

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ "Самарский казачий  
кадетский корпус"

«СОГЛАСОВАНО»

Главный специалист-эксперт отдела  
надзора по гигиене детей и подростков

  
Синявский С.И.  
«31» августа 2020 г.



  
Климова С.И.  
«31» августа 2020 г.

Примерное 2-х недельное цикличное меню,

Для учащихся общеобразовательных учреждений с 11 до 18 лет

Согласовано с представителями  
родительской ответственности

 Мешчев, Е.С.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор \_\_\_\_\_ Рябов А.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**Сезон: **осенне-зимний**  
Категория: **Школьники с 11-18 лет**  
Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				1-ая неделя/Понедельник Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
173	Каша манная молочная с маслом	200/5	6,53	7,03	38,78	245	0,05	0,21	0,01	0,72	78,67	79,86	13,45	0,45	
1	Бутерброд с маслом	15/50	1,81	12,02	7,55	146	0,05		0,07		11,3	56,7	15,46	1,02	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1	
382	Какао с молоком	200	4,93	5,33	23,16	160	0,06	1,95	0,03		181,95	154,65	26,73	0,58	
<b>Всего в Завтрак 510</b>			<b>18,35</b>	<b>28,98</b>	<b>69,77</b>	<b>614</b>	<b>0,19</b>	<b>2,16</b>	<b>0,21</b>	<b>0,72</b>	<b>293,92</b>	<b>368,01</b>	<b>60,44</b>	<b>3,05</b>	
<b>Завтрак 2</b>															
табл	Булочка	50	2,32	3,58	18,19	114	0,5				5,89	21,53	3,54	0,3	
табл	Сок фруктовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2	
338	Яблоки свежие	250	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6	
<b>Всего в Завтрак 2 500</b>			<b>4,12</b>	<b>3,98</b>	<b>42,39</b>	<b>220</b>	<b>0,55</b>	<b>24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>49,89</b>	<b>58,53</b>	<b>20,54</b>	<b>2,9</b>	
<b>Обед</b>															
71	Огурцы св.	50	0,38	0,04	1,18	7	0,01	2			10,12	18,27	6,09	0,26	
102	Суп картофельный с горохом мясом	10/300	10,02	8,27	23,97	210	0,24	5,82			46,48	154,58	48,3	2,78	
260	Гуляш из говядины	60/60	18,34	21,19	3,89	280	0,08	3,9			13,88	191,33	25,92	2,83	
304	Рис отварной с овощами	200	3,75	5,26	34,38	200	0,05	1,1	0,02		13,81	79,78	27,59	0,62	
348	Компот из кураги	200	0,45		28,14	114		0,75			306,85	13,8	17,25	28,86	
табл	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5	
табл	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,87	122	0,13				24,5	110,6	32,9	2,73	
<b>Всего в Обед 1 020</b>			<b>43,51</b>	<b>36,72</b>	<b>141,33</b>	<b>1 070</b>	<b>0,7</b>	<b>13,57</b>	<b>0,02</b>		<b>445,74</b>	<b>753,16</b>	<b>211,95</b>	<b>41,58</b>	
<b>Полдник</b>															
табл	Кекс	50	85	1,82	14,26	413									
385	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17	
<b>Всего в Полдник 250</b>			<b>90,59</b>	<b>8,2</b>	<b>23,64</b>	<b>530</b>	<b>0,04</b>	<b>0,5</b>	<b>0,02</b>		<b>200,86</b>	<b>141,96</b>	<b>21</b>	<b>0,17</b>	
<b>Ужин</b>															
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02	

143	Овощи тушеные	200	3,38	10,47	16,89	175	0,08	14,1	0,03	59,85	250,64	38,41	2,57		
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62		2,9		52,79	77,26	30,95	1,07		
табл	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9		
табл	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16			21	94,8	28,2	2,34		
<b>Всего в Ужин</b>		<b>630</b>		<b>34,98</b>	<b>42,06</b>	<b>88,53</b>	<b>0,51</b>	<b>17,62</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>169,69</b>	<b>592,79</b>	<b>149,3</b>	<b>9,9</b>	
Ужин 2															
376	Йогурт 100 гр	100	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04	240	180	28	0,2		
<b>Всего в Ужин 2</b>		<b>100</b>		<b>5,6</b>	<b>6,38</b>	<b>8,18</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>		
<b>Всего в день</b>				<b>197,15</b>	<b>126,32</b>	<b>373,84</b>	<b>3 420</b>	<b>2,07</b>	<b>59,25</b>	<b>0,44</b>	<b>1,03</b>	<b>1 400,1</b>	<b>2 094,45</b>	<b>491,23</b>	<b>57,8</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	1-ая неделя/Вторник							
			Б	Ж	У		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	25	6,96	8,85		109	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
173	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
1	Бутерброд с маслом	15/50	1,81	12,02	7,55	146	0,05		0,07		11,3	56,7	15,46	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	4,8	22,02	148	0,06	1,95	0,03		180,3	135	21	0,14
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>495</b>	<b>19,01</b>	<b>32,94</b>	<b>63,86</b>	<b>630</b>	<b>0,25</b>	<b>2,72</b>	<b>0,2</b>	<b>0,29</b>	<b>602,82</b>	<b>498,7</b>	<b>87,05</b>	<b>3,98</b>
Завтрак 2														
табл	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	271								
табл	Сок фруктовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
338	Банан свежий	250	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6
<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>500</b>	<b>3,75</b>	<b>15,7</b>	<b>55,45</b>	<b>377</b>	<b>0,05</b>	<b>24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>44</b>	<b>37</b>	<b>17</b>	<b>2,6</b>
Обед														
71	Помидор св.	50	0,38	0,04	1,18	7	0,01	2			10,12	18,27	6,09	0,26
88	Щи с картофелем,капустой мясом	10/300	5,77	9,56	14,59	167	0,09	17,61	0,01		50,17	93,53	32,29	1,46
234	Котлеты рыбные	115	17,34	8,7	10,3	189	0,16	1,93	0,05		81,08	289,36	63,64	1,71
126	Картофель отварной с зеленью	250	5,06	7,81	33,39	224	0,2	17,3	0,02		59,8	139,2	47,37	1,71
342	Компот из вишни	200	0,16	0,1	22,02	90	0,01	3			7,8	6	5,2	0,16
табл	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
табл	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,87	122	0,13				24,5	110,6	32,9	2,73
<b>Всего в Обед</b>		<b>1 065</b>	<b>39,28</b>	<b>28,17</b>	<b>131,25</b>	<b>936</b>	<b>0,79</b>	<b>41,84</b>	<b>0,09</b>		<b>263,57</b>	<b>841,76</b>	<b>241,39</b>	<b>11,53</b>
Полдник														
223	Творожно-рисовая запеканка со сгущенкой	160/30	25,59	18,27	36,58	413	0,09	0,95	0,09		313,7	385,06	46,06	0,86
376	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
<b>Всего в Полдник</b>		<b>390</b>	<b>25,71</b>	<b>18,27</b>	<b>48,62</b>	<b>462</b>	<b>0,09</b>	<b>0,97</b>	<b>0,09</b>		<b>317,97</b>	<b>391,49</b>	<b>49,36</b>	<b>1,58</b>
Ужин														
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
243	Сардельки отварные	75/5	6,8	16,97	0,57	182	0,02		0,02		17,15	91,65	9,77	1,18
138	Капуста тушеная	250	5,46	9,09	15,77	166	0,06	53,25			129,66	90,02	45,86	1,73
350	Кисель	200	1,36		29,02	116					0,68			0,1
табл	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
табл	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
<b>Всего в Ужин</b>		<b>660</b>	<b>22,78</b>	<b>34,94</b>	<b>88,13</b>	<b>752</b>	<b>0,35</b>	<b>53,53</b>	<b>0,02</b>	<b>0,1</b>	<b>196,49</b>	<b>436,78</b>	<b>130,33</b>	<b>8,37</b>
Ужин 2														
386	Кефир	150	4,2	4,8	8,39	94	0,05	1,05	0,03		180,05	142,5	21	0,16
<b>Всего в Ужин 2</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>8,39</b>	<b>94</b>	<b>0,05</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>		<b>180,05</b>	<b>142,5</b>	<b>21</b>	<b>0,16</b>
<b>Всего в день</b>			<b>114,73</b>	<b>134,82</b>	<b>395,7</b>	<b>3 251</b>	<b>1,57</b>	<b>124,11</b>	<b>0,46</b>	<b>0,59</b>	<b>1 604,9</b>	<b>2 348,23</b>	<b>546,14</b>	<b>28,22</b>

## 1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16	Колбаса п/к(порциями)	30	10,5	16,5		190	0,08			0,12	8,4	60	7,2	0,66
173	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
1	Бутерброд с маслом	15/50	1,81	12,02	7,55	146	0,05		0,07		11,3	56,7	15,46	1,02
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89	0,01	0,56	0,01		61,48	55,56	10,91	0,91
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,75</b>	<b>37,39</b>	<b>59,18</b>	<b>652</b>	<b>0,27</b>	<b>0,85</b>	<b>0,1</b>	<b>0,29</b>	<b>192,4</b>	<b>317,26</b>	<b>69,16</b>	<b>5,08</b>
Завтрак 2														
табл	Печенье	50	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05
табл	Сок фруктовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
338	Мандарин свежий	250	1,2	0,45	12,15	57	0,09	57			52,5	25,5	16,5	0,15
<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>500</b>	<b>6,35</b>	<b>6,35</b>	<b>37,75</b>	<b>233</b>	<b>0,15</b>	<b>65</b>			<b>95</b>	<b>96,5</b>	<b>34,5</b>	<b>3,2</b>
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,23	7,1	7,03	97	0,02	12,26			32,05	21,95	12	0,41
103	Суп картофельный с вермшелью мясом	10/300	6,35	8,01	25,14	198	0,12	8,4			23,6	98,1	30,32	1,5
288	Голень куриная отварная	120	28,8	24,72	1,2	343	0,14	0,48	0,07		22,99	248,54	29,86	2,04
302	Каша гречневая	200	7,62	9	37,35	261	0,26		0,04		13,62	181,14	120,04	4,03
388	Напиток из шиповника	200	0,33		22,66	92	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
табл	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
табл	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,87	122	0,13				24,5	110,6	32,9	2,73
<b>Всего в Обед</b>		<b>1 050</b>	<b>54,9</b>	<b>50,79</b>	<b>143,15</b>	<b>1 250</b>	<b>0,87</b>	<b>21,42</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>198,7</b>	<b>878,76</b>	<b>304,22</b>	<b>21,38</b>
Полдник														
табл	Булочка с орехами	50	4,16	4,72	29,74	178	0,07	0,45	0,05		18,96	47,45	8,37	0,6
385	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17
<b>Всего в Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,75</b>	<b>11,1</b>	<b>39,12</b>	<b>295</b>	<b>0,11</b>	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>		<b>219,82</b>	<b>189,41</b>	<b>29,37</b>	<b>0,77</b>
Ужин														
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
227	Рыба припущенная	120	23,38	16,44	2,18	250	0,14	3,84	0,01		43,44	316,32	46,56	1,13
128	Картофельное пюре	250	5,06	7,81	33,39	224	0,2	17,3	0,02		59,8	139,2	47,37	1,71
349	Компот из сухофруктов	200			19,96	80					0,4			0,06
табл	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
табл	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
<b>Всего в Ужин</b>		<b>700</b>	<b>37,6</b>	<b>33,13</b>	<b>98,29</b>	<b>842</b>	<b>0,61</b>	<b>21,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	<b>152,64</b>	<b>710,62</b>	<b>168,64</b>	<b>8,26</b>
Ужин 2														
376	Ряженка	150	4,2	4,79	6,14	85	0,06	1,05	0,03		180	135	21	0,15
<b>Всего в Ужин 2</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,79</b>	<b>6,14</b>	<b>85</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>		<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>Всего в день</b>			<b>132,55</b>	<b>143,54</b>	<b>383,62</b>	<b>3 356</b>	<b>2,07</b>	<b>110,69</b>	<b>0,36</b>	<b>0,5</b>	<b>1 038,56</b>	<b>2 327,55</b>	<b>626,89</b>	<b>38,84</b>

## 1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр (порциями)	25	6,96	8,85		109	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7,44	8,07	35,28	244	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
1	Бутерброд с маслом	15/50	1,81	12,02	7,55	146	0,05		0,07		11,3	56,7	15,46	1,02
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
382	Какао с молоком	200	4,93	5,33	23,16	160	0,06	1,95	0,03		181,95	154,65	26,73	0,58
<b>Всего в Завтрак 535</b>			<b>26,22</b>	<b>38,87</b>	<b>66,27</b>	<b>722</b>	<b>0,16</b>	<b>2,71</b>	<b>0,29</b>	<b>0,29</b>	<b>629,96</b>	<b>603,3</b>	<b>90,6</b>	<b>5,21</b>
<b>Завтрак 2</b>														
табл	Пряник	50	2,4	1,4	3,89	38	0,04				4,5	20,5		
табл	Сок фруктовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
338	Груша свежая	250	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6
<b>Всего в Завтрак 2 500</b>			<b>4,2</b>	<b>1,8</b>	<b>28,09</b>	<b>144</b>	<b>0,09</b>	<b>24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>48,5</b>	<b>57,5</b>	<b>17</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>														
76	Сельдь с луком	42	4,95	9,4	1,09	109	0,01	1,2			20,22	6,96	14,43	0,1
82	Борщ с картофелем,капустой мясом	10/300	5,35	9,56	19,03	184	0,09	11,49	0,01		43,95	91,47	30,6	1,53
259	Азу с мясом	50/250	17,63	20,64	26,42	362	0,19	15,39			33,64	229,59	54,8	3,48
342	Компот из смородины	200	0,21	0,07	17,7	72		9			6,9	8,4	2,7	0,29
табл	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
табл	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,87	122	0,13				24,5	110,6	32,9	2,73
<b>Всего в Обед 992</b>			<b>38,71</b>	<b>41,63</b>	<b>114,01</b>	<b>986</b>	<b>0,61</b>	<b>37,08</b>	<b>0,01</b>		<b>159,31</b>	<b>631,82</b>	<b>189,33</b>	<b>11,63</b>
<b>Полдник</b>														
223	Творожная запеканка со сгущенкой	150/30	25,71	20,25	34,85	424	0,09	0,95	0,09		314,5	376,86	42,5	0,84
350	Кисель	200	1,36		29,02	116					0,68			0,1
<b>Всего в Полдник 380</b>			<b>27,07</b>	<b>20,25</b>	<b>63,87</b>	<b>540</b>	<b>0,09</b>	<b>0,95</b>	<b>0,09</b>		<b>315,18</b>	<b>376,86</b>	<b>42,5</b>	<b>0,94</b>
<b>Ужин</b>														
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
290	Индейка тушенная в соусе	70/70	20,66	32,14	4,81	391	0,05	0,07	0,08		33,68	218,73	21,71	1,51
309	Макаронные изделия отварные	200	7,13	7,77	47,49	288	0,12		0,04		14,54	61,5	10,92	1,1
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
табл	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
табл	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
<b>Всего в Ужин 670</b>			<b>37,02</b>	<b>48,8</b>	<b>110,37</b>	<b>1 029</b>	<b>0,44</b>	<b>3,25</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>105,27</b>	<b>545,12</b>	<b>112,57</b>	<b>8,87</b>
<b>Ужин 2</b>														
376	Снежок	150	4,2	4,79	6,14	85	0,06	1,05	0,03		180	135	21	0,15
<b>Всего в Ужин 2 150</b>			<b>4,2</b>	<b>4,79</b>	<b>6,14</b>	<b>85</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>		<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>Всего в день</b>			<b>137,42</b>	<b>156,14</b>	<b>388,75</b>	<b>3 506</b>	<b>1,45</b>	<b>69,04</b>	<b>0,57</b>	<b>0,6</b>	<b>1 438,22</b>	<b>2 349,6</b>	<b>473</b>	<b>29,4</b>

## 1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16	Ветчина(порциями)	30	3,3	6,3	0,54	72	0,04				5,1	50,1	5,7	0,63
173	Каша Дружба молочная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
1	Бутерброд с маслом	15/50	1,81	12,02	7,55	146	0,05		0,07		11,3	56,7	15,46	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	4,8	22,02	148	0,06	1,95	0,03		180,3	135	21	0,14
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,35</b>	<b>30,39</b>	<b>64,4</b>	<b>593</b>	<b>0,28</b>	<b>2,24</b>	<b>0,12</b>	<b>0,17</b>	<b>307,92</b>	<b>386,8</b>	<b>77,75</b>	<b>4,28</b>
Завтрак 2														
табл	Конфеты	50												
табл	Сок фруктовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
338	Апельсин свежий	250	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6
<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>500</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,2</b>	<b>106</b>	<b>0,05</b>	<b>24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>44</b>	<b>37</b>	<b>17</b>	<b>2,6</b>
Обед														
51	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,27	10,34	84	0,01	2,65			93,6	32,19	18,79	7,7
108	Суп картофельный с клецками мясом	10/300	3,55	5,76	25,14	167	0,12	8,4			22,33	71,93	27,26	1,12
249	Рыба под омлетом	100/95	7,42	11,27	7,29	160	0,06	0,78	0,14		96,16	137,52	14,18	1,12
304	Рис отварой	200	4,25	6,06	42,91	243	0,05		0,03		6,06	91,82	30,03	0,61
342	Компот из клюквы	200	0,1		20,72	83		3			3,2	2,2	1,6	0,18
табл	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
табл	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,87	122	0,13				24,5	110,6	32,9	2,73
<b>Всего в Обед</b>		<b>1 125</b>	<b>26,99</b>	<b>29,32</b>	<b>156,17</b>	<b>996</b>	<b>0,55</b>	<b>14,83</b>	<b>0,17</b>		<b>275,95</b>	<b>631,06</b>	<b>178,66</b>	<b>16,96</b>
Полдник														
424	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228	0,09	0,12		0,72	11,41	45,71	17	0,85
376	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
<b>Всего в Полдник</b>		<b>260</b>	<b>4,49</b>	<b>7,07</b>	<b>48,84</b>	<b>277</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>		<b>0,72</b>	<b>15,68</b>	<b>52,14</b>	<b>20,3</b>	<b>1,57</b>
Ужин														
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
242	Язык отварной	100	26,99	20,33	0,65	294	0,2	0,6			16,72	380,84	34	6,95
126	Картофель отварной с зеленью	200	4,05	6,25	26,71	179	0,16	13,84	0,02		47,84	111,36	37,9	1,37
348	Компот из кураги	200	0,45		28,14	114		0,75			306,85	13,8	17,25	28,86
табл	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
табл	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
<b>Всего в Ужин</b>		<b>630</b>	<b>40,65</b>	<b>35,46</b>	<b>98,26</b>	<b>875</b>	<b>0,63</b>	<b>15,47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,1</b>	<b>420,41</b>	<b>761,1</b>	<b>163,85</b>	<b>42,54</b>
Ужин 2														
376	Йогурт питьевой	150	4,2	4,79	6,14	85	0,06	1,05	0,03		180	135	21	0,15
<b>Всего в Ужин 2</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,79</b>	<b>6,14</b>	<b>85</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>		<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>Всего в день</b>			<b>93,48</b>	<b>107,43</b>	<b>398,01</b>	<b>2 932</b>	<b>1,66</b>	<b>57,73</b>	<b>0,37</b>	<b>1,19</b>	<b>1 243,96</b>	<b>2 003,1</b>	<b>478,56</b>	<b>68,1</b>

## 1-ая неделя/Суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр (порциями)	25	6,96	8,85		109	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
120	Суп молочный с вермешелью	300	11,34	13,03	38,65	317	0,17	3,9	0,08		366,14	295,4	46,5	0,65
210	Омлет натуральный	65	5,82	9,3	1,52	113	0,04	0,33	0,13		52,9	100,6	8,32	1,02
1	Бутерброд с маслом	15/50	1,81	12,02	7,55	146	0,05		0,07		11,3	56,7	15,46	1,02
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89	0,01	0,56	0,01		61,48	55,56	10,91	0,91
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>655</b>	<b>27,33</b>	<b>44,8</b>	<b>65,06</b>	<b>774</b>	<b>0,28</b>	<b>5,27</b>	<b>0,37</b>	<b>0,12</b>	<b>791,82</b>	<b>670,26</b>	<b>96,19</b>	<b>3,93</b>
<b>Завтрак 2</b>														
табл	Зефир	50												
табл	Сок фруктовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
338	Хурма свежая	250	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6
<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>500</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,2</b>	<b>106</b>	<b>0,05</b>	<b>24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>44</b>	<b>37</b>	<b>17</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>														
табл	Кукуруза консерв.порц	50	1,03	0,18	5,1	26	0,01	0,96			2,2	21,75		0,17
101	Суп с рыбными консервами	25/300	8,01	7,16	21,22	181	0,13	8,22			60,74	127,92	43,21	1,31
259	Жаркое по-домашнему с мясом	50/250	18,31	21,87	32,52	400	0,22	18,68			33,18	246,59	61,41	3,74
342	Компот из клубники	200	0,21	0,07	22,69	92		9			7	8,4	2,7	0,3
табл	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
табл	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,87	122	0,13				24,5	110,6	32,9	2,73
<b>Всего в Обед</b>		<b>1 015</b>	<b>38,13</b>	<b>31,24</b>	<b>131,3</b>	<b>958</b>	<b>0,67</b>	<b>36,86</b>			<b>157,72</b>	<b>700,06</b>	<b>194,12</b>	<b>11,75</b>
<b>Всего в день</b>			<b>67,26</b>	<b>76,44</b>	<b>220,56</b>	<b>1 838</b>	<b>1</b>	<b>66,13</b>	<b>0,4</b>	<b>0,32</b>	<b>993,54</b>	<b>1 407,32</b>	<b>307,31</b>	<b>18,28</b>



## 2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
1	Бутерброд с маслом	15/50	1,81	12,02	7,55	146	0,05		0,07		11,3	56,7	15,46	1,02
382	Какао с молоком	200	4,93	5,33	23,16	160	0,06	1,95	0,03		181,95	154,65	26,73	0,58
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>17,86</b>	<b>29,22</b>	<b>65,28</b>	<b>596</b>	<b>0,27</b>	<b>2,24</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>326,47</b>	<b>433,15</b>	<b>82,58</b>	<b>5,09</b>
Завтрак 2														
табл	Булочка	50	2,32	3,58	18,19	114	0,5				5,89	21,53	3,54	0,3
табл	Сок фруктовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
338	Банан свежий	250	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6
<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>500</b>	<b>4,12</b>	<b>3,98</b>	<b>42,39</b>	<b>220</b>	<b>0,55</b>	<b>24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>49,89</b>	<b>58,53</b>	<b>20,54</b>	<b>2,9</b>
Обед														
71	Огурцы св.	50	0,38	0,04	1,18	7	0,01	2			10,12	18,27	6,09	0,26
99	Суп овощной с мясом	10/300	5,33	7,77	13,34	145	0,09	11,82			39,47	92,1	31,42	1,35
250	Бефстроганов	70/70	22,45	34,21	5,77	421	0,09	1,08	0,05		41,82	240,38	29,49	3,23
302	Каша пшенная	200	5,81	8,67	33,34	235	0,21		0,04		15,12	118,84	41,54	1,36
388	Напиток из шиповника	200	0,33		22,66	92	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
табл	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
табл	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,87	122	0,13				24,5	110,6	32,9	2,73
<b>Всего в Обед</b>		<b>1 040</b>	<b>44,87</b>	<b>52,65</b>	<b>126,06</b>	<b>1 159</b>	<b>0,73</b>	<b>15,18</b>	<b>0,1</b>	<b>0,11</b>	<b>212,97</b>	<b>798,62</b>	<b>220,54</b>	<b>19,6</b>
Полдник														
табл	Булочка с орехами	50	4,16	4,72	29,74	178	0,07	0,45	0,05		18,96	47,45	8,37	0,6
385	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17
<b>Всего в Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,75</b>	<b>11,1</b>	<b>39,12</b>	<b>295</b>	<b>0,11</b>	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>		<b>219,82</b>	<b>189,41</b>	<b>29,37</b>	<b>0,77</b>
Ужин														
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
291	Плов из курицы	50/200	18,36	26,2	46,76	496	0,14	4,9	0,03		28,58	226,2	54,72	1,92
376	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
табл	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
табл	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
<b>Всего в Ужин</b>		<b>580</b>	<b>27,64</b>	<b>35,08</b>	<b>101,56</b>	<b>833</b>	<b>0,41</b>	<b>5,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	<b>81,85</b>	<b>487,73</b>	<b>132,72</b>	<b>8</b>
Ужин 2														
376	Йогурт 100 гр	100	5,6	6,38	8,18	113	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
<b>Всего в Ужин 2</b>		<b>100</b>	<b>5,6</b>	<b>6,38</b>	<b>8,18</b>	<b>113</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>		<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в день</b>			<b>109,84</b>	<b>138,41</b>	<b>382,59</b>	<b>3 216</b>	<b>2,15</b>	<b>48,97</b>	<b>0,49</b>	<b>0,58</b>	<b>1 131</b>	<b>2 147,44</b>	<b>513,75</b>	<b>36,56</b>

## 2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
16	Колбаса п/к(порциями)	30	10,5	16,5		190	0,08			0,12	8,4	60	7,2	0,66
173	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
1	Бутерброд с маслом	15/50	1,81	12,02	7,55	146	0,05		0,07		11,3	56,7	15,46	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	4,8	22,02	148	0,06	1,95	0,03		180,3	135	21	0,14
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,55</b>	<b>40,59</b>	<b>63,86</b>	<b>711</b>	<b>0,32</b>	<b>2,24</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>	<b>311,22</b>	<b>396,7</b>	<b>79,25</b>	<b>4,31</b>
Завтрак 2														
табл	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	271								
табл	Сок фруктовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2
338	Яблоки свежие	250	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6
<b>Всего в Завтрак 2</b>		<b>500</b>	<b>3,75</b>	<b>15,7</b>	<b>55,45</b>	<b>377</b>	<b>0,05</b>	<b>24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>44</b>	<b>37</b>	<b>17</b>	<b>2,6</b>
Обед														
71	Помидор св.	50	0,38	0,04	1,18	7	0,01	2			10,12	18,27	6,09	0,26
96	Рассольник ленинградский с мясом	10/300	6	9,72	21,28	197	0,1	8,35	0,01		31,85	117,85	32,51	1,47
268	Биточки из говядины	75/5	13,59	15,84	9,72	236	0,08	0,24	0,02		38,18	176,58	27,08	2,54
199	Пюре гороховое	200	19,14	9,66	45,3	345	0,75		0,05		108,75	308,57	99,55	6,33
348	Компот из кураги	200	0,45		28,14	114		0,75			306,85	13,8	17,25	28,86
табл	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5
табл	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,87	122	0,13				24,5	110,6	32,9	2,73
<b>Всего в Обед</b>		<b>980</b>	<b>50,13</b>	<b>37,22</b>	<b>155,39</b>	<b>1 158</b>	<b>1,25</b>	<b>11,34</b>	<b>0,08</b>		<b>550,35</b>	<b>930,47</b>	<b>269,28</b>	<b>45,69</b>
Полдник														
223	Творожная запеканка со сгущенкой	150/30	25,71	20,25	34,85	424	0,09	0,95	0,09		314,5	376,86	42,5	0,84
350	Кисель	200	1,36		29,02	116					0,68			0,1
<b>Всего в Полдник</b>		<b>380</b>	<b>27,07</b>	<b>20,25</b>	<b>63,87</b>	<b>540</b>	<b>0,09</b>	<b>0,95</b>	<b>0,09</b>		<b>315,18</b>	<b>376,86</b>	<b>42,5</b>	<b>0,94</b>
Ужин														
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
261	Печень тушенная в соусе	70/50	19	14,63	8,28	241	0,34	38,5	8,17		16,51	331,48	25,39	7,3
309	Макаронные изделия отварные	200	7,13	7,77	47,49	288	0,12		0,04		14,54	61,5	10,92	1,1
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
табл	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34
табл	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
<b>Всего в Ужин</b>		<b>660</b>	<b>35,36</b>	<b>31,29</b>	<b>113,84</b>	<b>879</b>	<b>0,73</b>	<b>41,68</b>	<b>8,21</b>	<b>0,11</b>	<b>88,1</b>	<b>657,87</b>	<b>116,25</b>	<b>14,66</b>
Ужин 2														
376	Снежок	150	4,2	4,79	6,14	85	0,06	1,05	0,03		180	135	21	0,15
<b>Всего в Ужин 2</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,79</b>	<b>6,14</b>	<b>85</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>		<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>Всего в день</b>			<b>143,06</b>	<b>149,84</b>	<b>458,54</b>	<b>3 750</b>	<b>2,51</b>	<b>81,26</b>	<b>8,56</b>	<b>0,6</b>	<b>1 488,85</b>	<b>2 533,9</b>	<b>545,28</b>	<b>68,35</b>

## 2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	B1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
15	Сыр (порциями)	25	6,96	8,85		109	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33	
173	Каша гречневая с молоком	200/5	7,94	8,21	35,13	246	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37	
1	Бутерброд с маслом	15/50	1,81	12,02	7,55	146	0,05		0,07		11,3	56,7	15,46	1,02	
210	Омлет натуральный	65	5,82	9,3	1,52	113	0,04	0,33	0,13		52,9	100,6	8,32	1,02	
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89	0,01	0,56	0,01		61,48	55,56	10,91	0,91	
<b>Всего в Завтрак 560</b>			<b>23,93</b>	<b>39,98</b>	<b>61,54</b>	<b>703</b>	<b>0,25</b>	<b>1,74</b>	<b>0,31</b>	<b>0,41</b>	<b>578,51</b>	<b>562,98</b>	<b>87,17</b>	<b>5,65</b>	
Завтрак 2															
табл	Печенье	50	3,75	5,9	11,8	115	0,04				14,5	45	10	1,05	
табл	Сок фруктовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2	
338	Груша свежая	250	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6	
<b>Всего в Завтрак 2 500</b>			<b>5,55</b>	<b>6,3</b>	<b>36</b>	<b>221</b>	<b>0,09</b>	<b>24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>58,5</b>	<b>82</b>	<b>27</b>	<b>3,65</b>	
Обед															
108	Суп картофельный с клецками мясом	10/300	3,55	5,76	25,14	167	0,12	8,4			22,33	71,93	27,26	1,12	
229	Рыба тушеная с овощами	120/30	23,8	6,33	3,4	166	0,19	7,12	0,01		71,54	369,79	90,38	1,52	
304	Рис отварной	200	4,25	6,06	42,91	243	0,05		0,03		6,06	91,82	30,03	0,61	
346	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31	
табл	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5	
табл	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,87	122	0,13				24,5	110,6	32,9	2,73	
<b>Всего в Обед 1 000</b>			<b>42,65</b>	<b>20,36</b>	<b>148,03</b>	<b>946</b>	<b>0,7</b>	<b>22,72</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>170,13</b>	<b>838,69</b>	<b>240,39</b>	<b>9,79</b>	
Полдник															
табл	Булочка со сгущенкой	50	1,78	0,94	10,22	56	0,02	0,03			23,34	24,65	4,2	0,19	
385	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17	
<b>Всего в Полдник 250</b>			<b>7,37</b>	<b>7,32</b>	<b>19,6</b>	<b>173</b>	<b>0,06</b>	<b>0,53</b>	<b>0,02</b>		<b>224,2</b>	<b>166,61</b>	<b>25,2</b>	<b>0,36</b>	
Ужин															
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02	
243	Сосиски отварные	75/5	6,8	16,97	0,57	182	0,02		0,02		17,15	91,65	9,77	1,18	
138	Капуста тушеная	200	4,37	7,27	12,62	133	0,05	42,6			103,73	72,02	36,69	1,38	
350	Кисель	200	1,36		29,02	116					0,68			0,1	
табл	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34	
табл	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3	
<b>Всего в Ужин 610</b>			<b>21,69</b>	<b>33,12</b>	<b>84,97</b>	<b>719</b>	<b>0,34</b>	<b>42,88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,1</b>	<b>170,56</b>	<b>418,77</b>	<b>121,16</b>	<b>8,02</b>	
Ужин 2															
386	Кефир	150	4,2	4,8	8,39	94	0,05	1,05	0,03		180,05	142,5	21	0,16	
<b>Всего в Ужин 2 150</b>			<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>8,39</b>	<b>94</b>	<b>0,05</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>		<b>180,05</b>	<b>142,5</b>	<b>21</b>	<b>0,16</b>	
<b>Всего в день</b>			<b>105,39</b>	<b>111,88</b>	<b>358,53</b>	<b>2 856</b>	<b>1,48</b>	<b>92,92</b>	<b>0,47</b>	<b>0,85</b>	<b>1 381,95</b>	<b>2 211,55</b>	<b>521,92</b>	<b>27,63</b>	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	2-ая неделя/Четверг								
			Б	Ж	У		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
16	Ветчина(порциями)	30	3,3	6,3	0,54	72	0,04					5,1	50,1	5,7	0,63
173	Каша Дружба молочная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49	
1	Бутерброд с маслом	15/50	1,81	12,02	7,55	146	0,05		0,07		11,3	56,7	15,46	1,02	
382	Какао с молоком	200	4,93	5,33	23,16	160	0,06	1,95	0,03		181,95	154,65	26,73	0,58	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>16,08</b>	<b>30,92</b>	<b>65,54</b>	<b>605</b>	<b>0,28</b>	<b>2,24</b>	<b>0,12</b>	<b>0,17</b>	<b>309,57</b>	<b>406,45</b>	<b>83,48</b>	<b>4,72</b>
Завтрак 2															
табл	Кекс	50	85	1,82	14,26	413									
табл	Сок фруктовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2	
338	Мандарин свежий	250	1,2	0,45	12,15	57	0,09	57			52,5	25,5	16,5	0,15	
<b>Всего в Завтрак 2</b>			<b>500</b>	<b>87,6</b>	<b>2,27</b>	<b>40,21</b>	<b>531</b>	<b>0,11</b>	<b>65</b>		<b>80,5</b>	<b>51,5</b>	<b>24,5</b>	<b>2,15</b>	
Обед															
82	Свекольник с мясом	310	5,12	9,45	16,09	170	0,05	6,55	0,01		51	94,11	32,82	1,72	
283	Суфле из мяса	73	12,08	11,82	2,32	164	0,05	1,14	0,05		50,64	151,53	19,63	1,78	
143	Рагу из овощей	250	4,22	13,09	21,11	219	0,1	17,63	0,04		65,99	96,58	38,69	1,34	
342	Компот из малины	200	0,16	0,06	21,62	88		5			8,4	7,4	4,4	0,3	
табл	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5	
табл	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,87	122	0,13				24,5	110,6	32,9	2,73	
<b>Всего в Обед</b>			<b>973</b>	<b>32,15</b>	<b>36,38</b>	<b>110,91</b>	<b>900</b>	<b>0,52</b>	<b>30,32</b>	<b>0,1</b>	<b>230,63</b>	<b>645,02</b>	<b>182,34</b>	<b>11,37</b>	
Полдник															
223	Творожно-макаронная запеканка со сгущенкой	150/30	24,97	14,67	32,67	363	0,1	0,92	0,08		303,6	365,1	41,37	0,91	
376	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>380</b>	<b>25,09</b>	<b>14,67</b>	<b>44,71</b>	<b>412</b>	<b>0,1</b>	<b>0,94</b>	<b>0,08</b>	<b>307,87</b>	<b>371,53</b>	<b>44,67</b>	<b>1,63</b>	
Ужин															
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02	
249	Рыба под омлетом	100/95	7,42	11,27	7,29	160	0,06	0,78	0,14		96,16	137,52	14,18	1,12	
128	Картофельное пюре	250	5,06	7,81	33,39	224	0,2	17,3	0,02		59,8	139,2	47,37	1,71	
346	Напиток лимонный	200	0,48	0,25	26,81	111	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31	
табл	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34	
табл	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3	
<b>Всего в Ужин</b>			<b>775</b>	<b>22,12</b>	<b>28,21</b>	<b>110,25</b>	<b>783</b>	<b>0,55</b>	<b>25,56</b>	<b>0,19</b>	<b>0,24</b>	<b>220,56</b>	<b>541,57</b>	<b>142,17</b>	<b>8,5</b>
Ужин 2															
376	Ряженка	150	4,2	4,79	6,14	85	0,06	1,05	0,03		180	135	21	0,15	
<b>Всего в Ужин 2</b>			<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,79</b>	<b>6,14</b>	<b>85</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>	<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>	
<b>Всего в день</b>				<b>187,25</b>	<b>117,24</b>	<b>377,76</b>	<b>3 315</b>	<b>1,61</b>	<b>125,11</b>	<b>0,51</b>	<b>0,41</b>	<b>1 329,13</b>	<b>2 151,07</b>	<b>498,16</b>	<b>28,52</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	2-ая неделя/Пятница								
			Б	Ж	У		В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
15	Сыр (порциями)	25	6,96	8,85		109	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33	
120	Суп молочный с вермешелью	300	11,34	13,03	38,65	317	0,17	3,9	0,08		366,14	295,4	46,5	0,65	
1	Бутерброд с маслом	15/50	1,81	12,02	7,55	146	0,05		0,07		11,3	56,7	15,46	1,02	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1	
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,2	4,8	22,02	148	0,06	1,95	0,03		180,3	135	21	0,14	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>630</b>	<b>29,39</b>	<b>43,3</b>	<b>68,5</b>	<b>783</b>	<b>0,32</b>	<b>6,33</b>	<b>0,36</b>	<b>0,12</b>	<b>879,74</b>	<b>725,9</b>	<b>102,76</b>	<b>3,14</b>
<b>Завтрак 2</b>															
табл	Зефир	50													
табл	Сок фруктовый	200	1,4		13,8	61	0,02	8			28	26	8	2	
338	Хурма свежая	250	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6	
<b>Всего в Завтрак 2</b>			<b>500</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,2</b>	<b>106</b>	<b>0,05</b>	<b>24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>44</b>	<b>37</b>	<b>17</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>															
76	Сельдь с луком	42	4,95	9,4	1,09	109	0,01	1,2			20,22	6,96	14,43	0,1	
94	Солянка школьная	310	6,36	12,07	10,14	175	0,05	6,44	0,01		31,07	95,28	23,02	1,4	
259	Азу с мясом	50/250	17,63	20,64	26,42	362	0,19	15,39			33,64	229,59	54,8	3,48	
348	Компот из кураги и изюма	200	0,39		28,71	116	0,01	0,5			208,7	15,65	13,6	19,41	
табл	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	25,9	137	0,19				30,1	184,8	53,9	3,5	
табл	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,87	122	0,13				24,5	110,6	32,9	2,73	
<b>Всего в Обед</b>			<b>992</b>	<b>39,9</b>	<b>44,07</b>	<b>116,13</b>	<b>1 021</b>	<b>0,57</b>	<b>23,53</b>	<b>0,01</b>	<b>348,23</b>	<b>642,88</b>	<b>192,65</b>	<b>30,62</b>	
<b>Полдник</b>															
429	Булочка "Веснушка"	60	4,83	3,62	35,21	193	0,08		0,02		12,7	48,25	8,67	0,66	
385	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,04	0,5	0,02		200,86	141,96	21	0,17	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>260</b>	<b>10,42</b>	<b>10</b>	<b>44,59</b>	<b>310</b>	<b>0,12</b>	<b>0,5</b>	<b>0,04</b>	<b>213,56</b>	<b>190,21</b>	<b>29,67</b>	<b>0,83</b>	
<b>Ужин</b>															
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66		0,28		0,1	2,2	1,9	0,3	0,02	
268	Котлеты из говядины	75/5	13,59	15,84	9,72	236	0,08	0,24	0,02		38,18	176,58	27,08	2,54	
304	Рис отварой с овощами	200	3,75	5,26	34,38	200	0,05	1,1	0,02		13,81	79,78	27,59	0,62	
376	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	49		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72	
табл	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,46	104	0,11				21	94,8	28,2	2,34	
табл	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3	
<b>Всего в Ужин</b>			<b>610</b>	<b>26,62</b>	<b>29,98</b>	<b>98,9</b>	<b>773</b>	<b>0,4</b>	<b>1,64</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>105,26</b>	<b>517,89</b>	<b>132,67</b>	<b>9,24</b>
<b>Ужин 2</b>															
386	Кефир	150	4,2	4,8	8,39	94	0,05	1,05	0,03		180,05	142,5	21	0,16	
<b>Всего в Ужин 2</b>			<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>8,39</b>	<b>94</b>	<b>0,05</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>	<b>180,05</b>	<b>142,5</b>	<b>21</b>	<b>0,16</b>	
<b>Всего в день</b>				<b>112,33</b>	<b>132,55</b>	<b>360,71</b>	<b>3 087</b>	<b>1,51</b>	<b>57,05</b>	<b>0,51</b>	<b>0,42</b>	<b>1 770,84</b>	<b>2 256,38</b>	<b>495,75</b>	<b>46,59</b>

