

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по Ярославской области

А.М.Звягин

«*24*» *августа* 20*19* г.



«УТВЕРЖДАЮ»

директор муниципального общеобразовательного  
учреждения «Санаторная школа-интернат №6»

Н.В.Чупин

«*23*» *августа* 20*19* г.



Примерное меню

для учащихся МОУ «Санаторная школа-интернат № 6»

( Дети 7-11 лет )

№ п/г	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	9		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Понедельник I неделя</b>																
<b>Первый завтрак</b>																
1.	1997 №762	Кофейный напиток на сухом молоке	200	4,84	5	27,82	176,4	0,09	1,9	0,09		228	180,5	16,6	0,19	
2.	2006г №22	Масло сливочное порционное	15	0,12	10,9	0,19	99,15			0,009	1,9					
3.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,08			1	16,6	81,3	25,7	1,5	
4.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8	
				<b>14,48</b>	<b>18,87</b>	<b>90,47</b>	<b>592,01</b>	<b>0,19</b>	<b>1,9</b>	<b>0,099</b>	<b>3,9</b>	<b>259,1</b>	<b>306,9</b>	<b>53,3</b>	<b>2,49</b>	
<b>Второй завтрак</b>																
1	1994г №284	Омлет натуральный	205	15,81	18,6	6,37	257,02	0,09		0,03		87,2	36,9	19,8	1,3	
2	2006г №627\1994г	Чай сладкий	200	0,4		20,04	80,78					12		6	0,8	
3		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1			1	14,6	100	37	1,6	
4		Фрукты	1шт\150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,06	12,4		0,8	32	22	18	4,4	
				<b>20,11</b>	<b>19,64</b>	<b>61,66</b>	<b>507,3</b>	<b>0,25</b>	<b>12,4</b>	<b>0,03</b>	<b>1,8</b>	<b>145,8</b>	<b>158,9</b>	<b>80,8</b>	<b>4,4</b>	
<b>Обед</b>																
1.	1994г №131	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	5,06	27,64	147,33	0,008	0,29		0,8	96,4	99,8	10,1	0,012	
2.		в т.ч. рыбные консервы	12	0,3	2,4	0,4	24,72	0,008		0,008		10,6	8,5	1,2	0,08	
3.	2006г №494	Голубцы с мясом, рисом со	210	19,06	17,4	15,81	297,57	0,016	0,32	0,03	0,4	52,7	144,8	10,3	0,252	
4.		Сливочное масло к голубцам	10	0,08	7,25	0,13	66,1									
5.	1994г №56	Зелёный горошек консервированный (терм.обр.)	40	1,24	0,08	2,6	16	0,14	4			6,4	21,2	8,4	0,28	
6.	1994г №585\588	Компот из св. ягод (фр-тов) или сухофр-тов с вит. С	200	0,2	0,2	24,86	103,3		50							
7.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,08			1	16,6	81,3	25,7	1,5	
8.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8	
				<b>39,01</b>	<b>35,39</b>	<b>133,9</b>	<b>971,48</b>	<b>0,362</b>	<b>54,61</b>	<b>0,038</b>	<b>3,2</b>	<b>197,2</b>	<b>400,7</b>	<b>66,7</b>	<b>2,924</b>	
<b>Полдник</b>																
1.		Кондитерское изделие	50	1,64	15,1	14,83	197,91	0,02	21,36	0,03	0,1	21,9	43,5	1,6	0,08	
2.		Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,03				27	30	16	0,3	
				<b>2,64</b>	<b>15,26</b>	<b>35,03</b>	<b>289,91</b>	<b>0,05</b>	<b>21,36</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	<b>48,9</b>	<b>73,5</b>	<b>17,6</b>	<b>0,38</b>	
<b>Ужин</b>																
1.	1983г №572	Колбаса вареная	105	134,4	23,3	1,57	269,85	0,19			0,4	7,3	143,8	15,7	1,9	
2.	1994г №273	Макароны отварные с маслом сливочным	200\10	7,78	8,16	49,48	202,7				2,6	20,1	57,5	19,5	0,8	
3.	1994г №39\56	Овощи порционные(помидора, огурец),(свежие/консер.)	70	0,64	4,1	2,43	50,66	0,023	3,6		2,5	45,8	20,8	10,3	0,72	
5.	2006г №627\1994г	Чай сладкий	200	0,4		20,04	80,78					12		6	0,8	
6.		Хлеб пшеничный иодированный														
7.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8	

			146,52	36,17	93,32	702,99	0,323	3,6	0	6,5	99,7	267,2	62,5	5,02	
<b>Второй ужин</b>															
1.	2006г.№644\645	Молоко кипячёное\кисломолочный напиток	200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
				10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
				232,76	130,3	421,38	3185,69	1,975	95,07	40,197	15,9	994,7	1399,2	310,9	15,41

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Вторник I неделя</b>																
<b>Первый завтрак</b>																
1.	1994г.№411	Каша " Дружба"	200\5	8,37	9,93	37,53	274,55	0,09	1,72	0,11	1,9	216,8	215,9	47,05	0,56	
2.	2006г.№642	Какао на молоке	200	5,99	6,38	29,09	198,58	0,09	1,9	0,09		228	180,5	26,6	0,19	
3.	1997г.№1	Масло сливочное порционное	15	0,12	10,9	0,19	99,15			0,009	1,9					
4.		Хлеб пшеничный иодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05			0,42	10	49	15,5	0,9	
5.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,08			1	14,5	100	36,5	1	
				<b>21,53</b>	<b>29,23</b>	<b>112,31</b>	<b>802,28</b>	<b>0,31</b>	<b>3,62</b>	<b>0,209</b>	<b>5,22</b>	<b>469,25</b>	<b>545,4</b>	<b>125,65</b>	<b>2,65</b>	
<b>Второй завтрак</b>																
1.		Фрукт свежий	1шт.\150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,06	12,4		0,8	32	22	18	4,4	
2.	1997,2006гг.№№22,	Яйцо	1 штука	6,14	5,56	0,33	62,8	0,07		0,29	1	20,8	89,06	4,84	1,02	
3.		Сок	200	1	0,2	20,2	92		30		0,2	26	64	52	1,4	
4.		Хлеб пшеничный иодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	30	0,29	0,42	10	49	15,5	0,9	
				<b>11,49</b>	<b>7,66</b>	<b>61,68</b>	<b>356,3</b>	<b>0,18</b>	<b>72,4</b>	<b>0,58</b>	<b>2,42</b>	<b>88,8</b>	<b>224,06</b>	<b>90,34</b>	<b>7,72</b>	
<b>Обед</b>																
1.	2006г.№132	Суп из овощей	250	11,21	11,9	11,17	150,87	0,1	10,6	0,03	1,8	24	192,8	25,9	5,02	
2.	1994г. №132.\3	Сметана в первое блюдо	12	0,3	2,4	0,4	24,72	0,006		0,04		10,3	8,2	1,2	0,01	
3.	2004г.№382	Филе рыбы , запечённое с яйцом	150\60	58,93	27,4	13,17	425,22	0,29	2,31	0,16	8,65	88,48	320,3	45,02	1,55	
4.	1994г.№472\3	Картофельное пюре	200	4,34	5,26	29,93	182,75	0,18	17	0,07	0,31	64,6	95,5	43,3	2,04	
5.	1994г.№39\56	Овощи порционные(помидора, огурец),(свежие/консер.)	80	0,64	0,08	2	11,2	-	17,6	-	-	112,8	20,8	10,4	0,72	
6.	1994г.№585\588	Компот из св. ягод (фр-тов) или сухофр-тов с вит. С	200	0,2	0,2	24,86	102,3	0,01	1,8		0,2	8,5	7,5	5,5	1,05	
7.		Хлеб пшеничный иодированный	75	5,62	2,17	38,55	196,5	0,07			0,63	15	73,5	23,2	1,3	
8.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,08			1	14,5	100	36,5	1	
				<b>84,54</b>	<b>49,96</b>	<b>139,88</b>	<b>1192,56</b>	<b>0,736</b>	<b>49,31</b>	<b>0,3</b>	<b>12,59</b>	<b>338,18</b>	<b>818,6</b>	<b>191,02</b>	<b>12,69</b>	
<b>Полдник</b>																
1.	1994г.№685	Ватрушка с творогом	100	11,24	17,8	38,7	362,27	0,15	0,3	0,12	0,2	150,9	218,1	35,5	1,53	
2.	2006г.№644	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	2	0,1	0,1	240	190	28	0,2	
				<b>17,04</b>	<b>24,15</b>	<b>48,1</b>	<b>482,27</b>	<b>0,25</b>	<b>2,3</b>	<b>0,22</b>	<b>0,3</b>	<b>390,9</b>	<b>408,13</b>	<b>63,5</b>	<b>1,73</b>	
<b>Ужин</b>																
1.	1994г. №416	Котлета мясная запечёная	80	8,63	11,9	8,86	175,22	0,09	1,69	0,04	0,6	34,34	141,5	22,42	1,83	
2.	1994г. №348	Рагу из овощей	200	3,06	6,23	22,64	160,33	0,14	27,3	0,06	0,4	43,8	80,64	35,28	1,93	
3.	2006г. №22	Сыр порционно	36	6,5	6,36		87,9	0,02		0,05		221,6	130,4			
4.	2006г. №627\3	Чай сладкий с лимоном	200\10	0,49	0,01	20,34	84,18	0,002	2			2	1,1	0,6	0,03	
5.		Хлеб пшеничный иодированный	75	5,62	2,17	38,55	196,5	0,07			0,63	15	73,5	23,2	1,3	

6.			50	3,3	0,6	19,8	99	0,08		1	14,5	100	36,5	1	
	Хлеб ржаной			27,6	27,3	110,19	803,13	0,402	30,99	0,15	2,63	331,24	527,09	118	6,09
<b>Второй ужин</b>															
1.	2006г.№644\645		200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
	Молоко кипячёное\кисломолочный напиток			10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
				172,2	143,3	479,16	3758,54	2,678	159,82	41,459	23,56	1862,4	2715,3	618,51	31,08

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Среда I неделя</b>																
<b>Первый завтрак</b>																
1.	1994г.№149	Каша гречневая вязкая на молоке	200	10,88	11,1	37,29	295,8	0,06	0,61	0,03	2,2	62,62	76,33	18,16	0,39	
2.	2006г.№23	Сыр порционнo	25	6,5	6,36		87,9	0,02		0,05		221,6	130,4			
3.	1997г. №762	Кофейный напиток на молоке	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,09	1,9	0,09		228	180,5	26,6	0,19	
4.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,08			1	16,6	81,3	25,7	1,5	
5.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	4,95	0,08			0,68	14,6	45,4	11	1	
				<b>27,76</b>	<b>22,95</b>	<b>102,48</b>	<b>727,75</b>	<b>0,33</b>	<b>2,51</b>	<b>0,17</b>	<b>3,88</b>	<b>543,42</b>	<b>513,93</b>	<b>81,46</b>	<b>3,08</b>	
<b>Второй завтрак</b>																
1.		Фрукты свежие	150\шт	0,6	0,45	15,45	70,5	0,06	12,4		0,8	32	22	18	4,4	
2.		Кондитерское изделие	50	1,64	15,1	14,83	197,91	0,02	21,36	21,36	0,1	21,9	43,5	1,6	0,08	
3.	2006г.№627	Чай сладкий	200	0,4	0,2	20,04	80,78				0,4	12	8	6	0,8	
				<b>2,64</b>	<b>15,71</b>	<b>50,32</b>	<b>349,19</b>	<b>0,08</b>	<b>33,76</b>	<b>21,36</b>	<b>1,3</b>	<b>65,9</b>	<b>73,5</b>	<b>25,6</b>	<b>5,28</b>	
<b>Обед</b>																
1.	1994г. №21	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	250	7,51	8,51	18,73	182,02	0,13	9,79	0,08	0,1	3,44	22,93	19,8	1,9	
2.		Сметана в суп	12	0,28	3	0,38	30,2	0,01		0,03	1	10,3	8,16	1,2	0,012	
3.	1994г. №439	Кура отварная порционная	100	18,2	48,4		238	0,1		0,08	0,4	8	132		0,1	
4.	1994г. №482	Капуста тушёная	200	45,78	5,14	34,66	224,38	0,13	167,1		0,67	34,32	154,6	77,86	1,88	
5.	2006г.№627	Чай сладкий	200	0,4	0,2	20,04	80,78				0,4	12	8	6	0,8	
6.		Хлеб пшеничный иодированный	75	6,3	2,43	43,17	220,08	0,075			0,63	15	74,5	23,3	1,35	
7.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	4,95	0,05			0,5	7,3	22,7	5,5	0,5	
				<b>80,12</b>	<b>67,98</b>	<b>126,88</b>	<b>980,41</b>	<b>0,495</b>	<b>176,89</b>	<b>0,19</b>	<b>3,7</b>	<b>90,36</b>	<b>422,92</b>	<b>133,66</b>	<b>6,542</b>	
<b>Полдник</b>																
1.	1994г.№297	Запеканка из творога\творожно-морковная запеканка	220	27,14	16,2	36,09	405,39	0,015		0,018	0,1	235,1	140,1	17,6	0,51	
3.		Сгущённое молоко к запеканке	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,02	0,4	0,04		126,4	97,6		0,24	
4.	2006г.№591	Кисель	200	0,1		31,46	118,52									
5.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	4,95	0,05			0,5	7,3	22,7	5,5	0,5	
				<b>31,77</b>	<b>19,93</b>	<b>99,65</b>	<b>660,06</b>	<b>0,085</b>	<b>0,4</b>	<b>0,058</b>	<b>0,6</b>	<b>368,8</b>	<b>260,4</b>	<b>23,1</b>	<b>1,25</b>	
<b>Ужин</b>																
1.	1994г.№408	Печень по-строгановски	60\50	22,25	8,21	12,47	172,51	0,22	3,36	0,26	0,1	11,3	214,2	16,81	5,77	
2.	1994г. №463	Рис отварной	200	4,89	7,85	51,93	229,2	0,3			1,2	64	149,8	34	0,3	
3.	1994г.№39\56	Овощи порционные(помидора, огурец),(свежие/консер.)	70	0,64	4,1	2,43	50,66									
4.		Сок	200	1	0,2	20,2	92		30		0,2	26	64	52	1,4	
5.		Хлеб пшеничный иодированный		6,22	2,4	42,66	217,46	0,05			0,42	10	49	15,5	0,9	

б.				1,65	0,3	9,9	4,95	0,1				1	14,6	45,4	11	1	
				41,54	31,01	191,52	995,98	0,97	33,36	0,26	4,12	189,9	672,23	163,31	9,67	9,67	
<b>Второй ужин</b>																	
1.	2006г. №644\645		200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2	0,2	
				10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2	0,2	
				193,83	162,6	577,85	3835,39	2,76	248,12	62,038	14	1502,4	2135	457,13	26,02	26,02	

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Четверг 1 неделя</b>																
<b>Первый завтрак</b>																
1.	2006г\3149	Каша манная жидкая на молоке	250	8,93	10,1	35,63	272,9	0,085	0,77	0,036	2,56	77,2	92,6	21	0,46	
2.	1997г №1	Масло сливочное порционное	15	0,12	10,9	0,19	99,15		0,009		1,9					
3.	2006г\№642	Какао на молоке	200	5,99	6,38	29,09	198,58	0,09	1,9	0,09		228	180,5	26,6	0,19	
4.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,085			0,85	1,7	84,15	26,4	1,5	
5.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1			1	14,6	100	37	1,6	
				<b>24,56</b>	<b>30,37</b>	<b>127,37</b>	<b>887,09</b>	<b>0,36</b>	<b>2,67</b>	<b>0,135</b>	<b>6,31</b>	<b>321,5</b>	<b>457,25</b>	<b>111</b>	<b>3,75</b>	
<b>Второй завтрак</b>																
1.		Фрукты свежие	1шт.\150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,06	12,4		0,8	32	22	18	4,4	
				0,6	0,45	15,45	70,5	0,06	12,4	0	0,8	32	22	18	4,4	
<b>Обед</b>																
1.	1994г\№110	Борщ с капустой и картофелем	250	1,89	3,79	13,18	95,55	4,2	11,1	0,04	0,1	23,6	194,7	12,1	1,93	
2.		Сметана к иервому блюду	12	0,3	2,4	0,4	24,72	0,01	0,03			10,3	8,16	1,2	0,012	
3.	1994г\№403	Плов с говядиной	160	14,39	20,2	42,91	408,75	0,11	3,61		36	45,99	155,7	63,34	3,35	
4.	1994г\№56	Кукуруза консервир.	40	1,24	0,08	2,6	16	0,07	2,7			13	91,3	19,2	0,37	
5.	1994г №585\588	Компот из св. ягод (фр-тов) или сухофр-тов с вит. С	200	0,2	0,2	24,86	102,3	0,02	50		0,4	40,2	56,5	2,6	0,83	
6.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,3	2,43	43,17	220,08	0,085			0,85	1,7	84,15	26,4	1,5	
7.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1			1	14,6	100	37	1,6	
				<b>27,62</b>	<b>29,67</b>	<b>146,92</b>	<b>966,4</b>	<b>4,595</b>	<b>67,41</b>	<b>0,07</b>	<b>38,35</b>	<b>149,39</b>	<b>690,51</b>	<b>161,84</b>	<b>9,592</b>	
<b>Полдник</b>																
1.	1994г\№687	Пирог с капустой и яйцом	85	6,44	10,2	30,16	238,6	0,05	0,25	0,2	0,05	75,6	60,05	8,15	0,78	
2.		Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,08	8		0,4	36	26	2,2	0,6	
				<b>7,44</b>	<b>10,4</b>	<b>50,36</b>	<b>330,6</b>	<b>0,13</b>	<b>8,25</b>	<b>0,2</b>	<b>0,45</b>	<b>111,6</b>	<b>86,05</b>	<b>10,35</b>	<b>1,38</b>	
<b>Ужин</b>																
1.	1994г №310	Филерыбы запечёное	110	25,62	8,12		175	0,02	0,44	0,08	1,1	98,7	27,2	2,73	1,09	
2.	2006г\№472	Картофельное пюре	200	4,34	5,26	29,93	182,72	0,02	1,47	0,34	0,27	53,3	112	1,42	0,33	
3.	1983г\№131	Икра свекольная терм.\обр	75	1,89	6,12	20,4	153,54					12	8	6	0,8	
4.	2006г\№627	Чай сладкий	200	0,4		20,04	80,78									
5.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,085			0,85	1,7	84,15	26,4	1,5	
6.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1			1	14,6	100	37	1,6	
				<b>41,77</b>	<b>22,5</b>	<b>132,83</b>	<b>908,5</b>	<b>0,225</b>	<b>1,91</b>	<b>0,42</b>	<b>3,22</b>	<b>180,3</b>	<b>331,35</b>	<b>73,55</b>	<b>5,32</b>	
<b>Второй ужин</b>																
1.	2006г\№644\645	Молоко кипячёное\кисломолочный напиток	200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2	



					10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
					111,99	98,39	479,93	3285,09	6,17	93,84	40,825	49,53	1038,8	1779,2	404,74	24,64

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Пятница 1 неделя</b>																			
<b>Первый завтрак</b>																			
1.	1983г.№411	Каша пшеничная на молоке	200\5	8,83	11,1	31,86	264,2	0,09	1,72	0,11	1,9	216,8	215,9	47,05	0,56				
2.	1997г. №1	Масло сливочное порционное	15	0,12	10,9	0,19	99,15		0,009		1,9								
3.	2006г.№762	Кофейный напиток на молоке	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,09	1,9	0,09		22,8	180,5	26,6	0,19				
4.		Хлеб пшеничный иодированный	75	4,5	1,74	30,84	157,2	0,05			0,63	10	49	15,5	0,9				
5.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1			1	14,6	100	37	1,6				
				<b>19,26</b>	<b>27,07</b>	<b>105,22</b>	<b>741,19</b>	<b>0,33</b>	<b>3,62</b>	<b>0,209</b>	<b>5,43</b>	<b>469,35</b>	<b>545,4</b>	<b>126,15</b>	<b>3,25</b>				
<b>Второй завтрак</b>																			
1.		Фрукты свежие	1шт\150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,06	12,4		0,8	32	22	18	4,4				
2.	2006г.№22	Сыр порционный	25	6,5	6,36		87,5	0,03		0,06		251,6	140,4						
3.		Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,08	18		0,4	36	26	2,2	0,6				
4.		Хлеб пшеничный иодированный	75	4,5	1,74	30,84	157,2	0,05			0,63	10	49	15,5	0,9				
				<b>12,6</b>	<b>8,75</b>	<b>66,49</b>	<b>407,2</b>	<b>0,22</b>	<b>30,4</b>	<b>0,06</b>	<b>1,83</b>	<b>329,6</b>	<b>237,4</b>	<b>35,7</b>	<b>5,9</b>				
<b>Обед</b>																			
1.	1983г.№215	Суп картофельный на мясо-костном бульоне	250	8,19	7,3	21,84	183,06	0,13	9,79	0,08	0,1	3,44	22,93	19,8	1,9				
2.	1994г. №401\1	Гуляш мясной	50\70	16,17	32,7	4,55	159,5	0,06		0,01	0,2	173,9	274,2	10,81	0,44				
3.	1994г.№470	Картофель отварной	200	4,9	5,27	39,46	212,27	9,7	0,53	0,37	0,33	53,3	112	1,42	0,37				
4.	1994г.№585\588	Компот из свежих ягод(фруктов)или сухофруктов с ввт.С	200	0,2	0,2	24,86	102,3	0,02	15		0,4	40,2	36,5	6,25	0,83				
5.		Хлеб пшеничный иодированный	50	4,5	1,74	30,84	157,2	0,05			0,42	1	49	15,5	0,9				
6.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1			1	14,6	45,4	11	1				
				<b>37,26</b>	<b>47,83</b>	<b>141,35</b>	<b>913,33</b>	<b>10,06</b>	<b>25,32</b>	<b>0,46</b>	<b>2,45</b>	<b>286,44</b>	<b>540,06</b>	<b>64,78</b>	<b>5,44</b>				
<b>Полдник</b>																			
1.	1994г.№685	Пирог с изюмом ( курагой)	80	5,28	11,6	39,14	102,55	0,07	0,6		0,43	14	56	17,8	0,2				
2.	1994г.№644\645	Молоко\кисломолочный напиток	200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2				
				<b>15,28</b>	<b>16,56</b>	<b>46,14</b>	<b>224,55</b>	<b>0,87</b>	<b>1,8</b>	<b>40</b>	<b>0,83</b>	<b>258</b>	<b>248</b>	<b>47,8</b>	<b>0,4</b>				
<b>Ужин</b>																			
1.	1994г. №461	Котлета из филе кур	100	19,47	13,7	15,27	261,71	0,1	2,54		0,9	271,8	156,2	19,22	1,68				
2.	1994г. №463	Греча отварная с маслом сливочным	170\15	8,74	7,34	39,48	258,79		8		0,2	20,2	13	7	0,12				
3.	1994г.№39\56	Овощи порционные(помидора, огурец),(свежие/консер.)	70	0,64	4,1	2,43	50,66												
4.	2006г.№627	Чай сладкий с лимоном	200\10	0,49	0,01	20,34	87,18					12	8	6	0,8				
5.		Хлеб пшеничный иодированный	50	5,25	2,03	35,98	166,6	0,05			0,42	1	49	15,5	0,9				
6.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1			1	14,6	45,4	11	1				
				<b>37,89</b>	<b>27,77</b>	<b>133,3</b>	<b>662,23</b>	<b>0,25</b>	<b>10,54</b>	<b>0</b>	<b>2,52</b>	<b>47,8</b>	<b>271,6</b>	<b>58,72</b>	<b>4,5</b>				

**Второй ужин**

1.	2006г.№644\645	Молоко кипячёное,кисломолочный напиток	200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
				10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
				132,29	133	499,5	3070,5	12,53	72,88	80,729	13,46	1635,2	2034,5	363,15	19,69

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Первый завтрак</b>																
	1994г. №149	Каша геркулесовая на молоке вязкая	200,5	8,83	11,11	31,86	264,2	0,03	1,23	0,02		172,4	174,3	41,2	0,04	
	1997г №1	Масло сливочное порционное	15	0,12	10,9	0,19	99,15			0,009	1,9					
	2006г №29	Колбаса полукопченая порционная	45	6,66	17,1	0,13	18,09	0,045		0,007		4,5	39	15	0,9	
	2006г №642	Какао на молоке	200	5,99	6,38	29,09	199,58	0,09	1,9	0,09		228	180,5	26,6	0,19	
		Хлеб пшеничный иодированный	75	5,62	2,17	35,58	262,15	0,075			1	15	73	23	1,3	
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1			0,63	14,6	100	11	1	
		Фрукт свежий на второй завтрак	1шт\150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,06	12,4		0,8	32	22	18	4,4	
				<b>30,52</b>	<b>48,27</b>	<b>116,65</b>	<b>942,17</b>	<b>0,34</b>	<b>3,13</b>	<b>0,126</b>	<b>3,53</b>	<b>434,5</b>	<b>566,8</b>	<b>116,8</b>	<b>3,43</b>	
<b>Обед</b>																
	1994г. №139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,9	9,16	18,7	196,79	0,06	1,9	-	0,57	26,77	116,8	17,46	1,16	
	1994г №416	Котлета мясная запеченая	80	8,63	11,9	8,86	175,22	0,09	1,69	0,04	0,6	34,34	141,5	22,42	#####	
	1994г №348	Рагу из овощей	200	3,06	6,23	22,64	160,33	0,14	27,3	0,06	0,4	43,8	80,64	35,28	1,93	
		Филе сельди порционное	30	5,1	2,55	-	43,5	0,006	-	-	-	2,4	-	-	0,33	
	2006г №627	Чай сладкий	200	0,4		20,04	80,78					12	8	6	0,8	
		Хлеб пшеничный иодированный	75	5,62	2,17	38,55	196,5	0,075			0,63	15	73	23	1,3	
		Хлеб ржаной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8	
				<b>36,46</b>	<b>33,49</b>	<b>134,49</b>	<b>984,12</b>	<b>0,481</b>	<b>30,89</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>148,81</b>	<b>464,97</b>	<b>115,16</b>	<b>8,15</b>	

Суббота 1 неделя

№ п/п	№ рецепта	Прием	Масса	Вые вещества				Энерге-	амины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Масса					9	10	11	12	13	14	15	16	17	
				Б	Ж	У	У											
<b>Понедельник 2 недели</b>																		
<b>Первый завтрак</b>																		
1.	1997 №762	Кофейный напиток на молоке	200	4,84	5	27,82	176,4	0,09	1,9	0,09		228	180,5	16,6	0,19			
2.	1997г. №1	Масло сливочное порционное	15	0,12	10,9	0,19	99,15			0,009	1,9							
3.		Хлеб пшеничный иодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05			0,42	10	49	15,5	0,9			
				<b>8,71</b>	<b>17,32</b>	<b>53,71</b>	<b>406,55</b>	<b>0,14</b>	<b>1,9</b>	<b>0,099</b>	<b>2,32</b>	<b>238</b>	<b>229,5</b>	<b>32,1</b>	<b>1,09</b>			
<b>Второй завтрак</b>																		
1	1994г.№284	Омлет натуральный	205	15,81	18,6	6,37	257,02	0,09		0,03		87,2	36,9	19,8	1,3			
2	2006г. №627\1994г	Чай сладкий	200	0,4		20,04	80,78					12		6	0,8			
3		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1			1	14,6	100	37	1,6			
4		Фрукты	1шт\150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,06	12,4		0,8	32	22	18	4,4			
				<b>20,11</b>	<b>19,64</b>	<b>61,66</b>	<b>507,3</b>	<b>0,25</b>	<b>12,4</b>	<b>0,03</b>	<b>1,8</b>	<b>145,8</b>	<b>158,9</b>	<b>80,8</b>	<b>4,4</b>			
<b>Обед</b>																		
1.	1994г.3\18\3	Суп картофельный с бобовыми	250	12,78	10,1	19,34	219,61	0,17	1,18	0,02	0,1	34,13	144,5	15,7	1,31			
2.	1994г. №422	Тефтели мясные	115\20	16,8	20,7	16,77	321,42	0,04	2,67	0,03	0,1	51,86	113,6	16,6	1,73			
3.	1994г.№273	Макароньы отварные с маслом сливочным	200\10	7,78	8,16	49,45	302,7			0,12	2,4	31,2	89	30,3	0,06			
4.	1994г.№39\56	Овощи порционные(помидора, огурец),(свежие/консер.)	70	0,64	4,1	2,43	50,66		8		0,1	20	13	7	0,12			
5.	1994г.№585\588	Компот из свежих ягод(фруктов)или сухофруктов с вит.С	200	0,2	0,2	24,86	102,3	0,02	50		0,4	40,2	36,5	6,25	0,03			
6.		Хлеб пшеничный иодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05			0,42	10	49	15,5	0,9			
7.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,6	45,1	11	0,8			
				<b>45,25</b>	<b>45,33</b>	<b>158,35</b>	<b>1226,69</b>	<b>0,39</b>	<b>61,85</b>	<b>0,17</b>	<b>4,52</b>	<b>201,99</b>	<b>490,68</b>	<b>102,35</b>	<b>4,95</b>			
<b>Полдник</b>																		
1.	2006г.№644\645	Молоко ( сливки) кипячёные	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	2	0,01		120	190	28	0,2			
2.		Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,008			0,16	62,8	143,2	17,2	1,36			
				<b>8,8</b>	<b>10,32</b>	<b>39,16</b>	<b>286,8</b>	<b>0,108</b>	<b>2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>182,8</b>	<b>333,2</b>	<b>45,2</b>	<b>1,56</b>			
<b>Ужин</b>																		
1.	1994г.№297	Запеканка из творога\творожно-морковная запеканка	220	27,14	16,23	36,09	405,39	0,015		0,018	0,1	235,1	140,1	17,6	0,51			
2.		Сгущёное молоко к запеканке	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,02	0,4	0,04		126,4	97,6	0,24				
4.	2006г.№627	Чай сладкий	200	0,4		20,04	80,78					12	8	6	0,8			
5.		Хлеб пшеничный иодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05			0,42	10	49	15,5	0,9			
6.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8			
				<b>37,47</b>	<b>21,68</b>	<b>123,83</b>	<b>847,37</b>	<b>0,195</b>	<b>0,4</b>	<b>0,058</b>	<b>1,52</b>	<b>398</b>	<b>339,8</b>	<b>50,1</b>	<b>3,25</b>			
<b>Второй ужин</b>																		
1.	2006г.№644\645	Молоко кипячёное\кисломолочный напиток	200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2			

	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
	130,34	119,3	443,71	3396,71	1,883	79,75	40,367	10,72	1410,6	1744,1	340,55	15,45

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				Пищевые вещества				Энергетическая				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	6	7	8	Б	Ж	У	9	В1	С	А	Е	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	Вторник 2 недели																			
Первый завтрак																						
1.	1983г.№411	Каша пшеничная на молоке	200\5	8,83	11,1	31,86	264,2	0,09	1,72	0,11	1,9	216,8	215,9	47,05	0,56							
2.	1997г. №1	Масло сливочное порционное	15	0,12	10,9	0,19	99,15			0,009	1,9											
3.	2006г.№642	Какао на молоке	200	5,99	6,38	29,09	198,58	0,09	1,9	0,09		228	180,5	26,6	0,19							
4.	2006г.№22	Сыр порционный	25	6,5	6,36		87,5	0,02		0,05	0,07	174,7	97,5									
5.		Хлеб пшеничный иодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05			0,42	10	49	15,5	0,9							
6.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,06		0,259	0,5	7,3	22,7	5,5	0,4							
7.																						
8.																						
			<b>26,84</b>	<b>36,47</b>	<b>96,74</b>	<b>829,93</b>	<b>0,31</b>	<b>3,62</b>	<b>0,518</b>	<b>4,79</b>	<b>636,75</b>	<b>565,6</b>	<b>94,65</b>	<b>2,05</b>								
Второй завтрак																						
1.		Фрукты	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,13	15,4	-	0,2	25,5	22,5	16,5	3,1							
			<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>70,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>25,5</b>	<b>22,5</b>	<b>16,5</b>	<b>3,1</b>									
Обед																						
1.	1994г.№1203	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,86	9,74	9,36	161,44	0,08	3,89	0,03	0,8	42,44	49,97	2,2	0,06							
2.		Сметана к первому блюду	12	0,3	2,4	0,4	24,72	0,01		0,03		10,3	8,16	1,2	0,012							
3.	1994г. №401\1	Гуляш мясной	50\70	10,17	32,7	4,95	159,5	0,06		0,01	0,2	113,9	214,2	16,81	0,44							
4.	1994г. №472	Картофельное пюре	200	4,34	5,26	29,93	182,75	0,02	1,47	0,34	0,27	53,3	112	1,42	0,33							
5.	1994г. №39,56	Овощи порционные (помидоры, огурцы), (свежие/консерв.)	70	0,64	4,1	2,43	50,66		8		0,1	20	13	7	0,12							
6.	1994г. №585\588	Компот из свежих ягод(фруктов)или сухофруктов с вит.С	200	0,2	0,2	24,86	102,3	0,02	50		0,4	40,2	36,5	6,25	0,03							
7.		Хлеб пшеничный иодированный	75	5,62	2,17	38,55	196,5	0,075			0,63	15	73	23	1,3							
8.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,06	63,36		0,5	7,8	22,7	5,5	0,4							
			<b>31,78</b>	<b>56,89</b>	<b>120,38</b>	<b>927,37</b>	<b>0,325</b>	<b>126,72</b>	<b>0,41</b>	<b>2,9</b>	<b>302,94</b>	<b>529,56</b>	<b>63,38</b>	<b>2,692</b>								
Полдник																						
1.	1994г.№685	Пирог сладкий	70	4,73	7,71	39,1	242,42	0,05	0,1	0,04	0,1	70,1	93,3	10,5	0,5							
2.		Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,08	8		0,4	36	26	2,2	0,6							
			<b>5,73</b>	<b>7,91</b>	<b>59,3</b>	<b>334,42</b>	<b>0,13</b>	<b>8,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,5</b>	<b>106,1</b>	<b>119,3</b>	<b>12,7</b>	<b>1,1</b>								
Ужин																						
1.	1994г. №416\1	Биточки мясные	77	12,78	13,1	13,36	175,27	0,09	1,69	0,04	0,6	34,34	141,5	22,42	1,83							
2.	1994г. №463	Рис отварной	160	3,9	5,62	45,47	229,42	0,16			0,96	131,2	119,8	68,5	0,4							
3.	56	Кукуруза консервир.	40	1,24	0,08	2,6	16	0,07	2,7			13	91,3	19,2	0,37							
4.	2006г.№627	Чай сладкий с лимоном	200\10	0,4		20,04	80,78					12	8	6	0,8							
5.		Хлеб пшеничный иодированный	75	5,62	2,17	38,55	196,5	0,075			0,63	15	73	23	1,3							

б.			50	3,75	1,45	25,7	131	0,11		1	14,5	45,1	11	0,8	
		Хлеб ржаной		27,69	22,45	145,72	828,97	0,505	4,39	0,04	3,19	220,04	478,69	150,12	5,5
<b>Второй ужин</b>															
1.	2006г.№644\645	Молоко кипячёное/ кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	2	0,01		120	190	28	0,2
				5,8	6,4	9,4	120	0,1	2	0,01	0	120	190	28	0,2
				98,44	130,6	446,99	3111,19	1,5	144,83	1,018	11,58	1411,3	1905,7	365,35	14,64



№ п/п	№ рецепта	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Среда 2 неделя</b>																
<b>Первый завтрак</b>																
1.	1983г.№149	Каша манная жидкая на молоке.	200,5	8,2	8,98	34,45	257,5	0,07	0,63	0,03	2,1	63,3	75,9	17,3	0,38	
2.	1997г.№1	Масло сливочное порционное	15	0,12	10,9	0,19	99,15			0,009	1,9					
3.	1997г.№762	Кофейный напиток на молоке	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,09	1,9	0,09		228	180,5	26,6	0,19	
4.		Хлеб пшеничный иодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05			0,42	10	49	15,5	0,9	
5.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,06			0,5	7,3	22,7	5,5	0,4	
				<b>16,23</b>	<b>24,35</b>	<b>92,77</b>	<b>658,79</b>	<b>0,27</b>	<b>2,53</b>	<b>0,129</b>	<b>4,92</b>	<b>308,6</b>	<b>328,1</b>	<b>64,9</b>	<b>1,87</b>	
<b>Второй завтрак</b>																
1.		Фрукты	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,13	0	-	0,2	25,5	22,5	16,5	3,1	
				<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>70,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>25,5</b>	<b>22,5</b>	<b>16,5</b>	<b>3,1</b>	
<b>Обед</b>																
1.	1994г.№129	Рассольник "Ленинградский"	250	2,21	4	17,33	114,56	0,04	2,6	0,03	0,9	24	192,8	2,59	0,5	
2.		Сметана к первому блюду	12	0,3	2,4	0,4	24,72	0,01		0,03		10,3	8,16	1,2	0,012	
3.	1994г.№439/3	Кура отварная порционно	120	21,84	22,1		285,6	0,12		0,096	0,48	0,96	158,4		0,12	
4.	1994г.№482/3	Капуста тушеная	200	10,91	7,15	40,9	283,03	0,27	208	0,8	0,85	270,8	194,9	97,22	3,7	
5.	1994г.№585/588	Компот из свежих ягод(фруктов)или сухофруктов с вит.С	200	0,2	0,2	24,86	102,3	0,02	500		0,4	40,2	36,5	6,25	0,03	
6.		Хлеб пшеничный иодированный	75	5,62	2,17	38,55	196,5	0,075			0,63	15	73	23	1,3	
7.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	45,5	0,06			0,5	7,8	22,7	5,5	0,4	
				<b>42,73</b>	<b>38,3</b>	<b>131,94</b>	<b>1052,21</b>	<b>0,595</b>	<b>710,6</b>	<b>0,956</b>	<b>3,76</b>	<b>369,1</b>	<b>686,47</b>	<b>135,76</b>	<b>6,062</b>	
<b>Полдник</b>																
1.	1994г.№685	Пирог с яйцом	110	12,51	24,2	36,06	422,07	0,12	0,3	5,8	9,76	76,65	171,2	18,67	1,9	
2.	2006г.№627	Чай сладкий	200	0,4		20,04	80,78					12	8	6	0,8	
				<b>12,91</b>	<b>24,17</b>	<b>56,1</b>	<b>80,78</b>	<b>0,12</b>	<b>0,3</b>	<b>5,8</b>	<b>9,76</b>	<b>88,65</b>	<b>179,21</b>	<b>24,67</b>	<b>2,7</b>	
<b>Ужин</b>																
1.	1994г.№310	Филе рыбы запечённое	110	23,05	1,3		104,4	0,016	0,36	0,06	0,9	80,4	22,16	2,2	0,9	
2.	1994г.№470	Картофель отварной	200	4,9	5,27	39,46	212,27	9,7	0,53	0,37	0,33	53,3	112	1,42	0,37	
3.	1994г.№39/56	Овощи порционные(помидора, огурец),(свежие/консер.)	70	0,55	4,05	3,8	54,65		0,8		0,2	20		7	0,12	
4.		Сок	200	0,6	0,4	32,6	140	0,08	20		0,4	36	26	22	0,6	
5.		Хлеб пшеничный иодированный	75	5,62	2,17	38,55	196,5	0,075			0,63	15	73	23	1,3	
6.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8	
				<b>38,02</b>	<b>13,79</b>	<b>134,21</b>	<b>806,82</b>	<b>9,981</b>	<b>21,69</b>	<b>0,43</b>	<b>3,46</b>	<b>219,2</b>	<b>278,26</b>	<b>66,62</b>	<b>4,09</b>	
<b>Второй ужин</b>																
1.	2006г.№644/645	Кипячённое молоко\кисломолочный напиток	200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2	

					10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2						
					120,49	106,1	437,47	2791,1	11,896	736,32	47,315	22,5	1255,1	1686,5	338,45	18,02						

№ п/п	№ рецепта	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Четверг 2 недели</b>																
<b>Первый завтрак</b>																
1.	1994г.№119	Каша геркулесовая вязкая на молоке	200,5	8,83	11,1	31,86	264,2	0,09	1,72	0,11	1,9	216,8	215,9	47,05	0,56	
2.	1997г.№1	Масло сливочное порционное	15	0,12	10,9	0,19	99,15			0,09						
3.	2006г.№642	Какао на молоке	20	5,99	6,38	29,09	198,58	0,09	1,9	0,09		228	180,5	26,6	0,19	
	2006г.№324\22	Яйцо	1 шт	6,14	5,56	0,33	62,8	0,07		0,29	1	20,8	89,06	4,84	1,02	
4.		Хлеб пшеничный иодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05			0,42	10	49	15,5	0,9	
5.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,06			0,5	7,8	22,7	5,5	0,4	
				<b>26,48</b>	<b>35,67</b>	<b>97,07</b>	<b>805,23</b>	<b>0,36</b>	<b>3,62</b>	<b>0,58</b>	<b>3,82</b>	<b>483,35</b>	<b>761,46</b>	<b>99,49</b>	<b>3,07</b>	
<b>Второй завтрак</b>																
1.		Фрукты	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,13	15,4	-	0,2	25,5	22,5	16,5	3,1	
				0,6	0,45	15,45	70,5	0,13	0	0	0,2	25,5	22,5	16,5	3,1	
<b>Обед</b>																
1.	1994г.№139\3	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,85	3,8	7,49	73,38	0,02	5	0,05	0,1	27,1	111,7	3,2	0,1	
2.		Сметана к первому блюду	12	0,3	2,4	0,4	24,72	0,01		0,03		10,3	8,16	1,2	0,012	
3.	1994г.№614	Котлета мясная	80	15,12	10,8	15,24	175,22	0,09	16,9	0,04	0,6	34,34	141,5	22,42	1,83	
4.	1994г.№348	Рагу из овощей	200	3,06	6,23	22,64	160,33	0,14	27,3	0,06	0,4	43,8	80,64	35,28	1,93	
5.	56	Зелёный горошек консервированный (терм.обработ)	40	1,24	0,08	2,6	16	0,14	4			6,4	21,2	8,4	0,28	
6.	1994г.№585\588	Компот из свежих ягод(фруктов)или сухофруктов с вип.С	200	0,2	0,2	24,86	102,3	0,02	50		0,4	40,2	36,5	6,25	0,03	
7.		Хлеб пшеничный иодированный	75	5,62	2,17	38,55	196,5	0,075			0,63	15	73	23	1,3	
8.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,06			0,5	7,8	22,7	5,5	0,4	
				<b>29,04</b>	<b>25,94</b>	<b>121,68</b>	<b>797,95</b>	<b>0,555</b>	<b>103,2</b>	<b>0,18</b>	<b>2,63</b>	<b>184,94</b>	<b>495,35</b>	<b>105,25</b>	<b>5,882</b>	
<b>Полдник</b>																
1.	1994г.№297	Запеканка из творога\творожно-морковная запеканка	200	27,14	16,2	36,09	405,39	0,015		0,018	0,1	235,1	140,1	17,6	0,51	
2.		Молоко стужённое	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,02	0,4	0,04		126,4	97,6		0,24	
3.	2006г.№627	Чай сладкий	200	0,4		20,04	80,78					12	8	6	0,8	
4.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,06			0,5	7,8	22,7	5,5	0,4	
				<b>32,07</b>	<b>19,93</b>	<b>88,23</b>	<b>622,32</b>	<b>0,095</b>	<b>0,4</b>	<b>0,058</b>	<b>0,6</b>	<b>381,3</b>	<b>268,4</b>	<b>29,1</b>	<b>1,95</b>	
<b>Ужин</b>																
1.	1983г.№572	Колбаса вареная	100	12,8	22,2	1,5	257	0,18		293,7	0,4	7,1	142,9	15,5	1,8	
2.	1994г.№273	Макаронны отварные	230	8,88	8,29	56,5	336,5			410,2	2,86	22,1	63	21,4	0,9	
3.	1994г.№39\56	Овощи порционные(помидора, огурец),(свежие/консер.)	70	0,64	4,1	2,43	50,66		8	65,83	0,1	20	13	7	0,12	
4.		Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,08	8		0,4	36	26	2,2	0,6	

5.	Хлеб пшеничный иодированный	75	5,62	2,17	38,55	196,5	0,075	242,9	0,63	15	73	23	1,3
6.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11	122,8	1	14,5	45,1	11	0,8
			32,24	37,56	138,98	1031,66	0,445	16	1135,4	5,39	363	80,1	5,52
<b>Второй ужин</b>													
1.	2006г\№644\645 Молоко кипячёное \кисломолочный напиток	200	10	5	7	122	0,8	40	0,4	244	192	30	0,2
			10	5	7	122	0,8	40	0,4	244	192	30	0,2
			130,43	124,6	468,41	3449,66	2,385	124,42	13,04	1433,8	2102,7	360,44	19,72

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Пятница 2 недели																
<b>Первый завтрак</b>																
1.	1994г№149	Каша гречневая вязкая на молоке	200	10,88	11,1	37,29	295,8	0,06	0,61	0,03	2,2	62,62	76,33	18,16	0,39	
2.	1997 №762	Кофейный напиток на молоке	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,09	1,9	0,09		228	180,5	26,6	0,19	
3.	2006г№23	Сыр	36	9,36	9,39		123,48	0,03		0,07	0,1	251,6	140,4			
4.		Хлеб пшеничный иодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05			0,42	10	49	15,5	0,9	
5.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,06			0,5	7,8	227	5,5	0,4	
				<b>28,15</b>	<b>25,03</b>	<b>95,42</b>	<b>721,42</b>	<b>0,29</b>	<b>2,51</b>	<b>0,19</b>	<b>3,22</b>	<b>560,02</b>	<b>673,23</b>	<b>65,76</b>	<b>1,88</b>	
<b>Второй завтрак</b>																
1.		Фрукты	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,13	15,4	-	0,2	25,5	22,5	16,5	3,1	
				0,6	0,45	15,45	70,5	0,13	0	0	0,2	25,5	22,5	16,5	3,1	
<b>Обед</b>																
1.	1994г №110	Борщ с капустой и картофелем		9,26	9,02	16,29	186,45	0,09	30,55		0,38	66,52	189,1	39,87	2,09	
2.		Сметана в первое блюдо		16,86	15,9	36,94	360,25	0,12	0,69	0,03	2,3	104,1	502,4	54,2	0,51	
3.	1994г№422	Ёжики из филе кури		0,08	7,25	0,13	66,1			0,06	1,2					
4.		Масло к второму блюду		0,2	0,2	24,86	102,3	0,02	50		0,4	40,2	36,5	6,25	0,03	
5.	1994г.№585\588	Компот из свежих ягод(фруктов)или сухофруктов с вит.С		3,75	1,45	25,7	131	0,05			0,42	10	49	15,5	0,9	
6.		Хлеб пшеничный иодированный		1,65	0,3	9,9	49,5	0,06			0,5	7,3	22,7	5,5	0,4	
7.		Хлеб ржаной														
				<b>31,8</b>	<b>34,15</b>	<b>113,82</b>	<b>895,6</b>	<b>0,34</b>	<b>81,24</b>	<b>0,09</b>	<b>5,2</b>	<b>228,12</b>	<b>799,66</b>	<b>121,32</b>	<b>3,93</b>	
<b>Полдник</b>																
1.	1994г№685	Булочка домашняя	120	9,35	17,6	59,21	442,74	0,23	0,62	11,8	9,75	98,01	135,2	23,06	1,11	
2.		Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,08	8		0,4	36	26	2,2	0,6	
				<b>10,35</b>	<b>17,76</b>	<b>79,41</b>	<b>534,74</b>	<b>0,31</b>	<b>8,62</b>	<b>11,8</b>	<b>10,15</b>	<b>134,01</b>	<b>161,2</b>	<b>25,26</b>	<b>1,71</b>	
<b>Ужин</b>																
1.	1994г №324	Котлета рыбная		11,87	13,7	14,17	223,63			0,09	0,1	48,55	136,6	3,65	0,54	
2.	2006г№472	Картофельное пюре		4,34	5,26	29,93	182,75	0,02	1,47	0,34	0,27	53,3	112	1,42	0,33	
3.	1983г№131	Икра свекольная		0,94	3,06	10,2	76,77	0,04	1,4	0,07		44,3	79,9	15,3	0,7	
4.	2006г№627	Чай сладкий		0,4		20,04	80,78					12	8	6	0,8	
5.		с лимоном		0,09	0,01	0,3	3,4	0,05								
6.		Хлеб пшеничный иодированный		3,75	1,45	25,7	131	0,05			0,42	10	49	15,5	0,9	
7.		Хлеб ржаной		3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8	
8.																
				<b>24,69</b>	<b>24,04</b>	<b>120,14</b>	<b>797,33</b>	<b>0,27</b>	<b>2,87</b>	<b>0,5</b>	<b>1,79</b>	<b>182,65</b>	<b>430,6</b>	<b>52,87</b>	<b>4,07</b>	

**Второй ужин**

1.	2006г\№644\645	Молоко кипячёное\кисломолочный напиток	200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
2.															
				10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
				105,59	106,4	431,24	3141,59	2,14	96,44	52,58	20,96	1374,3	2279,2	311,71	14,89

