5	0,2
И282	Компот из яблок свежих	200	0,16		14,99	61	0,03	0,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
И384	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,72	71	0,08				12,9	40,2	9,9	0,75
ИН00313	Запеканка из творога	220	35,86	25,01	27,98	481	0,09	0,7	0,1		363,6	458,98	50,79	1,06
ИН00481	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	66	0,01	0,2			63,4	45,8	6,8	
<b>Всего в ужин</b>			<b>40,14</b>	<b>27,29</b>	<b>81,89</b>	<b>724</b>	<b>0,24</b>	<b>2,1</b>	<b>0,27</b>	<b>0,3</b>	<b>469,4</b>	<b>573,44</b>	<b>84,59</b>	<b>2,66</b>
второй ужин														
И288	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
И384	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,72	71	0,08				12,9	40,2	9,9	0,75



<b>Всего в второй ужин</b>	<b>12,28</b>	<b>3,18</b>	<b>32,72</b>	<b>206</b>	<b>0,14</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>		<b>260,9</b>	<b>230,2</b>	<b>39,9</b>	<b>0,95</b>
<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>	<b>143,38</b>	<b>101,42</b>	<b>558,21</b>	<b>3703,000</b>	<b>2,01</b>	<b>88,15</b>	<b>0,53</b>	<b>4</b>	<b>1504,63</b>	<b>2219,06</b>	<b>519,11</b>	<b>25,69</b>





**Меню на 2 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
И089	Флоды или ягоды свежие (Груши)	180	0,72	0,54	17,1	76	0,05	1,08	0,05	0,36	14,4	9,9	8,1	0,54
И138	Омлет с сыром	180	18,85	27,25	2,96	335	0,83	0,52	0,2	1,05	451,63	301,88	30,83	1,39
И270	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	196	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
И384	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,68	165	0,2				30,1	93,8	23,1	1,75
<b>Всего в завтрак</b>			<b>29,75</b>	<b>33,25</b>	<b>89,47</b>	<b>772</b>	<b>1,11</b>	<b>1,92</b>	<b>0,27</b>	<b>1,43</b>	<b>627,85</b>	<b>527,92</b>	<b>79,04</b>	<b>4,34</b>
второй завтрак														
И292	Сок яблочный	200	0,6	0,09	14,74	62	0,02	1		0,19	19,54	19,05	12,78	0,33
И384	Вафля	50	2,76	3,26	17,5	110								
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>3,36</b>	<b>3,35</b>	<b>32,24</b>	<b>172</b>	<b>0,02</b>	<b>1</b>		<b>0,19</b>	<b>19,54</b>	<b>19,05</b>	<b>12,78</b>	<b>0,33</b>
обед														
И026	Салат из свеклы с солеными огурцами	120	1,51	12,1	9,31	152	0,01	5,04		4,1	38,08	42,12	39,37	1,5
И189	Котлеты, биточки, шницели	105	16,84	22,32	7,21	297	0,09	0,12	0,04		39,42	199,9	31,05	2,79
И241	Пюре картофельное	250	4,43	7,43	27,24	194	0,15	13,47	0,01	0,14	46,78	107,48	51,68	1,4
И294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
И384	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	41,92	189	0,22				34,4	107,2	26,4	2
И384	Хлеб ржаной	100	6,8	1,2	46,4	214	0,18				35	78	24	2
И386	Специи	4												
И387	Аскорбиновая кислота	6						60						
И388	Соль	7									25,76		1,54	0,2
К01055	Кукуруза консервированная	60	0,35	1,34	8,21	46	0,02	1,44	0,01		16,13	11,89	8,88	0,31
К49	Суп рисовый мясом	300	6,55	6,85	13,16	140	0,05	1,03	0,01		16,78	152,77	25,08	1,72
<b>Всего в обед</b>			<b>42,63</b>	<b>51,73</b>	<b>168,76</b>	<b>1295,000</b>	<b>0,73</b>	<b>84,01</b>	<b>0,07</b>	<b>4,25</b>	<b>260,39</b>	<b>709,15</b>	<b>213,24</b>	<b>12,82</b>
полдник														
И089	Флоды или ягоды свежие (Яблоки)	200	0,8	0,8	24	90	0,06	1,2	0,06	0,2	16	12	9	0,4
И284	Компот из смеси груш с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104	0,01	2,7	0,01	0,11	9,3	5,49	4	0,34
И365	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	7,65	0,15	90		0,42		0,15	3,3	2,85	0,45	0,03
И384	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,4	236	0,28				43	134	33	2,5
<b>Всего в полдник</b>			<b>8,8</b>	<b>9,3</b>	<b>101,9</b>	<b>520</b>	<b>0,35</b>	<b>4,32</b>	<b>0,07</b>	<b>0,46</b>	<b>71,6</b>	<b>154,34</b>	<b>46,45</b>	<b>3,27</b>
ужин														
54-2з	Огурец в нарезке	120	1		3,4	8	0,04	30	12		27,6	50,4	16,8	1,08
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		22,7	93					8,7		1,9	
И092	Рагу из овощей	255	4,39	19,23	20,62	274	0,11	16,93	0,06	0,16	77,94	103,23	58,55	1,37
И163	Рыба (филе) отварная	120	20,5	8	0,72	167	0,08	0,48	0,02	1,8	31,67	234,98	33,17	0,82
И384	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,2	118	0,14				21,5	67	16,5	1,25
И384	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107	0,09				17,5	39	12	1
<b>Всего в ужин</b>			<b>33,69</b>	<b>28,13</b>	<b>96,84</b>	<b>767</b>	<b>0,46</b>	<b>47,41</b>	<b>12,08</b>	<b>1,96</b>	<b>184,91</b>	<b>494,61</b>	<b>138,92</b>	<b>5,52</b>



	второй ужин														
И089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	150	0,6	0,6	18	68	0,05	0,9	0,05	0,15	12	9	6,75	0,3	
И288	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2	
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>10,6</b>	<b>3,6</b>	<b>35</b>	<b>203</b>	<b>0,11</b>	<b>2,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>260</b>	<b>199</b>	<b>36,75</b>	<b>0,5</b>	
<b>Всего в 2 неделю вторник</b>			<b>128,82</b>	<b>129,36</b>	<b>524,22</b>	<b>3727,000</b>	<b>2,77</b>	<b>140,76</b>	<b>12,56</b>	<b>8,45</b>	<b>1424,29</b>	<b>2104,07</b>	<b>527,18</b>	<b>26,77</b>	



**Меню на 2 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
И052	Суп молочный с крупой	300	7,42	9,1	27,94	223	0,1	0,54	0,02	0,12	219,26	195,55	39,53	0,73
И139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,01		0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
И286	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
И383	Закрытые бутерброды с сыром	65	8,4	14,52	16,36	230	0,05	0,91		0,69	236,17	136,07	23,83	0,78
И384	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,2	118	0,14				21,5	67	16,5	1,25
<b>Всего в завтрак</b>			<b>27,49</b>	<b>31,71</b>	<b>90,49</b>	<b>753</b>	<b>0,33</b>	<b>2,45</b>	<b>0,06</b>	<b>1,1</b>	<b>605,53</b>	<b>513,58</b>	<b>95,3</b>	<b>3,24</b>
второй завтрак														
И089	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	220	0,88	0,88	21,56	97	0,07	1,32			17,6	13,2	8,8	2,2
И292	Сок яблочный	200	0,6	0,09	14,74	62	0,02	1		0,19	19,54	19,05	12,78	0,33
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1,48</b>	<b>0,97</b>	<b>36,3</b>	<b>159</b>	<b>0,09</b>	<b>2,32</b>		<b>0,19</b>	<b>37,14</b>	<b>32,25</b>	<b>21,58</b>	<b>2,53</b>
обед														
И007	Салат из квашеной капусты с луком	120	1,92	12	4,3	133	0,02	22,76		5,4	50,38	37,18	17,23	0,68
И063	Щи из свежей капусты с картофелем	300	9,38	9,85	10,27	167	0,08	14,46	0,01		44,34	105,16	28,15	1,33
И089.	Огурец свежий порционно	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10			23	42	14	0,6
И192	Печень говяжья по-строгановски	110	17,96	15,44	1,22	216	0,22	13,6	5,08	0,08	21,06	290,42	26,87	6,23
И239	Картофель отварной	250	4,73	4,32	37,13	207	0,22	20	0,02		22,8	127,28	50,03	1,95
И275.	Кисель из повидла	200	0,15		38,71	155			0,1		6,88	11,15	2,88	0,36
И384	Хлеб ржаной	100	6,8	1,2	46,4	214	0,18				35	78	24	2
И384	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	41,92	189	0,22				34,4	107,2	26,4	2
И387	Аскорбиновая кислота	6						60						
И388	Соль	5									18,4		1,1	0,14
И395	Специи	4												
<b>Всего в обед</b>			<b>47,83</b>	<b>43,39</b>	<b>182,55</b>	<b>1295,000</b>	<b>0,98</b>	<b>140,82</b>	<b>5,21</b>	<b>5,48</b>	<b>256,26</b>	<b>798,39</b>	<b>190,67</b>	<b>15,3</b>
полдник														
И288	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
И319	Сдоба обыкновенная	100	7,85	5,12	58,83	322	0,09		0,02		18,11	65,55	11,45	0,91
И384	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,2	118	0,14				21,5	67	16,5	1,25
<b>Всего в полдник</b>			<b>21,65</b>	<b>8,42</b>	<b>102,03</b>	<b>575</b>	<b>0,29</b>	<b>1,2</b>	<b>0,04</b>		<b>287,61</b>	<b>322,55</b>	<b>57,95</b>	<b>2,36</b>
ужин														
И224	Рис отварной	180	3,64	4,98	35,74	203	0,02	0,08		0,28	2,93	34,46	8,77	0,44
И282	Компот из груш свежих	200	0,15	0,14	17,19	71	0,01	0,6			5,9	3,83	3,13	0,81
И384	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,27	23,58	106	0,13				19,35	60,3	14,85	1,13
И384	Хлеб ржаной	55	3,74	0,66	25,52	118	0,1				19,25	42,9	13,2	1,1
ИН00396	Сардельки отварные	90	9,36	18,09	0,72	203	0,03				22,5	125,1	13,5	1,62
ИН00478	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	71			0,05		1,8	2,6	0,04	0,01



<b>Всего в ужин</b>			<b>20,38</b>	<b>31,94</b>	<b>102,85</b>	<b>772</b>	<b>0,29</b>	<b>0,68</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>	<b>71,73</b>	<b>269,19</b>	<b>53,49</b>	<b>5,11</b>
	второй ужин													
И089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	12	45	0,03	0,6	0,03	0,1	8	6	4,5	0,2
И384	Конфеты	25	1,1	6,03	14,95	118								
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>1,5</b>	<b>6,43</b>	<b>26,95</b>	<b>163</b>	<b>0,03</b>	<b>0,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4,5</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в 2 неделю среда</b>			<b>120,32</b>	<b>122,86</b>	<b>541,16</b>	<b>3718,000</b>	<b>2</b>	<b>148,08</b>	<b>5,39</b>	<b>7,15</b>	<b>1266,27</b>	<b>1941,96</b>	<b>423,49</b>	<b>28,74</b>





**Меню на 2 неделю четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>завтрак</b>														
И089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	12	45	0,03	0,6	0,03	0,1	8	6	4,5	0,2
И298	Чай с молоком	200	2,11	2,25	15,22	90	0,02	0,42	0,01		85,58	64,08	10,51	0,22
И379	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,7	15,1	10,26	184	0,4	0,56		0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
ИН00313	Запеканка из творога	210	34,23	23,87	26,71	459	0,08	0,67	0,1		347,07	438,12	48,48	1,01
ИН00481	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	66	0,01	0,2			63,4	45,8	6,8	
<b>Всего в завтрак</b>			<b>39,88</b>	<b>43,32</b>	<b>75,39</b>	<b>844</b>	<b>0,55</b>	<b>2,45</b>	<b>0,14</b>	<b>0,58</b>	<b>513,65</b>	<b>574,4</b>	<b>77,89</b>	<b>1,79</b>
<b>второй завтрак</b>														
И292	Сок яблочный	200	0,6	0,09	14,74	62	0,02	1		0,19	19,54	19,05	12,78	0,33
И384	Шоколад	20	1,88	4,26	10,52	110	0,01				1	18	2	0,4
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>2,48</b>	<b>4,35</b>	<b>25,26</b>	<b>172</b>	<b>0,03</b>	<b>1</b>		<b>0,19</b>	<b>20,54</b>	<b>37,05</b>	<b>14,78</b>	<b>0,73</b>
<b>обед</b>														
И001	Винегрет овощной	100	1,18	8,92	6,85	112	0,04	3,76			21,47	35,33	16,06	0,68
И042	Рассольник ленинградский	300	2,81	6,64	19,21	148	0,08	8,05	0,02		29,04	73,39	28,37	1,01
И092	Рагу из овощей	255	4,39	19,23	20,62	274	0,11	16,93	0,06	0,16	77,94	103,23	58,55	1,37
И210	Курица в соусе с томатом	110	31,66	1,49	4,99	490	0,06	1,84	0,06	1,01	27,69	171,88	25,91	1,95
И282	Компот из яблок свежих	200	0,16		14,99	61	0,03	0,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
И384	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150	0,13				24,5	54,6	16,8	1,4
И384	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,96	94	0,11				17,2	53,6	13,2	1
И387	Аскорбиновая кислота	6						60						
И388	Соль	7									25,76		1,54	0,2
И389	Лавровый лист	4												
<b>Всего в обед</b>			<b>48</b>	<b>37,35</b>	<b>120,1</b>	<b>1328,000</b>	<b>0,57</b>	<b>91,18</b>	<b>0,28</b>	<b>1,37</b>	<b>245,11</b>	<b>514,49</b>	<b>173,03</b>	<b>8,26</b>
<b>полдник</b>														
И089	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	160	0,64	0,64	6,4	70	0,05	9,6			12,8	9,6	6,4	1,6
И139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,01		0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
И288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17
И381	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	60	1,72	4,2	32,9	176	0,3	0,2	0,1	0,33	10,5	23,85	10,3	0,68
И384	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,72	71	0,08				12,9	40,2	9,9	0,75
<b>Всего в полдник</b>			<b>15,31</b>	<b>16</b>	<b>64,68</b>	<b>497</b>	<b>0,48</b>	<b>10,3</b>	<b>0,14</b>	<b>0,57</b>	<b>244,36</b>	<b>239,57</b>	<b>49,04</b>	<b>3,54</b>
<b>ужин</b>														
54-6хн	Компот из изюма	200	0,34		18,37	75	0,02				14,2	22,45	7,31	0,54
И183	Азу	280	18,57	21,74	34,74	409	0,23	18,04			34,35	249,9	62,49	3,79
И384	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	128	0,11				21	46,8	14,4	1,2
И384	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,2	118	0,14				21,5	67	16,5	1,25
<b>Всего в ужин</b>			<b>26,79</b>	<b>22,76</b>	<b>107,15</b>	<b>730</b>	<b>0,5</b>	<b>18,04</b>			<b>91,05</b>	<b>386,15</b>	<b>100,7</b>	<b>6,78</b>



	второй ужин													
И075	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,38	0,28	15,65	75	0,04			0,41	7,37	22,22	9,92	0,45
И288	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>12,38</b>	<b>3,28</b>	<b>32,65</b>	<b>210</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,41</b>	<b>255,37</b>	<b>212,22</b>	<b>39,92</b>	<b>0,65</b>
<b>Всего в 2 неделю четверг</b>			<b>144,84</b>	<b>127,06</b>	<b>425,24</b>	<b>3781,000</b>	<b>2,22</b>	<b>124,18</b>	<b>0,58</b>	<b>3,12</b>	<b>1370,08</b>	<b>1963,88</b>	<b>455,37</b>	<b>21,75</b>



**Меню на 2 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
И115	Каша ячневая молочная вязкая	255	8,56	8,41	44,64	289	0,15	0,65	0,02		171,68	265,1	39,42	0,97
И270	Какао с молоком (2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	196	0,03	0,32	0,02	0,02	131,72	122,34	17,02	0,66
И377	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	40	5,98	9,4	6,62	135	0,05	0,27	0,06		186,22	152,98	23,49	1,1
И384	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,68	165	0,2				30,1	93,8	23,1	1,75
<b>Всего в завтрак</b>			<b>24,71</b>	<b>23,27</b>	<b>120,67</b>	<b>785</b>	<b>0,43</b>	<b>1,24</b>	<b>0,1</b>	<b>0,02</b>	<b>519,72</b>	<b>634,22</b>	<b>103,03</b>	<b>4,48</b>
второй завтрак														
И292	Сок яблочный	200	0,6	0,09	14,74	62	0,02	1		0,19	19,54	19,05	12,78	0,33
И384	Конфеты	25	1,1	6,03	14,95	118								
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>1,7</b>	<b>6,12</b>	<b>29,69</b>	<b>180</b>	<b>0,02</b>	<b>1</b>		<b>0,19</b>	<b>19,54</b>	<b>19,05</b>	<b>12,78</b>	<b>0,33</b>
обед														
И037	Борщ с капустой и картофелем	300	8,69	9,42	13,13	172	0,06	8,69	0,01		41,68	100,62	28,74	1,57
И089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	200	0,8	0,8	24	90	0,06	1,2	0,06	0,2	16	12	9	0,4
И227	Макароны отварные	180	6,23	5,59	38,58	229	0,07	0,02		1,19	12,02	49,22	18,12	0,96
И300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
И384	Хлеб ржаной	110	7,48	1,32	51,04	235	0,2				38,5	85,8	26,4	2,2
И384	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,4	236	0,28				43	134	33	2,5
И387	Аскорбиновая кислота	6						60						
И388	Соль	7									25,76		1,54	0,2
ИН00107	овощи натуральные соленые (огурцы)	120	0,96	0,12	1,92	13	0,02	6			27,6	28,8	16,8	0,72
К104	Сердце в соусе	120	15,49	8,2	3,43	150	0,26	3,62	0,01	0,08	19,78	194,03	27,13	4,48
к010	Салат овощной с фасолью	120	2,32	6	8,58	97	0,11	6,12			24,77	71,41	24,82	1,03
<b>Всего в обед</b>			<b>49,68</b>	<b>32,05</b>	<b>205,12</b>	<b>1272,000</b>	<b>1,07</b>	<b>85,68</b>	<b>0,08</b>	<b>1,47</b>	<b>253,37</b>	<b>682,31</b>	<b>188,85</b>	<b>14,78</b>
полдник														
И286.	цикорий с молоком	200	2,63	2,82	17,9	107	0,03	0,52	0,01		105,86	78,3	12,18	0,1
И318	Коржик молочный	100	6,82	11,7	67,67	403	0,1	0,23			27,2	68,22	24,13	1,23
И384	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,2	118	0,14				21,5	67	16,5	1,25
<b>Всего в полдник</b>			<b>13,25</b>	<b>14,82</b>	<b>111,77</b>	<b>628</b>	<b>0,27</b>	<b>0,75</b>	<b>0,01</b>		<b>154,56</b>	<b>213,52</b>	<b>52,81</b>	<b>2,58</b>
ужин														
54-5хн	Компот из кураги	200	1,8		28,6	121	0,04	0,37			68,4	54	40,9	4,5
И214	Рагу из птицы	280	24,61	31,34	29,12	494	0,22	29,71	0,08	5,09	99,9	320,08	72,45	3,54
И384	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	0,07				14	31,2	9,6	0,8
И384	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,72	71	0,08				12,9	40,2	9,9	0,75
<b>Всего в ужин</b>			<b>31,41</b>	<b>32</b>	<b>92</b>	<b>772</b>	<b>0,42</b>	<b>30,08</b>	<b>0,08</b>	<b>5,09</b>	<b>195,2</b>	<b>445,48</b>	<b>132,85</b>	<b>9,59</b>
второй ужин														
И139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,01		0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
И288	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2



<b>Всего в второй ужин</b>	<b>15,08</b>	<b>7,6</b>	<b>17,28</b>	<b>198</b>	<b>0,07</b>	<b>1,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,24</b>	<b>255,3</b>	<b>213,96</b>	<b>31,44</b>	<b>0,54</b>
<b>Всего в 2 неделю пятница</b>	<b>135,83</b>	<b>115,86</b>	<b>576,53</b>	<b>3835,000</b>	<b>2,27</b>	<b>119,95</b>	<b>0,32</b>	<b>7,01</b>	<b>1397,7</b>	<b>2208,54</b>	<b>521,76</b>	<b>32,3</b>





**Меню на 2 неделю суббота**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>завтрак</b>														
И089	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	12	45	0,03	0,6	0,03	0,1	8	6	4,5	0,2
И286	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	119	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
И380	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,27	11,3	7,7	138	0,2	0,42		0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
ИН00321	Сырники из творога запеченные	200	27,19	19,31	30,12	403	0,08	0,31	0,09		230,03	329,99	34,29	1,09
ИН00481	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	66	0,01	0,2			63,4	45,8	6,8	
<b>Всего в завтрак</b>			<b>33,09</b>	<b>35,9</b>	<b>80,73</b>	<b>770</b>	<b>0,35</b>	<b>2,53</b>	<b>0,14</b>	<b>0,51</b>	<b>429,93</b>	<b>488,09</b>	<b>65,29</b>	<b>1,71</b>
<b>второй завтрак</b>														
И282	Компот из груш свежих	200	0,15	0,14	17,19	71	0,01	0,6			5,9	3,83	3,13	0,81
И384	Шоколад	20	1,88	4,26	10,52	110	0,01				1	18	2	0,4
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>2,03</b>	<b>4,4</b>	<b>27,71</b>	<b>181</b>	<b>0,02</b>	<b>0,6</b>			<b>6,9</b>	<b>21,83</b>	<b>5,13</b>	<b>1,21</b>
<b>обед</b>														
54-13хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	47	0,01	2,3			10,9	7	5,3	1,2
И028	Салат из свеклы с чесноком	120	1,68	12,1	11,06	160	0,01	2,71		2,54	33,47	36,7	34,97	1,3
И063	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,51	7,6	12,77	130	0,06	17,23	0,18	0,26	92,24	73,07	42,96	1,34
И087	Овощи в молочном соусе	250	5,95	12,66	20,13	215	0,09	9,04	0,05	0,63	108,79	107,81	42,3	1,25
И201	Тефтели из говядины паровые	100	17,13	19,47	11,65	291	0,05	2,52		0,59	16,23	106,87	21,64	1
И384	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,54	47,16	212	0,25				38,7	120,6	29,7	2,25
И384	Хлеб ржаной	100	6,8	1,2	46,4	214	0,18				35	78	24	2
И386	Специи	6												
И387	Аскорбиновая кислота	6						60						
И388	Соль	7									25,76		1,54	0,2
<b>Всего в обед</b>			<b>41,21</b>	<b>53,76</b>	<b>160,27</b>	<b>1268,000</b>	<b>0,65</b>	<b>93,8</b>	<b>0,23</b>	<b>4,02</b>	<b>361,09</b>	<b>530,04</b>	<b>202,41</b>	<b>10,54</b>
<b>полдник</b>														
И139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,01		0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
И298	Чай с молоком (2-й вариант)	200	2,11	2,25	15,22	90	0,02	0,42	0,01		85,58	64,08	10,51	0,22
И365	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	10,2	0,2	120		0,56		0,2	4,4	3,8	0,6	0,04
И384	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,4	236	0,28				43	134	33	2,5
<b>Всего в полдник</b>			<b>14,99</b>	<b>17,65</b>	<b>68,1</b>	<b>509</b>	<b>0,31</b>	<b>0,98</b>	<b>0,03</b>	<b>0,44</b>	<b>140,28</b>	<b>225,84</b>	<b>45,55</b>	<b>3,1</b>
<b>ужин</b>														
И097	Картофель тушеный	250	4,46	15,59	29,24	275	0,16	13,76	0,05	0,2	43,68	106,66	53,88	1,63
И164	Рыба жареная	115	20,81	17,89	5,35	267	0,15	0,81	0,02	7,79	49,97	329,61	58,19	2,16
И292	Сок яблочный	200	0,6	0,09	14,74	62	0,02	1		0,19	19,54	19,05	12,78	0,33
И384	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,72	71	0,08				12,9	40,2	9,9	0,75
И384	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64	0,05				10,5	23,4	7,2	0,6
<b>Всего в ужин</b>			<b>30,19</b>	<b>34,11</b>	<b>78,97</b>	<b>739</b>	<b>0,47</b>	<b>15,57</b>	<b>0,07</b>	<b>8,18</b>	<b>136,59</b>	<b>518,92</b>	<b>141,95</b>	<b>5,47</b>



	второй ужин													
И075	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,38	0,28	15,65	75	0,04			0,41	7,37	22,22	9,92	0,45
И288	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
<b>Всего в второй ужин</b>			<b>12,38</b>	<b>3,28</b>	<b>32,65</b>	<b>210</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,41</b>	<b>255,37</b>	<b>212,22</b>	<b>39,92</b>	<b>0,65</b>
<b>Всего в 2 неделю суббота</b>			<b>133,89</b>	<b>149,1</b>	<b>448,43</b>	<b>3678,000</b>	<b>1,9</b>	<b>114,68</b>	<b>0,49</b>	<b>13,56</b>	<b>1330,15</b>	<b>1996,94</b>	<b>500,25</b>	<b>22,67</b>



**Меню на 2 неделю воскресенье**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
И109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	255	7,87	11,07	31,71	257	0,14	0,37	0,01	0,7	149,79	190,01	50,09	1,28
И269	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,32	3,28	23,48	137	0,03	0,52	0,01		107,4	95,4	17,17	0,49
И379	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,7	15,1	10,26	184	0,4	0,56		0,48	9,6	20,4	7,6	0,36
И384	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,33	28,82	130	0,15				23,65	73,7	18,15	1,38
<b>Всего в завтрак</b>			<b>17,07</b>	<b>29,78</b>	<b>94,27</b>	<b>708</b>	<b>0,72</b>	<b>1,45</b>	<b>0,02</b>	<b>1,18</b>	<b>290,44</b>	<b>379,51</b>	<b>93,01</b>	<b>3,51</b>
второй завтрак														
И292	Сок яблочный	200	0,6	0,09	14,74	62	0,02	1		0,19	19,54	19,05	12,78	0,33
И384	Вафля	50	2,76	3,26	17,5	110								
<b>Всего в второй завтрак</b>			<b>3,36</b>	<b>3,35</b>	<b>32,24</b>	<b>172</b>	<b>0,02</b>	<b>1</b>		<b>0,19</b>	<b>19,54</b>	<b>19,05</b>	<b>12,78</b>	<b>0,33</b>
обед														
И023	Салат из свеклы отварной	120	1,72	6,11	11,4	90	0,01	2,84		6,05	35	38,23	36,77	1,36
И044	Суп из овощей	300	2,54	7,02	12,73	125	0,08	10,22	0,02		37,97	62,59	23,5	0,84
И161	Котлеты или биточки рыбные	115	15,18	10,27	9,81	201	0,18	0,49	0,03	1,17	80,88	362,77	57,09	1,69
И227	Макароны отварные	180	6,23	5,59	38,58	229	0,07	0,02		1,19	12,02	49,22	18,12	0,96
И265	Соус томатный	50	0,25	1,62	2,38	25	0,01	0,34		0,07	1,95	5,73	3,22	0,17
И275	Кисель из варенья	200	0,16		36,01	145		0,31			6,05	9,7	2,51	0,31
И384	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,48	41,92	189	0,22				34,4	107,2	26,4	2
И384	Хлеб ржаной	100	6,8	1,2	46,4	214	0,18				35	78	24	2
И387	Аскорбиновая кислота	6						60						
И388	Соль	7									25,76		1,54	0,2
<b>Всего в обед</b>			<b>38,96</b>	<b>32,29</b>	<b>199,23</b>	<b>1218,000</b>	<b>0,76</b>	<b>74,23</b>	<b>0,05</b>	<b>8,48</b>	<b>269,04</b>	<b>713,45</b>	<b>193,14</b>	<b>9,52</b>
полдник														
И288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17
И305	Бантики с корицей	100	6,82	11,7	67,67	403	0,12	0,12	0,05		32,88	78,1	38,2	1,42
И384	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,2	118	0,14				21,5	67	16,5	1,25
<b>Всего в полдник</b>			<b>16,21</b>	<b>18,38</b>	<b>103,25</b>	<b>638</b>	<b>0,3</b>	<b>0,62</b>	<b>0,07</b>		<b>255,24</b>	<b>287,06</b>	<b>75,7</b>	<b>2,84</b>
ужин														
И235	Капуста тушеная	250	6,15	7,1	30,6	210	0,05	47,55		0,5	134,15	101,45	54,28	2,07
И280.	Компот из изюма	200	0,58		36,09	147	0,05				25,9	41,28	13,44	1,01
И384	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107	0,09				17,5	39	12	1
И384	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,2	118	0,14				21,5	67	16,5	1,25
ИН00396	Сардельки отварные	90	9,36	18,09	0,72	203	0,03				22,5	125,1	13,5	1,62
<b>Всего в ужин</b>			<b>23,29</b>	<b>26,09</b>	<b>116,81</b>	<b>785</b>	<b>0,36</b>	<b>47,55</b>		<b>0,5</b>	<b>221,55</b>	<b>373,83</b>	<b>109,72</b>	<b>6,96</b>
второй ужин														
И089	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	12	45	0,03	0,6	0,03	0,1	8	6	4,5	0,2
И288	Йогурт	200	10	3	17	135	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2



<b>Всего в второй ужин</b>	<b>10,4</b>	<b>3,4</b>	<b>29</b>	<b>180</b>	<b>0,09</b>	<b>1,8</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>256</b>	<b>196</b>	<b>34,5</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего в 2 неделю воскресенье</b>	<b>109,29</b>	<b>113,29</b>	<b>574,8</b>	<b>3702,000</b>	<b>2,25</b>	<b>126,65</b>	<b>0,2</b>	<b>10,44</b>	<b>1311,81</b>	<b>1968,89</b>	<b>518,85</b>	<b>23,55</b>
<b>Итого</b>	<b>1847,0</b>	<b>1750,7</b>	<b>7385,3</b>	<b>52480,000</b>	<b>30,42</b>	<b>1863,9</b>	<b>365,9</b>	<b>136,41</b>	<b>19527,0</b>	<b>29463,6</b>	<b>7258,3</b>	<b>379,1</b>
<b>Среднее за период</b>	<b>131,93</b>	<b>125,05</b>	<b>527,52</b>	<b>3749,000</b>	<b>2,17</b>	<b>133,14</b>	<b>26,14</b>	<b>9,74</b>	<b>1394,78</b>	<b>2104,54</b>	<b>518,45</b>	<b>27,08</b>