



Утверждено:  
Директор ГОКУ УГКК  
Соколова Т.Д.

« 22 » декабря 2023 год.

# Примерное меню

На 2024-й учебный год

Государственное общеобразовательное казенное учреждение

Иркутской области – кадетская школа-интернат

«Усольский гвардейский кадетский корпус»

(Возрастная категория 12-18 лет).

Неделя первая  
 День 1 (понедельник)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Д	А(пер)	К	Са	Р	Mg	І	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
15(5)	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	0	103	0,01	0,11	0,21	0	71,4	30	300	180	16,5	0	0	0,2	0,21
120(1)	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	47,96	150	0,09	0,185	0,825	0,54	36,5	80,83	163	36,88	6,68	0	0	0,61	0,65
382(1)	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	0,01	1,588	0	26,66	56,34	112,22	124,56	21,34	0	0	0	0,478
ПР(3)	батон	100	8	1	1	238	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>580</b>	<b>25,44</b>	<b>17,18</b>	<b>36,54</b>	<b>609,6</b>	<b>0,246</b>	<b>0,36</b>	<b>2,623</b>	<b>0,54</b>	<b>134,56</b>	<b>277,17</b>	<b>595,52</b>	<b>411,46</b>	<b>95,82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,81</b>	<b>3,238</b>
<b>2-й завтрак</b>																			
ПР(3)	вафли	50	3,3	7,1	64,5	216,5	0,01	0,05	0	0	0	4,2	1,55	0	6,5	0	0	0	0
ПР(3)	снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	0,1	43	172	242	188	30	0	0	0,2	0,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>250</b>	<b>8,7</b>	<b>12,1</b>	<b>86,1</b>	<b>374,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>43</b>	<b>176,2</b>	<b>243,55</b>	<b>188</b>	<b>36,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>																			
15(5)	Кукуруза с яйцом и луком	100	8,17	14,07	36,94	207,15	0,02	0,01	0,15	0	16,2	2,8	4,69	2,1	17,02	0	0,001	0,24	1,4
82(1)	Борщ со св. капустой и картофелем, со сметаной и мясом	250/10/25	7,84	8,52	11,43	162,99	0,065	0,08	10,775	0,5	254,525	239,9	61,321	104,24	2,78	0,01	0	0	1,957
293(1)	Птица жареная	100	27,35	41,84	19,08	335,75	0,044	0,017	2,596	0,08	119,68	71,75	61,6	83,7	22,31	0	0,002	1,85	2,09
303(1)	Каша гречневая вязкая	200/10	6,1	6,68	27,36	194	0,015	0,084	0	0,01	32,4	184,54	11,26	145,16	96,04	0,08	0	0,027	3,23
349(1)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,726	0	40,8	29,8	12,48	23,44	17,46	0	0	0,001	0,698
ПР(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	Хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>1085</b>	<b>62,62</b>	<b>73,1</b>	<b>205,02</b>	<b>1415,69</b>	<b>0,44</b>	<b>0,335</b>	<b>14,247</b>	<b>0,59</b>	<b>463,605</b>	<b>844,29</b>	<b>197,851</b>	<b>544,14</b>	<b>221,11</b>	<b>0,09</b>	<b>0,003</b>	<b>2,118</b>	<b>14,075</b>
<b>Полдник</b>																			
ПР(3)	творожная масса	100	14,3	7	12,7	180	0,04	0,02	0,5	0,945	40	101	148	198	21	0	0,02	0,047	0,4
ПР(3)	сухари сдобные	70	7,84	0,08	0,04	105,6	0,06	0,02	0	0	0	32,3	5,58	24,8	8,93	0	0	0,001	0,69
ПР(3)	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,08	12	0	100	91	10	30	4	0	0	0	0,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>370</b>	<b>22,74</b>	<b>7,08</b>	<b>45,74</b>	<b>421,6</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>12,5</b>	<b>0,945</b>	<b>140</b>	<b>224,3</b>	<b>163,58</b>	<b>252,8</b>	<b>33,93</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,048</b>	<b>1,49</b>
<b>Ужин</b>																			
259(1)	жаркое по-домашнему	250	24,3	27,14	34,87	442,5	0,18	0,025	10,14	3,05	22,5	124,75	36,6	46,9	5,98	0	0,004	0	1,63
77(1)	сельдь с луком	100	18,36	9,18	0	56,6	0,02	0	0,2	0,02	21,6	1,2	86,4	91,6	43,2	0,001	0	0,15	1,2
347(1)	компот из плодов консервированных	200	0,48	0,19	32,43	133,4	0,006	0,018	1,984	0	0	16,56	15,98	15,58	6,18	0	0	0	0
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	1,5	0,3	10	49	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>650</b>	<b>48,64</b>	<b>37,31</b>	<b>101,4</b>	<b>799,5</b>	<b>0,326</b>	<b>0,093</b>	<b>12,324</b>	<b>3,07</b>	<b>44,1</b>	<b>270,01</b>	<b>158,48</b>	<b>230,58</b>	<b>82,86</b>	<b>0,001</b>	<b>0,004</b>	<b>0,15</b>	<b>4,73</b>
<b>2-й ужин</b>																			
ПР(3)	фрукты в ассортименте	400	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	0	6,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>29,4</b>	<b>141</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3335</b>	<b>169,34</b>	<b>147,97</b>	<b>504,2</b>	<b>3761,89</b>	<b>0,986</b>	<b>1,278</b>	<b>73,494</b>	<b>5,445</b>	<b>840,265</b>	<b>1825,97</b>	<b>1366,981</b>	<b>1639,98</b>	<b>497,22</b>	<b>0,091</b>	<b>0,027</b>	<b>3,326</b>	<b>30,333</b>

Неделя первая  
День 2 (вторник)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	D	A(ре)	К	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
14(1)	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0,02	0	0	90	6	4,8	6	0	0	0	0,2	0,04
176(1)	каша пшеничная молочная вязкая	250	9,83	14,28	55,43	391,2	0,216	0,18	1,152	0,48	75,24	186,24	146,42	206,37	54,89	0	0	0	1,63
378(1)	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,16	1,33	0	11,1	14,6	126,6	92,8	15,4	0	0	0	0,41
ПР(3)	батон	100	8	1	1	238	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>570</b>	<b>19,51</b>	<b>31,13</b>	<b>72,59</b>	<b>842,2</b>	<b>0,346</b>	<b>0,415</b>	<b>2,482</b>	<b>0,48</b>	<b>176,34</b>	<b>130,6</b>	<b>298,12</b>	<b>375,19</b>	<b>101,59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,98</b>
<b>2-й завтрак</b>																			
ПР(3)	йогурт	200	8	3	28,6	180	0,06	0,3	1	0,1	20	304	224	172	26	0	0	0	0,2
ПР(3)	баранки	50	4,25	1,75	32	165	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>250</b>	<b>12,25</b>	<b>4,75</b>	<b>60,6</b>	<b>345</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>304</b>	<b>224</b>	<b>172</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>																			
ПР(3)	икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	0,03	0,03	9,6	0	28	12	32	2	13	0	0	0	0,8
102(1), 190(2)	суп картофельный с бобовыми, с мясом	250/25	11,27	7,37	16,68	191,29	0,24	0,095	5,885	1,32	26,79	115,83	45,471	31,64	41,339	0	0	0	0,32
239(1)	тефтели рыбные	100	13,22	12,88	18,82	244	0,12	0,1	2,3	0,17	47	130,74	102,1	195,8	32,56	0	0,01	1,15	1
312(1)	пюре картофельное	200	4,09	26,4	47,25	183	0,186	0,148	4,21	2,63	43,2	464,6	49,3	65,46	37	0,06	0	0	1,346
274(2)	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0	0,4	9,9	6,48	0	0	0	0	0,03
ПР(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	Хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>1075</b>	<b>43,64</b>	<b>53,25</b>	<b>197,67</b>	<b>1195,48</b>	<b>0,856</b>	<b>0,493</b>	<b>21,995</b>	<b>4,12</b>	<b>386,1</b>	<b>1039,07</b>	<b>285,271</b>	<b>486,88</b>	<b>189,399</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>1,15</b>	<b>8,196</b>
<b>Полдник</b>																			
ПР(3)	мармелад	50	0,05	0	39,7	160,5	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,05	0,025	0	0	0	0
ПР(6)	пирожки печеные с печенью	150	8,18	17,24	113,85	285	0,05	0,09	0,91	2,6	10,2	58,24	5,87	6,15	4,17	0	0	0	0,2
ПР(3)	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	0,022	4	0	0	24	14	14	8	0	0	0	2,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>350</b>	<b>9,23</b>	<b>17,24</b>	<b>173,75</b>	<b>530,3</b>	<b>0,072</b>	<b>0,112</b>	<b>4,91</b>	<b>2,6</b>	<b>10,2</b>	<b>82,34</b>	<b>20,07</b>	<b>20,2</b>	<b>12,195</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>																			
262(1)	сердце в соусе	100	20,79	18,76	2,85	152	0,27	0,57	1,39	1,2	25,6	249,2	27,53	181,35	23,32	0	0,02	1,58	3,96
309(1)	макаронные изделия отварные с маслом	200	24,82	19,57	48,79	368,79	0,074	0,034	0	0,8	31,6	40,46	6,48	49,56	8,16	0	0	0	1,474
ПР(3)	помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0,04	25	0,1	0	290	14	26	20	0,02	0,01	0	0,9
388(1)	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	0,056	100	0,21	163,34	10,34	21,34	3,44	3,44	0,02	0	0	0,634
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	1,5	0,3	10	49	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>700</b>	<b>52,89</b>	<b>39,61</b>	<b>110,3</b>	<b>799,99</b>	<b>0,536</b>	<b>0,75</b>	<b>126,39</b>	<b>2,31</b>	<b>220,54</b>	<b>717,5</b>	<b>88,85</b>	<b>336,85</b>	<b>82,42</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>1,58</b>	<b>8,868</b>
<b>2-й ужин</b>																			
ПР(3)	фрукты в ассортименте	400	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>29,4</b>	<b>141</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>6,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>3345</b>	<b>138,72</b>	<b>147,18</b>	<b>644,31</b>	<b>3853,97</b>	<b>1,96</b>	<b>2,13</b>	<b>186,777</b>	<b>9,81</b>	<b>828,18</b>	<b>2307,51</b>	<b>924,311</b>	<b>1404,12</b>	<b>438,604</b>	<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	<b>4,53</b>	<b>30,844</b>

Неделя первая

День 3 (среда)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Д	А(реп)	К	Са	Р	Mg	І	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
209(1)	яйца вареные	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,02	0	1,47	0,1	0,2	22	77	5	0	0	0	1
181(1)	каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,33	12,86	38,86	101,2	0,096	0,204	1,4	0,06	17,76	75,23	160,52	141,83	24,36	0	0	0	0,56
379(1)	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	0,156	1,3	0	22,22	146,34	125,78	90	14	0	0	0	0,134
ПР(3)	батон	100	8	1	1	238	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>590</b>	<b>23,6</b>	<b>21,14</b>	<b>56,11</b>	<b>502,8</b>	<b>0,26</b>	<b>0,435</b>	<b>2,7</b>	<b>1,53</b>	<b>40,08</b>	<b>331,77</b>	<b>328,6</b>	<b>378,85</b>	<b>74,66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,594</b>
<b>2-й завтрак</b>																			
ПР(3)	снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	0,1	43	172	242	188	30	0	0	0,2	0,2
ПР(3)	печенье сахарное	50	5,9	4,7	75	366	0,1	0	0	0	0	1	0	0	9	0	0	0	0,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>250</b>	<b>11,3</b>	<b>9,7</b>	<b>96,6</b>	<b>524</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>43</b>	<b>173</b>	<b>242</b>	<b>188</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>																			
111(6)	салат "степной"	100	1,75	6,18	9,24	99,5	0,083	0,049	13,043	0,074	11,037	233,8	15,91	47,32	18,72	0	0	0,003	0,747
88(1)	щи из св. капусты с картофелем, с мясом отварным, со сметаной	250/10/25	7,81	8,55	8,4	148,99	0,072	0,08	15,875	1,48	134,15	126,466	60,846	98,64	28,794	0	0	0	1,227
190(1)																			
295(1)	котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	18,36	35,28	18,55	465,5	0,12	0,192	1,248	0	117,98	68,44	6,678	117,05	24,96	0	0	0,98	1,704
173(1)	каша пшеничная вязкая	200/10	7,5	6,15	25,14	207	0,012	0,024	0	0,008	17,8	95,2	7,08	109,21	56,34	0,04	0	0,03	1,02
348(1)	комлот из кураги и чернослива	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016	0,03	0,6	0	87,4	258	32,32	21,9	17,56	0	0	0,14	0,48
ПР(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	Хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>1085</b>	<b>48,7</b>	<b>58,11</b>	<b>167,16</b>	<b>1418,79</b>	<b>0,583</b>	<b>0,495</b>	<b>30,766</b>	<b>1,562</b>	<b>368,367</b>	<b>1097,406</b>	<b>169,334</b>	<b>579,62</b>	<b>211,874</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,173</b>	<b>9,878</b>
<b>Полдник</b>																			
222(1)	пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150/50	20,46	15,48	139,2	378	0,084	0,42	0,66	4,18	91	273,62	273,82	301,22	37,19	0,054	0,02	2,1	1,84
375	чай без сахара	200	0,2	0,05	0,04	0	0	0	0	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>20,66</b>	<b>15,53</b>	<b>139,24</b>	<b>378</b>	<b>0,084</b>	<b>0,42</b>	<b>0,66</b>	<b>4,18</b>	<b>91</b>	<b>273,63</b>	<b>273,82</b>	<b>301,22</b>	<b>37,19</b>	<b>0,054</b>	<b>0,02</b>	<b>2,1</b>	<b>1,84</b>
<b>Ужин</b>																			
265(1)	плов	250	28,03	48,71	56,23	547,4	0,1	0,087	2,176	5,16	199,2	71,09	24,19	340,24	66,79	0,01	0,01	0,95	4,51
15(5)	Сыр (порциями)	50	13,65	13,65	0	186	0,01	0,18	0,3	0	110,4	50	300	290	26,7	0	0	0,2	0,33
376(1)	чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56	0	0	0,27	0	0	0,9	12,6	3,9	2,3	0	0	0	0,49
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	1,5	0,3	10	49	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>47,31</b>	<b>63,23</b>	<b>103,98</b>	<b>956,4</b>	<b>0,23</b>	<b>0,317</b>	<b>2,746</b>	<b>5,16</b>	<b>309,6</b>	<b>249,49</b>	<b>356,29</b>	<b>710,64</b>	<b>123,29</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>1,15</b>	<b>7,23</b>
<b>2-й ужин</b>																			
ПР(3)	фрукты в ассортименте	400	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,08	12	0	100	91	10	30	4	0	0	0	0,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>1,8</b>	<b>1,2</b>	<b>62,4</b>	<b>277</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>42</b>	<b>0,2</b>	<b>115</b>	<b>125</b>	<b>18</b>	<b>43</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3525</b>	<b>153,37</b>	<b>168,91</b>	<b>625,49</b>	<b>4056,99</b>	<b>1,447</b>	<b>2,067</b>	<b>80,672</b>	<b>12,732</b>	<b>967,047</b>	<b>2250,296</b>	<b>1388,044</b>	<b>2201,33</b>	<b>517,014</b>	<b>0,104</b>	<b>0,03</b>	<b>5,223</b>	<b>30,542</b>

Неделя первая

День 4 (четверг)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	D	A(реп)	K	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
381	бутерброды с повидлом 2-й вар.	130	0,21	8,33	1,58	83	2,14	0,84	5,2	0,2	94,2	125,3	21,8	79,14	35,14	0,05	0	0,2	0,3
121(1)	суп молочный гречневый	250	10,91	15,59	42,22	154	0,046	0,152	1,97	0	88,13	427,38	120,3	194,9	119,08	0	0	0,55	3,44
377(1)	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	0	0	21,3	14,2	4,4	2,4	0	0	0	0,36
<b>ИТОГО:</b>		<b>580</b>	<b>11,25</b>	<b>23,94</b>	<b>59</b>	<b>299</b>	<b>2,186</b>	<b>0,992</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>	<b>182,33</b>	<b>573,98</b>	<b>156,3</b>	<b>278,44</b>	<b>156,62</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,75</b>	<b>4,1</b>
<b>2-й завтрак</b>																			
ПР(3)	йогурт	200	8	3	28,6	180	0,06	0,3	1	0,1	20	304	224	172	26	0	0	0	0,2
ПР(3)	пряник	100	5,9	4,7	75	366	1	0,8	0	0	0	1	11	50	9	0	0	0	0,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>13,9</b>	<b>7,7</b>	<b>103,6</b>	<b>546</b>	<b>1,06</b>	<b>1,1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>305</b>	<b>235</b>	<b>222</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>																			
24(1)	салат из св. помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7	0,041	0,032	8,251	0	66,54	207,1	19	3,9	16,04	0	0	0	0,739
106, 107(1)	суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/35	9,18	6,88	15,65	174,64	0,145	0,042	0,25	0	213,03	260,13	37,23	144,905	30,94	0	0	1,89	1,696
268(1)	котлеты с маслом сливочным	100/10	17,42	24,79	14,54	354,2	0,066	0,132	0	0,67	49,59	207,33	14,1	196,74	33,66	0,2	0,05	0,08	2,97
309(1)	макаронные изделия отварные с маслом	200	24,82	19,57	48,79	368,79	0,074	0,034	0	0,8	31,6	40,46	6,48	49,56	8,16	0	0	0	1,474
348(1)	компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,022	0,012	0	0	1	125,1	20,32	9,36	8,12	0	0	0	0,45
ПР(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	Хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>1095</b>	<b>65,23</b>	<b>59,3</b>	<b>190,68</b>	<b>1473,53</b>	<b>0,628</b>	<b>0,372</b>	<b>8,501</b>	<b>1,47</b>	<b>361,76</b>	<b>1155,62</b>	<b>143,63</b>	<b>589,965</b>	<b>162,42</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	<b>1,97</b>	<b>12,029</b>
<b>Полдник</b>																			
406(1) 467(1)	пирожки печеные с картофелем	100	6,19	26,7	56,69	232	0,12	0,09	0,91	0	16,76	256,71	22,19	15,1	26,77	0	0	0	1,28
ПР(3)	зефир	50	0,4	0,05	69,9	163	0	0	0	0	0	0,9	1,25	0,75	0,75	0	0	0	0
ПР(3)	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,08	12	0	100	91	10	30	4	0	0	0	0,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>350</b>	<b>7,19</b>	<b>26,75</b>	<b>159,59</b>	<b>531</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>12,91</b>	<b>0</b>	<b>116,76</b>	<b>348,61</b>	<b>33,44</b>	<b>45,85</b>	<b>31,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,68</b>
<b>Ужин</b>																			
280(1)	фрикадельки в соусе	110	18,79	22,8	10,15	158,7	0,08	0,09	0,25	15,8	21,7	147,2	20,14	58,1	12,74	0,04	0	1,2	0,5
305(1)	рис припущенный	200/10	4,85	5,736	48,89	266,6	0,032	0,024	0	0	31,6	53,66	3,22	80,8	25,34	0	0	0	0,684
209(1)	яйца вареные	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,02	0	1,47	0,1	0,2	22	77	5	0	0	0	1
347(1)	компот из плодов консервированных	200	0,48	0,19	32,43	133,4	0,006	0,018	1,984	0	0	16,56	15,98	15,58	6,18	0	0	0	1,462
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	1,5	0,3	10	49	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>650</b>	<b>34,72</b>	<b>34,126</b>	<b>125,87</b>	<b>788,7</b>	<b>0,268</b>	<b>0,202</b>	<b>2,234</b>	<b>17,27</b>	<b>53,4</b>	<b>345,12</b>	<b>80,84</b>	<b>307,98</b>	<b>76,76</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>5,546</b>
<b>2-й ужин</b>																			
ПР(3)	фрукты в ассортименте	400	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	творожная масса	200	28,6	14	25,4	360	0,08	0,04	1	1,89	80	202	296	396	42	0	0,02	0,047	0,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>29,8</b>	<b>15,2</b>	<b>54,8</b>	<b>501</b>	<b>0,17</b>	<b>0,1</b>	<b>31</b>	<b>2,09</b>	<b>95</b>	<b>236</b>	<b>304</b>	<b>409</b>	<b>69</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>1,647</b>	<b>7,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3575</b>	<b>162,09</b>	<b>167,016</b>	<b>693,54</b>	<b>4139,23</b>	<b>4,472</b>	<b>2,936</b>	<b>65,645</b>	<b>21,13</b>	<b>829,25</b>	<b>2964,33</b>	<b>953,21</b>	<b>1853,24</b>	<b>531,32</b>	<b>0,29</b>	<b>0,07</b>	<b>5,567</b>	<b>31,755</b>

Неделя первая

День 5 (пятница)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	D	A(рет)	K	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
209(1)	яйца вареные	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,02	0	1,47	0,1	0,2	22	77	5	0	0	0	1
175(1)	каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,3	13,42	40,18	312	0,12	0,168	1,152	0	74,04	241,61	160,06	188,06	44,66	0	0	0	0,972
382(1)	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	0,01	1,588	0	26,66	56,34	112,22	124,56	21,34	0	0	0	0,478
ПР(3)	батон	100	8	1	1	228	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,07	31,3	0	0	0	1,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>590</b>	<b>24,48</b>	<b>22,56</b>	<b>59,06</b>	<b>731,6</b>	<b>0,296</b>	<b>0,253</b>	<b>2,74</b>	<b>1,47</b>	<b>100,8</b>	<b>408,15</b>	<b>314,58</b>	<b>459,64</b>	<b>102,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,35</b>
<b>2-й завтрак</b>																			
ПР(3)	снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	0,1	43	172	242	188	30	0	0	0,2	0,2
ПР(3)	вафли	50	3,3	7,1	64,5	216,5	0,05	0,05	0	0	0	4,2	1,55	8,5	6,5	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>250</b>	<b>8,7</b>	<b>12,1</b>	<b>86,1</b>	<b>374,5</b>	<b>0,11</b>	<b>0,31</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>43</b>	<b>176,2</b>	<b>243,55</b>	<b>196,5</b>	<b>36,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>																			
50(1)	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	131,9	0,022	0,077	0,7	0	48,24	144,9	61,7	19,26	22,98	0	0	0	0,09
157(4)	солянка домашняя со сметаной	250/10	16,28	20,43	36,8	154,69	0,097	0,09	1,46	0	36,29	107,75	33,735	43,55	21,809	0	0	0	0,3
229(1)	рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	150	9,75	14,95	3,8	105	0,05	0,05	3,73	3,8	5,82	225,21	39,07	162,19	28,53	0,08	0,04	1,5	0,85
312(1)	пюре картофельное	200	4,09	26,4	47,25	183	0,186	0,148	4,21	0	43,2	464,6	49,3	65,46	37	0	0	0	1,346
349(1)	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	27,25	132,8	0,016	0,024	0,726	0	40,8	29,8	12,48	23,44	17,46	0	0	0	0,698
ПР(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1	27,25	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	Хлеб ржаной	100	4,5	0,9	27,25	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>1100</b>	<b>47,95</b>	<b>73,16</b>	<b>176,79</b>	<b>1090,39</b>	<b>0,651</b>	<b>0,509</b>	<b>10,826</b>	<b>3,8</b>	<b>174,35</b>	<b>1287,76</b>	<b>242,785</b>	<b>499,4</b>	<b>193,279</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>1,5</b>	<b>7,984</b>
<b>Полдник</b>																			
406(1), 466(1)	пирожки печеные с рисом и яйцом	150	8,13	30,1	49,82	280,14	0,12	0,09	0,085	0	14,18	238,51	20,5	14,02	21,91	0	0	0	1,15
376(1)	чай без сахара	200	0	0	0,5	0,8	0	0	0,03	0	0	0	1,2	0	0,05	0	0	0	0,02
<b>ИТОГО:</b>		<b>350</b>	<b>8,13</b>	<b>30,1</b>	<b>50,32</b>	<b>280,94</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>0,115</b>	<b>0</b>	<b>14,18</b>	<b>238,51</b>	<b>21,7</b>	<b>14,02</b>	<b>21,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,17</b>
<b>Ужин</b>																			
	капуста тушеная с мясом	300	26,15	18,35	25,47	387,12	0,012	0,038	65	0	198,54	0,54	24,36	6,21	2,14	0	0	0	0,541
15(5)	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	0	103	0,01	0,11	0,21	0	71,4	30	300	180	16,5	0	0	0,2	0,21
274(2)	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,4	9,9	6,48	0	0	0	0	0	0,03
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	1,5	0,3	10	49	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>630</b>	<b>40,9</b>	<b>27,04</b>	<b>88,59</b>	<b>773,31</b>	<b>0,142</b>	<b>0,198</b>	<b>65,21</b>	<b>0</b>	<b>269,94</b>	<b>158,44</b>	<b>353,76</b>	<b>269,19</b>	<b>46,14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,681</b>
<b>2-й ужин</b>																			
ПР(3)	фрукты в ассортименте	400	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	0,022	4	0	0	24	14	14	8	0	0	0	2,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>49,6</b>	<b>225,8</b>	<b>0,112</b>	<b>0,082</b>	<b>34</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>58</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>9,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3520</b>	<b>132,36</b>	<b>166,16</b>	<b>510,46</b>	<b>3476,54</b>	<b>1,431</b>	<b>1,442</b>	<b>114,691</b>	<b>5,57</b>	<b>617,27</b>	<b>2327,06</b>	<b>1198,375</b>	<b>1465,75</b>	<b>435,179</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>3,5</b>	<b>25,785</b>

Неделя первая  
день 6 (суббота)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Д	А(рети)	К	Са	Р	Mg	І	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
15(5)	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	0	103	0,01	0,11	0,21	0	71,4	30	300	180	16,5	0	0	0,2	0,21
181(1)	каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,33	12,86	38,86	101,2	0,096	0,204	1,4	0,06	17,76	75,25	160,52	141,83	24,36	0	0	0	0,56
376(1)	чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56	0	0	0,27	0	0	0,9	12,6	3,9	2,3	0	0	0	0,49
ПР(3)	батон	100	8	1	1	238	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>580</b>	<b>23,35</b>	<b>21,82</b>	<b>53,51</b>	<b>498,2</b>	<b>0,196</b>	<b>0,369</b>	<b>1,88</b>	<b>0,06</b>	<b>89,16</b>	<b>216,15</b>	<b>493,42</b>	<b>395,75</b>	<b>74,46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,16</b>
<b>2-й завтрак</b>																			
ПР(3)	йогурт	200	8	3	28,6	180	0,06	0,3	1	0,1	20	304	224	172	26	0	0	0	0,2
ПР(3)	печенье сахарное	50	5,9	4,7	75	366	0,1	0	0	0	0	1	0	0	9	0	0	0	0,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>250</b>	<b>13,9</b>	<b>7,7</b>	<b>103,6</b>	<b>546</b>	<b>0,16</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>305</b>	<b>224</b>	<b>172</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>																			
49(1)	салат витаминный (II - в.)	100	2,598	12,44	22,149	154,9	0,055	0,056	0,31	0	0	35,8	11,61	3,16	18,417	0	0	0	0,968
103(1) 190(2)	суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	250/25	8,47	4,94	17,6	161,29	0,125	0,085	8,31	0	158,16	18,96	1,18	16,04	3,08	0	0	0	1,837
210(2)	курица в соусе с томатом	150	27,35	41,84	23,08	335,75	0,044	0,017	2,596	0	119,68	81,52	61,6	83,7	22,31	0	0	0	2,09
303(1)	Каша гречневая вязкая	200/10	6,1	6,68	27,36	194	0,015	0,084	0	0,01	32,4	184,54	11,26	145,16	96,04	0,08	0	0,027	3,23
388(1)	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	0,056	100	0	163,34	10,34	21,34	3,44	3,44	0	0	0	0,634
ПР(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	Хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>1135</b>	<b>57,698</b>	<b>68,08</b>	<b>189,149</b>	<b>1317,14</b>	<b>0,531</b>	<b>0,418</b>	<b>111,216</b>	<b>0,01</b>	<b>473,58</b>	<b>646,66</b>	<b>153,49</b>	<b>437</b>	<b>208,787</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,027</b>	<b>13,459</b>
<b>Полдник</b>																			
413(1)	пицца школьная	150	14,84	24,38	72,45	448,5	0,18	0	0,285	0	16,15	11,15	15,41	13,08	4,58	0	0	0	2
ПР(3)	молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	4,12	40	292	240	180	28	0	0	1,47	0,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>350</b>	<b>20,64</b>	<b>30,78</b>	<b>81,85</b>	<b>568,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,3</b>	<b>2,885</b>	<b>4,12</b>	<b>56,15</b>	<b>303,15</b>	<b>255,41</b>	<b>193,08</b>	<b>32,58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,47</b>	<b>2,2</b>
<b>Ужин</b>																			
259(1)	жаркое по-домашнему	280	24,3	27,14	34,87	442,5	0,18	0,025	10,14	3,05	22,5	124,75	36,6	46,9	5,98	0	0,004	0	1,63
14(1)	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0,02	0	0	90	6	4,8	6	0	0	0	0,2	0,04
376(1)	чай с медом	200	0,2	0,02	16,03	65	0	0,01	0,03	0	0	14,22	5,56	5,8	2	0	0	0	0,41
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	1,5	0,3	10	49	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>30,16</b>	<b>42,46</b>	<b>85,26</b>	<b>806,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,105</b>	<b>10,17</b>	<b>3,05</b>	<b>112,5</b>	<b>272,47</b>	<b>66,46</b>	<b>135,2</b>	<b>35,48</b>	<b>0</b>	<b>0,004</b>	<b>0,2</b>	<b>3,98</b>
<b>2-й ужин</b>																			
ПР(3)	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,08	12	0	100	91	10	30	4	0	0	0	0,4
ПР(3)	фрукты в ассортименте	400	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>1,8</b>	<b>1,2</b>	<b>62,4</b>	<b>277</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>42</b>	<b>0,2</b>	<b>115</b>	<b>125</b>	<b>18</b>	<b>43</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3515</b>	<b>147,548</b>	<b>172,04</b>	<b>575,769</b>	<b>4013,34</b>	<b>1,577</b>	<b>1,632</b>	<b>169,151</b>	<b>7,54</b>	<b>866,39</b>	<b>1868,43</b>	<b>1210,78</b>	<b>1376,03</b>	<b>417,307</b>	<b>0,08</b>	<b>0,004</b>	<b>3,497</b>	<b>30,799</b>

Неделя первая

День 7 (воскресенье)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Д	А(пер)	К	Са	Р	Mg	І	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
14(1)	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0,02	0	0	90	6	4,8	6	0	0	0	0,2	0,04
204(1)	макаронные изделия отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	0,1	0,16	0,28	0	144	87,4	369	164,3	5,4	0	0	0	1,54
378(1)	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,16	1,33	0	11,1	14,6	126,6	92,8	15,4	0	0	0	0,41
ПР(3)	батон	100	8	1	1	238	0,03	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>570</b>	<b>26,6</b>	<b>36,75</b>	<b>59,8</b>	<b>869</b>	<b>0,23</b>	<b>0,395</b>	<b>1,61</b>	<b>0</b>	<b>245,1</b>	<b>218</b>	<b>520,7</b>	<b>333,12</b>	<b>52,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,89</b>
<b>2-й завтрак</b>																			
ПР(3)	снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	0,1	43	172	242	188	30	0	0	0,2	0,2
ПР(3)	баранки	50	4,25	1,75	32	165	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>250</b>	<b>9,65</b>	<b>6,75</b>	<b>53,6</b>	<b>323</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>43</b>	<b>172</b>	<b>242</b>	<b>188</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>																			
ПР(3)	помидоры консервированные	100	0,35	0	12,04	51,55	0,13	0,05	2,015	0	2,5	18,87	0,12	5,41	3,75	0	0	0	0
108, 109(1)	суп картофельный с клецками, с курицей	250/25	16,25	26,8	81,05	191,02	0,49	0,01	8,54	0	14,09	164,2	3,79	65,04	53,48	0	0	0	0,25
262(1)	сердце в соусе	100	20,79	18,76	2,85	152	0,27	0,57	1,39	1,2	25,6	249,2	27,53	181,35	23,32	0	0,02	1,58	3,96
238(2)	картофель жареный из отварного	200	6,13	19,54	39,43	276	0,002	0,01	4,8	0	47,5	314,5	27,01	22,04	2,41	0	0	0,02	0,25
348(1)	компот из кураги и чернослива	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016	0,03	0,6	0	87,4	258	32,32	21,9	17,56	0	0	0,14	0,48
ПР(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	Хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>1075</b>	<b>56,8</b>	<b>67,05</b>	<b>241,2</b>	<b>1168,37</b>	<b>1,188</b>	<b>0,79</b>	<b>17,345</b>	<b>1,2</b>	<b>177,09</b>	<b>1320,27</b>	<b>137,27</b>	<b>481,24</b>	<b>166,02</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>1,74</b>	<b>9,64</b>
<b>Полдник</b>																			
424(1)	булочка домашняя	100	9,26	10,26	118	282,84	0	0	0	0	11	0,14	0,6	0,52	1,49	0	0	0	0,02
ПР(3)	мармелад	50	0,05	0	39,7	160,5	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,05	0,025	0	0	0	1,1
ПР(3)	молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	4,12	40	292	240	180	28	0	0	1,47	0,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>350</b>	<b>15,11</b>	<b>16,66</b>	<b>167,1</b>	<b>563,34</b>	<b>0,08</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>4,12</b>	<b>51</b>	<b>292,24</b>	<b>240,8</b>	<b>180,57</b>	<b>29,515</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,47</b>	<b>1,32</b>
<b>Ужин</b>																			
291(1)	плов из птицы	260	22,97	22,42	57,48	380,8	0,187	0,187	8,33	0	332,03	391,51	46,02	241,4	68,77	0	0	0	2,38
209(1)	яйца вареные	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,02	0	1,47	0,1	0,2	22	77	5	0	0	0	1
ПР(3)	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	0,022	4	0	0	24	14	14	8	0	0	0	2,8
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	1,5	0,3	10	49	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>34,57</b>	<b>27,82</b>	<b>112,08</b>	<b>695,6</b>	<b>0,359</b>	<b>0,279</b>	<b>12,33</b>	<b>1,47</b>	<b>332,13</b>	<b>543,21</b>	<b>101,52</b>	<b>408,9</b>	<b>109,27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,08</b>
<b>2-й ужин</b>																			
ПР(3)	фрукты в ассортименте	400	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>29,4</b>	<b>141</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>6,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3245</b>	<b>143,93</b>	<b>156,53</b>	<b>663,18</b>	<b>3760,31</b>	<b>2,01</b>	<b>2,084</b>	<b>65,685</b>	<b>7,09</b>	<b>863,32</b>	<b>2579,72</b>	<b>1250,29</b>	<b>1604,83</b>	<b>413,91</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>5,21</b>	<b>29,73</b>



Неделя вторая  
День 8 (понедельник)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	D	A(реп)	K	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
14(1)	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0,02	0	0	90	6	4,8	6	0	0	0	0,2	0,04
120(1)	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	47,96	150	0,09	0,185	0,825	0	36,5	80,83	163	36,88	6,68	0	0	0	0,65
379(1)	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	0,156	1,3	0	22,22	146,34	125,78	90	14	0	0	0	0,134
ПР(3)	батон	100	8	1	1	238	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>16,8</b>	<b>22,93</b>	<b>65,17</b>	<b>620,6</b>	<b>0,224</b>	<b>0,416</b>	<b>2,125</b>	<b>0</b>	<b>148,72</b>	<b>343,17</b>	<b>313,88</b>	<b>202,9</b>	<b>51,98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,724</b>
ПР(3)	йогурт	200	8	3	28,6	180	0,06	0,3	1	0,1	20	304	224	172	26	0	0	0	0,2
ПР(3)	вафли	50	3,3	7,1	64,5	216,5	0,05	0,05	0	0	0	4,2	1,55	8,5	6,5	0	0	0	0
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>11,3</b>	<b>10,1</b>	<b>93,1</b>	<b>396,5</b>	<b>0,11</b>	<b>0,35</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>308,2</b>	<b>225,55</b>	<b>180,5</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>																			
67(1)	винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,044	0,038	9,632	0	199,5	283	31,24	43,27	19,53	0	0	0	0,828
102(1), 190(2)	суп картофельный с бобовыми, с мясом и гречками	250/25/15	11,27	7,37	16,68	191,29	0,24	0,095	5,885	0	267,9	115,83	45,471	131,64	41,339	0	0	0	0,32
255(1)	бефстроганов	100	2,72	8,76	3,81	159	0,2	0,4	28,86	0	541	200,3	25,62	123,3	14,8	0,05	0,02	0,94	4,72
305(1)	рис припущенный	200/10	4,85	5,736	48,89	266,6	0,032	0,024	0	0	31,6	53,66	3,22	80,8	25,34	0	0	0	0,684
348(1)	компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,022	0,012	0	0	1	125,1	20,32	9,36	8,12	0	0	0	0,45
ПР(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	Хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
<b>Итого:</b>		<b>1100</b>	<b>33,09</b>	<b>33,886</b>	<b>184,72</b>	<b>1247,19</b>	<b>0,818</b>	<b>0,689</b>	<b>44,377</b>	<b>0</b>	<b>1041</b>	<b>1093,39</b>	<b>172,371</b>	<b>573,87</b>	<b>174,629</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,94</b>	<b>11,702</b>
<b>Полдник</b>																			
406(1)	пирожки печеные из дрожжевого теста с печенью	150	8,18	17,24	113,85	285	0,05	0,09	0,91	2,6	10,2	58,24	5,87	6,15	4,17	0	0	0	0,2
ПР(3)	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,08	12	0	100	91	10	30	4	0	0	0	0,4
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>8,78</b>	<b>17,24</b>	<b>146,85</b>	<b>421</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>12,91</b>	<b>2,6</b>	<b>110,2</b>	<b>149,24</b>	<b>15,87</b>	<b>36,15</b>	<b>8,17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>																			
239(1)	рыба жареная (минтай)	100	16,16	18,42	4,4	248	0,1	0,14	2,38	0,15	59,2	198,4	40,54	9,16	17,54	0	0	0	0,88
312(1)	пюре картофельное	200/10	4,09	26,4	47,25	183	0,186	0,148	4,21	0	43,2	464,6	49,3	65,46	37	0	0	0	1,346
15(5)	кукуруза с рисом и яйцом	100	8,17	14,07	36,94	207,15	0,02	0,01	0,15	0	16,2	2,8	4,69	2,1	17,02	0	0,001	0,24	1,4
377(1)	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	0	0	21,3	14,2	4,4	2,4	0	0	0	0,36
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	1,5	0,3	10	49	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
<b>Итого:</b>		<b>710</b>	<b>34,05</b>	<b>59,71</b>	<b>137,89</b>	<b>867,15</b>	<b>0,426</b>	<b>0,348</b>	<b>9,57</b>	<b>0,15</b>	<b>118,6</b>	<b>814,6</b>	<b>128,23</b>	<b>157,62</b>	<b>101,46</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>0,24</b>	<b>5,886</b>
<b>2-й ужин</b>																			
ПР(3)	фрукты в ассортименте	400	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	творожная масса	200	28,6	14	25,4	360	0,08	0,04	1	1,89	80	202	296	396	42	0	0,02	0,047	0,8
<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>29,8</b>	<b>15,2</b>	<b>54,8</b>	<b>501</b>	<b>0,17</b>	<b>0,1</b>	<b>31</b>	<b>2,09</b>	<b>95</b>	<b>236</b>	<b>304</b>	<b>409</b>	<b>69</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>1,647</b>	<b>7,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3580</b>	<b>133,82</b>	<b>159,066</b>	<b>682,53</b>	<b>4053,44</b>	<b>1,838</b>	<b>2,073</b>	<b>100,982</b>	<b>4,94</b>	<b>1533,52</b>	<b>2944,6</b>	<b>1159,901</b>	<b>1560,04</b>	<b>437,739</b>	<b>0,05</b>	<b>0,041</b>	<b>3,027</b>	<b>28,512</b>

Неделя вторая  
День 9 (вторник)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Д	А(пер)	К	Са	Р	Mg	I	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
15(1)	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	0	103	0,01	0,11	0,21	0	71,4	30	300	180	16,5	0	0	0	0,21
175(1)	каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,3	13,42	40,18	312	0,12	0,168	1,152	0	74,04	241,61	160,06	188,06	44,66	0	0	0	0,972
376(1)	чай с медом	200	0,2	0,02	16,03	65	0	0,01	0,03	0	0	14,22	5,56	5,8	2	0	0	0	0,41
ПР(3)	батон	100	8	1	1	238	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>580</b>	<b>23,39</b>	<b>22,33</b>	<b>57,21</b>	<b>718</b>	<b>0,22</b>	<b>0,343</b>	<b>1,392</b>	<b>0</b>	<b>145,44</b>	<b>395,83</b>	<b>485,92</b>	<b>443,88</b>	<b>94,46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,492</b>
<b>2-й завтрак</b>																			
ПР(3)	снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	0,1	43	172	242	188	30	0	0	0,2	0,2
ПР(3)	баранки	50	4,25	1,75	32	165	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>250</b>	<b>9,65</b>	<b>6,75</b>	<b>53,6</b>	<b>323</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>43</b>	<b>172</b>	<b>242</b>	<b>188</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>																			
24(1)	салат из св. помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7	0,041	0,032	8,251	0	66,54	207,1	19	3,9	16,04	0	0	0	0,739
101(1) ПР(3)	суп картоф. с крупой (перловая) и рыбными консервами	250	10,38	9,37	9,69	168,6	0,082	0,164	7,26	0	166,5	111,32	41,36	124,76	43,22	0	0	0	1,1
279(1)	тефтели 2-й вариант	110	13,7	20,45	9,44	142	0,05	0,07	0,41	2,41	33	151,6	23,65	63,16	16,5	0,047	0	2,14	0,68
309(1)	макаронные изделия отварные с маслом	200	24,82	19,57	48,79	368,79	0,074	0,034	0	0,8	31,6	40,46	6,48	49,56	8,16	0	0	0	1,474
15(5)	Соус красный основной	50	0,34	1,04	2,12	19,25	0	0	0,1	0	0,058	0,4	0,09	0	1,2	0	0	0	4,1
349(1)	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,726	0	40,8	29,8	12,48	23,44	17,46	0	0	0	0,698
ПР(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	Хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>1135</b>	<b>63,36</b>	<b>58,5</b>	<b>183,9</b>	<b>1285,14</b>	<b>0,543</b>	<b>0,444</b>	<b>16,747</b>	<b>2,41</b>	<b>338,498</b>	<b>856,18</b>	<b>149,56</b>	<b>450,32</b>	<b>168,08</b>	<b>0,047</b>	<b>0</b>	<b>2,14</b>	<b>13,491</b>
<b>Полдник</b>																			
410(1)	ватрушка с повидлом	150	10,13	15,98	109,54	215,3	0,11	0,158	0,048	0	41,21	84,95	51,02	12,16	21,68	0	0	0	1,051
ПР(3)	молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	4,12	40	292	240	180	28	0	0	1,47	0,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>350</b>	<b>15,93</b>	<b>22,38</b>	<b>118,94</b>	<b>335,3</b>	<b>0,19</b>	<b>0,458</b>	<b>2,648</b>	<b>4,12</b>	<b>81,21</b>	<b>376,95</b>	<b>291,02</b>	<b>192,16</b>	<b>49,68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,47</b>	<b>1,251</b>
<b>Ужин</b>																			
289(1)	рагу из птицы	260	17,93	35,14	36,28	291,2	0,126	0,096	10,38	2,5	55,82	408,88	40,03	103,34	10,4	0	0	0	0
77(1)	сельдь с луком	100	18,36	9,18	0	56,6	0,02	0	0,2	0,02	21,6	1,2	86,4	91,6	43,2	0,001	0	0,15	1,2
342(1)	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,008	0,9	0	2	112,44	14,18	4,4	5,14	0	0	0	0,952
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	1,5	0,3	10	49	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>660</b>	<b>41,95</b>	<b>45,28</b>	<b>98,26</b>	<b>629,4</b>	<b>0,278</b>	<b>0,154</b>	<b>11,48</b>	<b>2,52</b>	<b>79,42</b>	<b>650,02</b>	<b>160,11</b>	<b>275,84</b>	<b>86,24</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>4,052</b>
<b>2-й ужин</b>																			
ПР(3)	фрукты в ассортименте	400	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	0,022	4	0	0	24	14	8	0	0	0	0	2,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>49,6</b>	<b>225,8</b>	<b>0,112</b>	<b>0,082</b>	<b>34</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>58</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>9,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3575</b>	<b>156,48</b>	<b>156,44</b>	<b>561,51</b>	<b>3516,64</b>	<b>1,403</b>	<b>1,741</b>	<b>68,067</b>	<b>9,35</b>	<b>702,568</b>	<b>2508,98</b>	<b>1350,61</b>	<b>1577,2</b>	<b>463,46</b>	<b>0,048</b>	<b>0</b>	<b>5,56</b>	<b>31,886</b>

Неделя вторая  
День 10 (среда)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	D	A(рет)	К	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
209(1)	яйца вареные	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,02	0	1,47	0,1	0,2	22	77	5	0	0	0	1
181(1)	каша манная молочная жидкая	250	7,33	12,86	38,86	101,2	0,096	0,204	1,4	0,06	17,76	75,23	160,52	141,83	24,36	0	0	0	0,56
382(1)	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	0,01	1,588	0	26,66	56,34	112,22	124,56	21,34	0	0	0	0,478
ПР(3)	батон	100	8	1	1	238	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>590</b>	<b>24,51</b>	<b>22</b>	<b>57,74</b>	<b>520,6</b>	<b>0,272</b>	<b>0,289</b>	<b>2,988</b>	<b>0,06</b>	<b>44,52</b>	<b>241,77</b>	<b>315,04</b>	<b>413,41</b>	<b>82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,938</b>
<b>2-й завтрак</b>																			
ПР(3)	йогурт	200	8	3	28,6	180	0,06	0,3	1	0,1	20	304	224	172	26	0	0	0	0,2
ПР(3)	печенье сахарное	50	5,9	4,7	75	366	0,1	0	0	0	0	1	0	0	9	0	0	0	0,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>250</b>	<b>13,9</b>	<b>7,7</b>	<b>103,6</b>	<b>546</b>	<b>0,16</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>305</b>	<b>224</b>	<b>172</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>																			
49(1)	салат витаминный (II -в.)	100	2,598	12,44	22,149	154,9	0,055	0,056	0,31	0	0	35,8	11,61	3,16	18,417	0	0	0	0,968
1,969	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,18	6,88	15,65	174,64	0,145	0,092	2,35	0	213,03	60,13	12,14	85,28	40,945	0	0	0	1,696
230(1)	рыба жареная (горбуша)	100	26,16	18,42	4,4	248	0,1	0,14	2,38	2,07	59,2	198,4	40,54	9,16	167,54	0	0	0,01	0,88
312(1)	пюре картофельное	200	4,09	26,4	47,25	183	0,186	0,148	4,21	0	43,2	464,6	49,3	65,46	37	0	0	0	1,346
388(1)	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	0,056	100	0	163,34	10,34	21,34	3,44	3,44	0	0	0	0,634
ПР(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	Хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>1085</b>	<b>55,208</b>	<b>66,32</b>	<b>188,409</b>	<b>1231,74</b>	<b>0,778</b>	<b>0,612</b>	<b>109,25</b>	<b>2,07</b>	<b>478,77</b>	<b>1084,77</b>	<b>181,43</b>	<b>352</b>	<b>332,842</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>10,224</b>
<b>Полдник</b>																			
223(1)	запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	38,15	15,48	139,2	278	0,084	0,02	0,66	4,18	91	217,3	273,82	146,87	37,19	0,054	0,02	2,1	1,84
376(1)	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	0	8,6	11,1	2,8	1,4	0	0	0	0,28
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>38,22</b>	<b>15,5</b>	<b>154,2</b>	<b>438</b>	<b>0,084</b>	<b>0,02</b>	<b>0,69</b>	<b>4,18</b>	<b>91</b>	<b>225,9</b>	<b>284,92</b>	<b>149,67</b>	<b>38,59</b>	<b>0,054</b>	<b>0,02</b>	<b>2,1</b>	<b>2,12</b>
<b>Ужин</b>																			
295(1)	котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	18,36	35,28	18,55	365,5	0,12	0,192	1,248	0	117,98	68,44	6,678	117,05	24,96	0	0	0,98	1,704
305(1)	рис припущенный	200/10	4,85	5,736	48,89	266,6	0,032	0,024	0	0	31,6	53,66	3,22	80,8	25,34	0	0	0	0,684
15(1)	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	0	103	0,01	0,11	0,21	0	71,4	30	300	180	16,5	0	0	0	0,21
377(1)	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	0	0	21,3	14,2	4,4	2,4	0	0	0	0,36
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	1,5	0,3	10	49	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>640</b>	<b>36,73</b>	<b>49,726</b>	<b>116,74</b>	<b>964,1</b>	<b>0,282</b>	<b>0,376</b>	<b>4,288</b>	<b>0</b>	<b>220,98</b>	<b>300,9</b>	<b>343,598</b>	<b>458,75</b>	<b>96,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,98</b>	<b>4,858</b>
ПР(3)	фрукты в ассортименте	400	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	0,022	4	0	0	24	14	14	8	0	0	0	2,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>49,6</b>	<b>225,8</b>	<b>0,112</b>	<b>0,082</b>	<b>34</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>58</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>9,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3565</b>	<b>170,768</b>	<b>162,446</b>	<b>670,289</b>	<b>3926,44</b>	<b>1,688</b>	<b>1,679</b>	<b>152,216</b>	<b>6,61</b>	<b>870,27</b>	<b>2216,34</b>	<b>1370,988</b>	<b>1572,83</b>	<b>620,132</b>	<b>0,054</b>	<b>0,02</b>	<b>4,69</b>	<b>31,54</b>

Неделя вторая  
День 11 (четверг)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	D	A(ре)	К	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
14(1)	масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0,02	0	0	90	6	4,8	6	0	0	0	0,2	0,04
174(1)	каша рисовая молочная вязкая	250	7,2	13,02	51,54	352,8	0,072	0,18	1,152	0	73,54	229,62	156,84	188,88	43,75	0	0	0	0,72
378(1)	чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,16	1,33	0	11,1	14,6	126,6	92,8	15,4	0	0	0	0,41
ПР(3)	батон	100	8	1	1	238	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>570</b>	<b>16,88</b>	<b>29,87</b>	<b>68,7</b>	<b>803,8</b>	<b>0,202</b>	<b>0,415</b>	<b>2,482</b>	<b>0</b>	<b>174,64</b>	<b>360,22</b>	<b>308,54</b>	<b>357,7</b>	<b>90,45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>3,07</b>
<b>2-й завтрак</b>																			
ПР(3)	сухарики пшеничные	80	14,02	12,5	41,02	85,14	0,01	0,002	0,02	0	2,14	3,17	18,04	0,04	1,01	0	0	0	0,04
ПР(3)	снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	0,1	43	172	242	188	30	0	0	0,2	0,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>280</b>	<b>19,42</b>	<b>17,5</b>	<b>62,62</b>	<b>243,14</b>	<b>0,07</b>	<b>0,262</b>	<b>1,82</b>	<b>0,1</b>	<b>45,14</b>	<b>175,17</b>	<b>260,04</b>	<b>188,04</b>	<b>31,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,24</b>
<b>Обед</b>																			
34(1)	салат "летний"	100	1,25	6,48	10,25	84,57	0,057	0,05	3,51	0,021	16,2	158,61	13,2	81	17,82	0	0,002	0,001	0,83
43(2)	свекольник со сметаной и мясом	250/25	7,84	8,52	15,16	162,99	0,065	0,08	10,775	0	254,525	218,5	61,321	104,24	32,789	0	0	0	1,957
179(2)	голубцы с мясом и рисом	100	17,42	24,79	28,13	354,2	0,066	0,132	0	1,54	49,59	207,33	14,1	186,74	33,66	0	0	0	2,97
303(1)	Каша гречневая вязкая	200/10	6,1	6,68	27,36	194	0,015	0,084	0	0,01	32,4	184,54	11,26	145,16	96,04	0,08	0	0,027	3,23
348(1)	компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016	0,03	0,6	0	87,4	258	32,32	21,9	17,56	0	0	0	0,48
ПР(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	Хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>1320</b>	<b>45,89</b>	<b>48,42</b>	<b>186,73</b>	<b>1293,56</b>	<b>0,499</b>	<b>0,496</b>	<b>14,885</b>	<b>1,571</b>	<b>440,115</b>	<b>1342,48</b>	<b>178,701</b>	<b>724,54</b>	<b>263,369</b>	<b>0,08</b>	<b>0,002</b>	<b>0,028</b>	<b>14,167</b>
<b>Полдник</b>																			
406(1), 466(1)	пирожки печеные с рисом и яйцом	150	8,13	30,1	49,82	280,14	0,12	0,09	0,085	0	14,18	238,51	20,5	14,02	21,91	0	0	0	1,15
ПР(3)	молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	4,12	40	292	240	180	28	0	0	1,47	0,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>350</b>	<b>13,93</b>	<b>36,5</b>	<b>59,22</b>	<b>400,14</b>	<b>0,2</b>	<b>0,39</b>	<b>2,685</b>	<b>4,12</b>	<b>54,18</b>	<b>530,51</b>	<b>260,5</b>	<b>194,02</b>	<b>49,91</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,47</b>	<b>1,35</b>
<b>Ужин</b>																			
255(1)	печень по-строгановски	100	2,72	8,76	3,81	159	0,2	0,4	28,86	0	241	200,3	25,62	123,3	14,8	0,05	0,02	0,94	4,72
309(1)	макаронные изделия отварные с маслом	200/10	24,82	19,57	48,79	368,79	0,074	0,034	0	0,8	31,6	40,46	6,48	49,56	8,16	0	0	0	1,474
23(1)	помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	4	2,2	28	0	15	6,6	1,4	3,3	5	1,3	0,7	0,5	5
ПР(3)	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	0,022	4	0	0	24	14	14	8	0	0	0	2,8
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	1,5	0,3	10	49	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>710</b>	<b>35,14</b>	<b>29,33</b>	<b>110,7</b>	<b>803,59</b>	<b>4,416</b>	<b>2,706</b>	<b>60,86</b>	<b>0,8</b>	<b>287,6</b>	<b>398,86</b>	<b>67</b>	<b>266,66</b>	<b>63,46</b>	<b>1,35</b>	<b>0,72</b>	<b>1,44</b>	<b>15,894</b>
<b>2-й ужин</b>																			
ПР(3)	фрукты в ассортименте	400	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	творожная масса	100	14,3	7	12,7	180	0,04	0,02	0,5	0,945	40	101	148	198	21	0	0,02	0,047	0,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>15,5</b>	<b>8,2</b>	<b>42,1</b>	<b>321</b>	<b>0,13</b>	<b>0,08</b>	<b>30,5</b>	<b>1,145</b>	<b>55</b>	<b>135</b>	<b>156</b>	<b>211</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>1,647</b>	<b>7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3730</b>	<b>146,76</b>	<b>169,82</b>	<b>530,07</b>	<b>3865,23</b>	<b>5,517</b>	<b>4,349</b>	<b>113,232</b>	<b>7,736</b>	<b>1056,675</b>	<b>2942,24</b>	<b>1230,781</b>	<b>1941,96</b>	<b>546,199</b>	<b>1,43</b>	<b>0,742</b>	<b>4,985</b>	<b>41,721</b>

Неделя вторая  
День 12 (пятница)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	D	A(рети)	K	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																			
15(1)	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	0	103	0,01	0,11	0,21	0	71,4	30	300	180	16,5	0	0	0	0,21
120(1)	суп молочный с макаронными изд.	250	9,97	15,74	45,16	363,6	0,216	0,2	1,152	0	73,54	349,85	179,54	281,98	84,98	0	0	0	2,076
379(1)	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	0,156	1,3	0	22,22	146,34	125,78	90	14	0	0	0	0,134
ПР(3)	батон	100	8	1	1	236	0,03	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>580</b>	<b>29,03</b>	<b>27,31</b>	<b>62,11</b>	<b>805,2</b>	<b>0,36</b>	<b>0,521</b>	<b>2,662</b>	<b>0</b>	<b>167,16</b>	<b>636,19</b>	<b>625,62</b>	<b>622</b>	<b>146,78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,32</b>
<b>2-й завтрак</b>																			
ПР(3)	йогурт	200	8	3	28,6	180	0,06	0,3	1	0,1	20	304	224	172	26	0	0	0	0,2
ПР(3)	баранки	50	4,25	1,75	32	165	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>250</b>	<b>12,25</b>	<b>4,75</b>	<b>60,6</b>	<b>345</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>304</b>	<b>224</b>	<b>172</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>																			
50(1)	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	131,9	0,022	0,077	0,7	0	48,24	144,9	61,7	19,26	22,98	0	0	0	0,09
88(1) 190(1)	щи из св. капусты с картофелем, с мясом отварным, со сметаной	250/20/10	7,81	8,55	8,4	148,99	0,072	0,08	15,875	0	134,15	126,446	60,846	98,64	28,794	0	0	0	1,227
268(1)	биточки с маслом сливочным	100/10	17,42	24,79	14,54	354,2	0,066	0,132	0	1,01	49,59	207,33	14,1	16,13	33,66	0	0	0	2,97
171(1)	каша перловая рассыпчатая	200/10	5,94	10,79	42,25	244,8	0,054	0,036	0	0	31,6	10,14	25,7	17,54	25,32	0	0	0	1,154
349(1)	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,726	0	40,8	29,8	12,48	23,44	17,46	0	0	0	0,698
ПР(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	Хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>1095</b>	<b>49</b>	<b>55,51</b>	<b>182,59</b>	<b>1395,69</b>	<b>0,51</b>	<b>0,469</b>	<b>17,301</b>	<b>1,02</b>	<b>304,38</b>	<b>834,116</b>	<b>221,326</b>	<b>360,51</b>	<b>193,714</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,839</b>
<b>Полдник</b>																			
406(1)	пирожки печеные из дрожжевого теста с печенью	150	8,18	17,24	113,85	285	0,05	0,09	0,91	2,6	10,2	58,24	5,87	6,15	4,17	0	0	0	0,2
ПР(3)	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,08	12	0	100	91	10	30	4	0	0	0	0,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>350</b>	<b>8,78</b>	<b>17,24</b>	<b>146,85</b>	<b>421</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>12,91</b>	<b>2,6</b>	<b>110,2</b>	<b>149,24</b>	<b>15,87</b>	<b>36,15</b>	<b>8,17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>																			
238(1)	хлебцы рыбные	150	38,85	9,9	11,4	291	3,6	2,25	0	2,55	10,05	3,15	1,65	7,8	5,1	3,3	0	10,5	8,55
310(1)	картофель отварной	200	14,16	8,95	43,64	205	0,25	0,05	4,1	0	29	170	24	25,8	47	0	0	0	1,8
14(1)	масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0,02	0	0	90	6	4,8	6	0	0	0	0,2	0,04
378(1)	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,16	1,33	0	11,1	14,6	126,6	92,8	15,4	0	0	0	0,41
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	1,5	0,3	10	49	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>670</b>	<b>60,19</b>	<b>35,5</b>	<b>105,3</b>	<b>876</b>	<b>4,01</b>	<b>2,53</b>	<b>5,43</b>	<b>2,55</b>	<b>140,15</b>	<b>321,25</b>	<b>176,55</b>	<b>208,9</b>	<b>95</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>12,7</b>
<b>2-й ужин</b>																			
ПР(3)	мармелад	50	0,05	0	39,7	160,5	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,05	0,025	0	0	0	0
ПР(3)	фрукты в ассортименте	400	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>450</b>	<b>1,25</b>	<b>1,2</b>	<b>69,1</b>	<b>301,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>30</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>34,1</b>	<b>8,2</b>	<b>13,05</b>	<b>27,025</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>6,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3395</b>	<b>160,5</b>	<b>141,51</b>	<b>626,55</b>	<b>4144,39</b>	<b>5,12</b>	<b>4,05</b>	<b>69,303</b>	<b>6,47</b>	<b>756,89</b>	<b>2278,896</b>	<b>1271,566</b>	<b>1412,61</b>	<b>496,689</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>12,3</b>	<b>35,259</b>

Неделя вторая  
День 13 (суббота)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Д	А(пер)	К	Са	Р	Mg	І	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
210(1)	омлет натуральный	175	15,9	28,8	3,6	336	0,12	0,6	0,3	4,65	376,5	230,73	119,58	261,9	18,72	0,002	0,001	0,03	3,06
14(1)	масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0,02	0	0	90	6	4,8	6	0	0	0	0,2	0,04
376(1)	чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56	0	0	0,27	0	0	0,9	12,6	3,9	2,3	0	0	0	0,49
ПР(3)	батоны	100	8	1	1	238	0,09	0,055	0	0	0	110	20,2	70,02	21,2	0	0	0	1,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>515</b>	<b>24,35</b>	<b>58,87</b>	<b>18,77</b>	<b>894</b>	<b>0,21</b>	<b>0,695</b>	<b>0,57</b>	<b>4,65</b>	<b>556,5</b>	<b>353,63</b>	<b>162,08</b>	<b>347,82</b>	<b>52,32</b>	<b>0,002</b>	<b>0,001</b>	<b>0,43</b>	<b>5,53</b>
<b>2-й завтрак</b>																			
ПР(3)	снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	0,1	43	172	242	188	30	0	0	0,2	0,2
ПР(3)	печенье сахарное	50	5,9	4,7	75	366	0,1	0	0	0	0	1	0	0	9	0	0	0	0,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>250</b>	<b>11,3</b>	<b>9,7</b>	<b>96,6</b>	<b>524</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>43</b>	<b>173</b>	<b>242</b>	<b>188</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>																			
23(1)	помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	4	2,2	28	0	15	6,6	1,4	3,3	5	1,3	0,7	0,5	5
101(1) ПР(3)	суп картоф. с крупой (перловая) и рыбными консервами	250	10,38	9,37	9,69	168,6	0,082	0,164	7,26	0	166,5	111,32	41,36	124,76	43,22	0	0	0	1,1
265(1)	плов	250	28,03	48,71	56,23	547,4	0,1	0,087	2,176	5,16	199,2	71,09	24,19	340,24	66,79	0,01	0,01	0,95	4,51
348(1)	компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,022	0,012	0	0	1	125,1	20,32	9,36	8,12	0	0	0	0,45
ПР(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	Хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>1000</b>	<b>52,36</b>	<b>60,26</b>	<b>177,77</b>	<b>1245,2</b>	<b>4,484</b>	<b>2,583</b>	<b>37,436</b>	<b>5,16</b>	<b>381,7</b>	<b>629,61</b>	<b>133,77</b>	<b>663,16</b>	<b>188,63</b>	<b>1,31</b>	<b>0,71</b>	<b>1,45</b>	<b>15,76</b>
<b>Полдник</b>																			
413(1)	пицца школьная	150	14,84	24,38	72,45	448,5	0,18	0	0,285	0	16,15	11,15	15,41	13,08	4,58	0	0	0	2
ПР(3)	молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	4,12	40	292	240	180	28	0	0	1,47	0,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>350</b>	<b>20,64</b>	<b>30,78</b>	<b>81,85</b>	<b>568,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,3</b>	<b>2,885</b>	<b>4,12</b>	<b>56,15</b>	<b>303,15</b>	<b>255,41</b>	<b>193,08</b>	<b>32,58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,47</b>	<b>2,2</b>
<b>Ужин</b>																			
289(1)	рагу из птицы	270	17,93	14,91	21,28	291,2	0,126	0,096	10,38	2,5	55,82	408,88	40,03	103,34	10,4	0	0	0	0
15(1)	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	0	103	0,01	0,11	0,21	0	71,4	30	300	180	16,5	0	0	0	0,21
347(1)	компот из плодов консервированных	200	0,48	0,19	32,43	133,4	0,006	0,018	1,984	0	0	16,56	15,98	15,58	6,18	0	0	0	1,462
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	1,5	0,3	10	49	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>31,8</b>	<b>23,79</b>	<b>87,81</b>	<b>694,6</b>	<b>0,262</b>	<b>0,274</b>	<b>12,574</b>	<b>2,5</b>	<b>127,22</b>	<b>582,94</b>	<b>375,51</b>	<b>375,42</b>	<b>60,58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,572</b>
<b>2-й ужин</b>																			
ПР(3)	фрукты в ассортименте	400	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	0,022	4	0	0	24	14	14	8	0	0	0	2,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>2,2</b>	<b>1,2</b>	<b>49,6</b>	<b>225,8</b>	<b>0,112</b>	<b>0,082</b>	<b>34</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>58</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>9,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3315</b>	<b>142,65</b>	<b>184,6</b>	<b>512,4</b>	<b>4152,1</b>	<b>5,488</b>	<b>4,194</b>	<b>89,265</b>	<b>16,73</b>	<b>1179,57</b>	<b>2100,33</b>	<b>1190,77</b>	<b>1794,48</b>	<b>408,11</b>	<b>1,312</b>	<b>0,711</b>	<b>5,15</b>	<b>37,462</b>

Неделя вторая  
День 14 (воскресенье)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	D	A(per)	K	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
381	бутерброды с повидлом 2-й вар.	130	0,21	8,33	1,58	83	2,14	0,84	5,2	0,2	94,2	125,3	21,8	79,14	35,14	0,05	0	0,2	0,3
121(1)	суп молочный гречневый	250	10,91	15,59	42,22	154	0,046	0,152	1,97	0	88,13	427,38	120,3	194,9	119,08	0	0	0,55	3,44
378(1)	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,16	1,33	0	11,1	14,6	126,6	92,8	15,4	0	0	0	0,41
<b>ИТОГО:</b>		<b>580</b>	<b>12,64</b>	<b>25,27</b>	<b>59,7</b>	<b>318</b>	<b>2,226</b>	<b>1,152</b>	<b>8,5</b>	<b>0,2</b>	<b>193,43</b>	<b>567,28</b>	<b>268,7</b>	<b>366,84</b>	<b>169,62</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,75</b>	<b>4,15</b>
<b>2-й завтрак</b>																			
ПР(3)	йогурт	200	8	3	28,6	180	0,06	0,3	1	0,1	20	304	224	172	26	0	0	0	0,2
ПР(3)	вафли	50	3,3	7,1	64,5	216,5	0,05	0,05	0	0	0	4,2	1,55	8,5	6,5	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>250</b>	<b>11,3</b>	<b>10,1</b>	<b>93,1</b>	<b>396,5</b>	<b>0,11</b>	<b>0,35</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>308,2</b>	<b>225,55</b>	<b>180,5</b>	<b>32,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>																			
34(1)	салат "летний"	100	1,25	6,48	10,25	84,57	0,057	0,05	3,51	0,021	16,2	158,61	13,2	81	17,82	0	0,002	0,001	0,83
30(1) 190(2) ПР(3)	рассольник ленинградский с мясом отварным (говядина), со сметаной	250/10/25	8,06	8,59	12,48	166,49	0,108	0,089	1,71	0	229,7	231,15	40,746	106,37	13,28	0	0	0	1,657
230(1)	рыба жареная (горбуша)	100	26,16	18,42	4,4	248	0,1	0,14	2,38	2,07	59,2	198,4	40,54	9,16	48,13	0	0	0,01	0,88
238(2)	картофель жареный из отварного	200	6,13	19,54	39,43	276	0,002	0,01	4,8	0	47,5	314,5	27,01	22,04	2,41	0	0	0,02	0,25
274(2)	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0	0,4	9,9	6,48	0	0	0	0	0,03
ПР(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	Хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>1085</b>	<b>55,46</b>	<b>54,93</b>	<b>173,78</b>	<b>1274,25</b>	<b>0,547</b>	<b>0,409</b>	<b>12,4</b>	<b>2,091</b>	<b>352,6</b>	<b>1218,56</b>	<b>177,896</b>	<b>410,55</b>	<b>147,14</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>0,031</b>	<b>8,347</b>
<b>Полдник</b>																			
406(1), 466(1) ПР(3)	пирожки печенье с рисом и яйцом	150	8,13	30,1	49,82	280,14	0,12	0,09	0,085	0	14,18	238,51	20,5	14,02	21,91	0	0	0	1,15
ПР(3)	зефир	50	0,4	0,05	69,9	163	0	0	0	0	0	0,9	1,25	0,75	0,75	0	0	0	0
377(1)	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	0	0	21,3	14,2	4,4	2,4	0	0	0	0,36
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>8,66</b>	<b>30,17</b>	<b>134,92</b>	<b>505,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>2,915</b>	<b>0</b>	<b>14,18</b>	<b>260,71</b>	<b>35,95</b>	<b>19,17</b>	<b>25,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,51</b>
<b>Ужин</b>																			
277(1)	рулет с луком и яйцом	120	38,41	28,12	24,51	291,12	0,014	0,051	2,14	0	1,01	20,49	18,08	22,17	14,58	0	0	0	8,4
309(1)	макаронные изделия отварные с маслом	200	24,82	19,57	48,79	368,79	0,074	0,034	0	0,8	31,6	40,46	6,48	49,56	8,16	0	0	0	1,474
15(1)	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	0	103	0,01	0,11	0,21	0	71,4	30	300	180	16,5	0	0	0	0,21
388(1)	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	0,056	100	0	163,34	10,34	21,34	3,44	3,44	0	0	0	0,634
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	1,5	0,3	10	49	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
<b>ИТОГО:</b>		<b>650</b>	<b>77,3</b>	<b>56,66</b>	<b>128,16</b>	<b>1018,11</b>	<b>0,23</b>	<b>0,301</b>	<b>102,35</b>	<b>0,8</b>	<b>267,35</b>	<b>228,79</b>	<b>365,4</b>	<b>331,67</b>	<b>70,18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,618</b>
<b>2-й ужин</b>																			
ПР(3)	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,08	12	0	100	91	10	30	4	0	0	0	0,4
ПР(3)	фрукты в ассортименте	400	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>600</b>	<b>1,8</b>	<b>1,2</b>	<b>62,4</b>	<b>277</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>42</b>	<b>0,2</b>	<b>115</b>	<b>125</b>	<b>18</b>	<b>43</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3565</b>	<b>167,16</b>	<b>178,33</b>	<b>652,06</b>	<b>3789</b>	<b>3,363</b>	<b>2,442</b>	<b>169,165</b>	<b>3,391</b>	<b>962,56</b>	<b>2708,54</b>	<b>1091,496</b>	<b>1351,73</b>	<b>475,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,002</b>	<b>2,381</b>	<b>33,825</b>

## Анализ фактических показателей белков, жиров, углеводов, калорийности, витаминов и минералов

### по 14-ти дневному меню ГОКУ УГКК

Дни	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												
	Б	Ж	У		Минеральные вещества (мг)												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 день	169,34	147,97	504,2	3761,89	0,986	1,278	73,494	5,445	840,265	1825,97	1366,9 81	1639,9 8	497,22	0,091	0,027	3,326	30,33 3
2 день	138,72	147,18	644,31	3853,97	1,96	2,13	186,77 7	9,81	828,18	2307,51	924,31 1	1404,1 2	438,60 4	0,1	0,04	4,53	30,84 4
3 день	153,37	168,91	625,49	4056,99	1,447	2,067	80,672	12,732	967,047	2250,296	1388,0 44	2201,3 3	517,01 4	0,104	0,03	5,223	30,54 2
4 день	162,09	167,01 6	693,54	4139,23	4,472	2,936	65,645	21,13	829,25	2964,33	953,21	1853,2 35	531,32	0,29	0,07	5,567	31,75 5
5 день	132,36	166,16	510,46	3476,54	1,431	1,442	114,69 1	5,57	617,27	2327,06	1198,3 75	1465,7 5	435,17 9	0,04	0,04	3,5	25,78 5
6 день	147,54 8	172,04 9	575,76 9	4013,34	1,577	1,632	169,15 1	7,54	866,39	1868,43	1210,7 8	1376,0 3	417,30 7	0,08	0,004	3,497	30,79 9
7 день	143,93	156,53	663,18	3760,31	2,01	2,084	65,685	7,09	863,32	2579,72	1250,2 9	1604,8 3	413,91	0	0,02	5,21	29,73
8 день	133,82	159,06 6	682,53	4053,44	1,838	2,073	100,98 2	4,94	1533,52	2944,6	1159,9 01	1560,0 4	437,73 9	0,05	0,041	3,027	28,51 2
9 день	156,48	156,44	561,51	3516,64	1,403	1,741	68,067	9,35	702,568	2508,98	1350,6 1	1577,2	463,46	0,048	0	5,56	31,88 6
10 день	170,76 8	162,44 6	670,28 9	3926,44	1,688	1,679	152,21 6	6,61	870,27	2216,34	1370,9 88	1572,8 3	620,13 2	0,054	0,02	4,69	31,54
11 день	146,76	169,82	530,07	3865,23	5,517	4,349	113,23 2	7,736	1056,675	2942,24	1230,7 81	1941,9 6	546,19 9	1,43	0,742	4,985	41,72 1
12 день	160,5	141,51	626,55	4144,39	5,12	4,05	69,303	6,47	756,89	2278,896	1271,5 66	1412,6 1	496,68 9	3,3	0	12,3	35,25 9
13 день	142,65	184,6	512,4	4152,1	5,488	4,194	89,265	16,73	1179,57	2100,33	1190,7 7	1794,4 8	408,11	1,312	0,711	5,15	37,46 2
14 день	167,16	178,33	652,06	3789	3,363	2,442	169,16 5	3,391	962,56	2708,54	1091,4 96	1351,7 3	475,5	0,05	0,002	2,381	33,82 5



Нормативное значение	142-177	157-168	646-681	До 4000	1,4	1,6	70	10	900	1200	1200	1200	300	0,1	0,05	4	18
Фактическое содержание	152,82	150,89	560,49	3642,22	2,51	2,27	97,23	8,67	855,71	2236,3	1138,9	1535,78	446,92	0,493	0,125	4,766	29,9

Исп. м/с диетическая Смоляр Л.А. тел: 89501349969

## Примечание

При разработке примерного меню использовались:

- сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 года издания под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна (1);
- сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, Пермь 2008 г. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» (2);
- таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания 2012 года издания под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна (3);
- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года издания под редакцией В.Т. Лапшиной (4);
- сборник рецептов на продукцию для обучающихся во образовательных учреждениях. / Под ред. М.П. Могильного, и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. (5);
- картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, 1995г. М .А. Самсонов, И.В. Медведева, С.И. Матаев, Р.И. Чанышева, Л.А Редзюк. (6).

Производство готовых блюд и кулинарных изделий осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления.

Рацион питания предусматривает формирование набора продуктов, предназначенный с круглосуточным пребыванием обучающихся 12-18 лет, при организации шестиразового питания (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин).