

Меню (проживающие дети с 7 до 11 лет)

Директор

Павлов А.А

Дата
утверждения

9

1

2024

1 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
107	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	100/3	7,23	2,67	29,54	67,5	0,47	21	21	116,45	94	15,08	0,19
132		Омлет натуральный	65	13,8	17,82	31,75	192	0,091	0,26	0,39	105,43	253	18,72	3
270		Чай с сахаром	200	1,6	3,19	19,71	69,3	0,06	1,6	0,04	172,2	178,4	24,8	1
379		Хлеб с маслом	50/10	0,06	10,8	0,13	86,2	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0,06	0,03
		Итого		265	22,69	34,48	81,13	415	0,623	22,86	88,93	397,68	529,9	58,66
	Завтрак 2	Молоко	200	5,6	4	9	71,8	0,09	30	15	48	33	27	6,6
		Итого		200	5,6	4	9	71,8	0,09	30	15	48	33	27
229	Обед	Горошек консервированный отварной	50	1,1	0,2	4,6	126,1	0,03	10	10	23	42	14	0,6
35		Борщ с курицей со сметаной	200/15/10	3,4	3,4	26,1	86,26	0,05	12,95	37	63	225	41,75	3,3
189		Котлета полтавская	100	30,41	25,86	42,14	192	0,1	0	2	21	129	26	1,5
241		Картофельное пюре	150	26,03	14,2	35,56	218	0,144	15,84	0,036	70,02	107,64	30,6	1,08
283		Компот из сухофруктов	200	0,56	0	7,89	113,8	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	48	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого		548	64,1	46,26	215,69	1075,16	0,63	39,19	49,236	236,72	669,24	181,25
313	Полдник	Булка дорожная	90	6,24	10,5	31,14	387	0,06	0,05	0	21,65	0	0	0,72

293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	10	8	2,8
		Итого	290	6,84	10,5	54,54	481	0,08	4,05	0	35,65	10	8	3,52
212	Ужин	Курица тушеная	100	4,43	8,22	25,74	260	0	1,68	48	39,6	187,2	22,8	1,92
228		Макароны с овощами	190	4,25	9,07	6,17	224,07	0,34	0	0	38	174	32	3,2
299		Чай с сахаром	200	0,12	0	12,27	48,25	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб пшеничный	80	7,1	1,1	46,4	226	0,2	0	0	23	84	33	1,9
28		Салат из свеклы с чесноком	100	1,12	3,75	4,22	66,5	0,06	25	200	14	26	20	0,9
		Итого	670	17,02	22,14	94,8	824,82	0,6	26,68	248	126,6	479,2	113,8	8,72
272	Ужин 2	Ряженка	200	5,59	6,38	9,38	97,8	0,04	0,6	0,06	246	184	28	0,2
		Печенье	30	5,75	4,9	1,9	110,5	0,024	0	0	6	20,7	3,9	0,3
		Итого	230	11,34	11,28	11,28	208,3	0,064	0,6	0,06	252	204,7	31,9	0,5
	Итого за день:		2203	127,59	128,66	466,44	3076,08	2,087	123,38	401,226	1096,65	1926,04	420,61	33,49

2 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
109	Завтрак	Каша Геркулесовая	100/3	4,23	5,23	34,29	147,5	0,25	0	0	19,89	89,47	43,05	1,23
376		Хлеб с маслом и сыром	50/15/20	0,1	2,06	0,13	86,2	0,002	0	67,5	3,6	2,5	0,06	0,03
270		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,3	1,6	19,71	47,3	0,06	1,6	0,04	172,2	158,4	24,8	1
		Итого	0	5,63	8,89	54,13	281	0,312	1,6	67,54	195,69	250,37	67,91	2,26
	Завтрак 2	Молоко	200	5,6	4	9	71,8	0,06	15	6	57	38	36	6,9
		Итого	200	5,6	4	9	71,8	0,06	15	6	57	38	36	6,9

	Обед	Кукуруза консервированная	50	3,13	3,29	6,99	77,88	0,077	7,8	76	20	43	19	1,3	
62		Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/15/5	2,09	6,33	10,64	86,26	0,075	20,7	21,25	72,75	123	38,25	1,8	
172		Рыба тушеная	150/30	12,29	6,87	6,41	137,84	0,45	7,5	126	96	719	63	3	
228		Рис	150	13,4	16	6,07	140	0,15	5,85	345,75	27,3	114,9	37,35	1,35	
283		Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,8	0,006	0,4	0,2	25,2	29,6	19,4	0,6	
			Хлеб ржаной	48	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	448	34,07	35,09	157,4	894,78	1,058	42,25	569,2	275,75	1155,5	226,5	10,9	
318	Полдник	Пудинг из творога со сгущённым молоком	120/30	16,22	17,22	41,3	387	0,062	0,45	135,9	233,38	253,2	30,42	1,05	
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	14	8	2,8	
			Итого	200	16,82	17,22	64,7	481	0,082	4,45	135,9	247,38	267,2	38,42	3,85
181	Ужин	Жаркое по домашнему	200/100	22,16	17,53	22,44	334	0,23	0	23	36,8	225	50,6	3,22	
9		Салат из моркови с чесноком	100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,028	8,64	1,9	39,24	39,7	21,97	1,4	
294		Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0	12,04	81,08	0	0	0	12	6	6	0,8	
		Хлеб пшеничный	80	5,1	5,1	37,4	170	0,15	0	0	17,25	43	24,75	1,43	
		Итого	380	30,51	25,92	78,87	662,96	0,408	8,64	24,9	105,29	313,7	103,32	6,85	
288	Ужин 2	Молоко	200	5,6	4	9	71,8	0,08	2,6	0,04	240	180	28	0,2	
		Сушарик	30	1,9	1,9	12,4	88,2	0,05	0	0	5,75	11	8,25	0,48	
			Итого	230	7,5	5,9	21,4	160	0,13	2,6	0,04	245,75	191	36,25	0,68
	Итого за день:		1458	100,13	97,02	385,5	2551,54	2,05	74,54	803,58	1126,86	2215,77	508,4	31,44	

3 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
102	Завтрак	Каша Дружба на молоке	100/3	7,11	6,5	39,54	246,9	0,106	0,693	14,6	72,19	100,3	30,11	0,75
376		Хлеб с маслом	50/10	0,06	10,9	0,13	86,1	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0,06	0,03
286		Чай с сахаром и молоком	200	1,6	3,8	19,71	69,9	0,04	0,4	0,2	98,8	64,4	20	0,6
		Конфеты шоколадные	42	0,07	0,07	28,8	134	0	0	0	6	3	6	0,18
		Итого	242	8,84	21,27	88,18	536,9	0,148	1,093	82,3	180,59	172,2	56,17	1,56
	Завтрак 2	Молоко	200	5,6	4	9	71,8	0,08	1,7	0,1	68,2	224,9	28,6	3,2
		Итого	200	5,6	4	9	71,8	0,08	1,7	0,1	68,2	224,9	28,6	3,2
	Обед	Винегрет	60	1,1	3,2	6,6	66,42	0,028	8,64	1,9	39,24	39,7	21,97	1,4
42		Рассольник с курицей со сметаной	200/15/10	1,67	5,06	8,51	86,26	0,13	13,45	21	44	150,75	43,75	2,05
176		Бефстроганов из говядины	50	17,68	8,72	35,56	191,5	0,08	1,7	0,1	68,2	224,9	28,6	3,2
205		Гречневая каша с маслом	150	7,94	8,21	35,13	246,17	0,2	0	4	16,8	163,8	112,2	3,8
283		Компот из яблок	200	0,56	0	17,89	113,79	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	48	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	508	31,55	27,79	203,09	1043,14	0,744	24,19	27,2	227,94	744,75	275,42	13,9
318		Полдник	Коржик молочный	90	6,24	12,5	31,14	387	0,06	0,05	0	21,7	0	0
293	Сок		200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	10	8	2,8
	Итого		290	6,84	12,5	54,54	481	0,08	4,05	0	35,7	10	8	3,52

4	Ужин	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,32	10,08	7,68	120,6	0,06	25	200	14	26	20	0,9
238		Картофель запечённый из отварного	200	6,19	8,08	21,24	264	0,22	18,86	10	19,56	88	44	1,9
208		Кнели из кур	100	12,43	6,87	6,41	81,08	0,12	1,9	144,48	84,16	302,32	41,99	3,38
		Хлеб пшеничный	80	7,1	1,1	46,4	226	0,2	0	0	23	84	33	1,9
298		Чай с сахаром и молоком	200	0,12	0	12,04	170	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого		680	27,16	26,13	93,77	861,68	0,6	45,76	354,48	152,72	508,32	144,99
272	Ужин 2	Кефир	250	5,6	7	9	124	0,06	1,4	0,04	240	180	28	0,2
		Булка купеческая	80	1,9	0,22	12,4	88,2	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95
		Итого		330	7,5	7,22	21,4	212,2	0,16	1,4	0,04	251,5	222	44,5
	Итого за день:		2250	87,49	98,91	469,98	3206,72	1,812	78,193	464,12	916,65	1882,17	557,68	32,21

4 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
112	Завтрак	Каша пшеничная на молоке	100/3	5,48	6,6	31,12	206,11	0,1	0	42	166,44	157,2	31,62	0,6
379		Хлеб с маслом	50/10	0,06	10,8	0,13	86,2	0,002	0	67,5	3,6	2,5	0,06	0,03
286		Чай с сахаром	200	1,77	3,93	19,95	69,92	0,06	1,6	0,04	172,2	178,4	24,8	1
		Яйцо вареное	40	11,64	18,06	3,05	221,3	0,091	0,26	0,39	105,43	253	18,72	3
		Итого		240	18,95	39,39	54,25	583,53	0,253	1,6	109,93	447,67	591,1	75,2
	Завтрак 2	Молоко	200	7	8,75	11,25	97	0,06	15	6	57	38	36	6,9
		Итого		200	7	8,75	11,25	97	0,06	15	6	57	38	36

	Обед	Икра кабачковая	50	1,1	0	6,22	66,42	0,08	200	250	8	16	7	0,5	
43		Свекольник с курицей со сметаной	200/15/5	2,31	7,65	12,08	99,4	0,12	9,9	1,5	80,7	107	27,6	1,8	
212		Курица тушенная	120	12,68	6,72	6,74	137,76	0	1,68	48	39,6	187	22,8	1,92	
125		Макаронь отварные с овощами	150	4,25	9,07	6,17	224,07	0,34	0	0	38	174	32	3,2	
283		Компот с изюмом	200	0,36	0	27,02	113,19	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6	
			Хлеб ржаной	48	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
			Итого	568	23,3	26,04	157,63	979,84	0,846	211,98	299,7	226	649,6	158,3	10,87
141	Полдник	Запеканка творожная с повидлом	120/30	6,59	12,38	91,38	427	0,062	0,45	135,9	233,38	253,2	30,42	1,05	
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	10	8	2,8	
		Итого	200	7,19	12,38	114,78	521	0,082	4,45	135,9	247,38	263,2	38,42	3,85	
4	Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	100	0,73	1,95	3,12	33,37	0,015	3	3	11,5	21	7	0	
363		Плов	180/100	12,58	6,77	6,68	213	0,24	0	0,01	33,6	206	25,5	2	
									61,6	2,5	56	75	36	1,4	
			Хлеб пшеничный	80	5,1	1,1	46,4	229	0,15	0	0	17,25	63	24,75	1,43
298		Чай с сахаром	200	0,79	0	12,27	48,25	0	0	0	12	8	6	0,8	
		Итого	380	19,2	9,82	68,47	523,62	0,405	64,6	5,51	130,35	373	99,25	5,63	
288	Ужин 2	Молоко	250	5,6	7	9	124	0,08	2,6	0,04	240	180	28	0,2	
		Пряник	50	1,9	0,5	12,3	88	0,05	0	0	5,75	11	825	0,48	
		Итого	300	7,5	7,5	21,3	212	0,13	2,6	0,04	245,75	191	853	0,68	
	Итого за день:		1888	83,14	103,88	427,68	2916,99	1,776	300,23	557,08	1354,15	2105,9	1260,17	32,56	

5 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe	
114	Завтрак	Каша кукурузная	100/3	9,73	8,45	29,44	308,45	0	0	20	113,4	121,5	25,6	0,5	
376		Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	0,06	10,9	0,13	86	0,002	0	67,5	3,6	2,5	0,06	0,03	
286		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,6	3,8	19,71	69,9	0,06	1,6	0,04	172,2	158,4	24,8	1	
		Итого	0	11,39	23,15	49,28	464,35	0,062	1,6	87,54	289,2	282,4	50,46	1,53	
	Завтрак 2	Молоко	200	0,52	0	3,39	320	0,09	30	15	48	33	27	6,6	
		Итого	200	0,52	0	3,39	320	0,09	30	15	48	33	27	6,6	
	Обед	Помидор соленый	50	1,1	3,2	6,6	66,42	0,028	8,64	1,9	39,24	39,7	21,97	1,4	
46		Суп картофельный с макаронным и изделиями с курицей	200/15	1,63	5,83	8,78	86,13	0,25	4,7	20,88	79	153	37	2,68	
235		Капуста тушеная с мясом	150/50	14,93	4	30,47	235,8	0,11	48,6	0,9	135	109	55,9	2,2	
283		Морс из замороженных ягод	200	0,56	0	1,6	113,19	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6	
		Хлеб ржаной	48	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85	
		Итого	298	20,82	15,63	146,85	840,54	0,694	62,34	23,88	312,94	467,3	183,77	9,73	
320	Полдник	Булка слоёная	90	6,24	10,5	31,14	387	0,1	0	17,1	27,9	80,1	11,7	1,17	
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	14	8	2,8	
		Итого	290	6,84	10,5	54,54	481	0,12	4	17,1	41,9	94,1	19,7	3,97	
233	Ужин	Салат витаминный	100	1,32	10,08	7,68	120,6	0,06	25	200	14	26	20	0,9	

239		Картофель отварной	200	4,24	8,4	26,93	252,27	0,2	18	6	24	108	44	1,6	
212	Ужин	Рыба запеченная с сыром и овощами	120/40	12,43	16,87	6,57	264	0,375	6,25	105	80	632,5	52,5	2,5	
		Хлеб пшеничный	80	5,55	1,55	27,2	171,75	0,15	0	0	17,25	63	24,75	1,43	
294		Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0	12,31	48,62	0	0	0	12	8	6	0,8	
		Итого		580	23,66	36,9	80,69	857,24	0,785	49,25	311	147,25	837,5	147,25	7,23
272	Ужин 2	Йогурт	250	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,2	0,04	244	192	30	0,2	
		Вафли	60	1,9	0,22	12,28	88	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95	
		Итого		310	7,49	6,6	21,66	205,31	0,18	1,2	0,04	255,5	234	46,5	1,15
		Итого за день:		1678	70,72	92,78	356,41	3168,44	1,931	148,39	454,56	1094,79	1948,3	474,68	30,21

6 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
108	Завтрак	Каша рисовая на молоке	100/3	3,9	5	24,66	158,9	0	0	13,55	76,86	82,32	30,11	0,75
379		Хлеб с маслом	50/10	7,25	11,9	42,48	328	0,002	0	67,5	3,6	2,5	0,06	0,03
286		Чай с сахаром и молоком	200	2,6	3,19	19,95	118,92	0,04	0,4	0,2	78,8	64,4	20	0,6
		Итого		200	13,75	20,09	87,09	605,82	0,042	0,4	81,25	165,26	169,92	54,07
	Завтрак 2	Молоко	200	0,52	0	3,39	320	0,12	180	24	82	49	39	0,9
		Итого		200	0,52	0	3,39	320	0,12	180	24	82	49	39
25	Обед	Яйцо с гарниром	60	0,85	5,08	3,31	61,5	0	0	3	23	28	13	0,6

45		Суп картофельный с бобовыми с курицей	200/15	1,63	5,83	8,78	86,13	0,25	4,7	20,88	79	153	37	2,68
		Пельмени отварные	200	22	24	52	260	0	0	0,45	0,02	0,03	0	0
283		Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	48	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	508	27,64	37,51	191,38	860,42	0,556	5,1	24,53	161,72	346,63	118,9	6,73
155	Полдник	Сырники со сгущённым молоком	120/30	6,24	12,5	31,14	387	0,062	0,45	135,9	233,38	253,2	30,42	1,05
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	14	8	2,8
		Итого	200	6,84	12,5	54,54	481	0,082	4,45	135,9	247,38	267,2	38,42	3,85
26	Ужин	Горошек консервированный отварной	100	1,1	3,2	6,6	66,42	0,03	10	10	23	20	14	0,6
363		Сарделька отварная	120	10,43	5	6,12	213,3	0,21	0	0,01	29	178	22	1,7
92		Рагу из овощей	200	9,46	6	6	224,8	0,14	61,64	2,53	56,12	75,44	36,34	1,38
		Хлеб пшеничный	80	5,55	1,55	27,2	62,5	0,15	0	0	17,25	63	24,75	1,43
298		Чай с сахаром и молоком	200	0,12	0	12,31	48,62	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого	700	26,66	15,75	58,23	615,64	0,53	71,64	12,54	137,37	344,44	103,09	5,91
288	Ужин 2	Молоко	200	5,6	7	9	71	0,08	2,6	0,04	200	180	28	0,2
		Сушарик	30	1,5	0,5	12,2	88	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95
		Итого	230	7,1	7,5	21,2	159	0,18	2,6	0,04	211,5	222	44,5	1,15
	Итого за день:		2038	82,51	93,35	415,83	3041,88	1,51	264,19	278,26	1005,23	1399,19	397,98	20,22

7 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe	
112	Завтрак	Каша пшеничная на молоке	100/3	4,57	5,5	25,93	171,76	0,16	0	25,11	138,73	130,98	26,35	0,47	
376		Хлеб с маслом и сыром	50/15/30	0,1	2,06	0,13	86,2	0,002	0	67,5	3,6	2,5	0,06	0,03	
270		Какао с молоком	200	1,79	3,19	19,71	69	0,06	1,6	0,04	172,2	178,4	24,8	1	
		Итого	200	6,46	10,75	45,77	326,96	0,222	1,6	92,65	314,53	311,88	51,21	1,5	
	Завтрак 2	Груша	300	0,52	0	37,73	320	0,06	15	6	57	38	36	6,9	
		Итого	300	0,52	0	37,73	320	0,06	15	6	57	38	36	6,9	
32	Обед	Салат картофельный с соевым огурцом	100	1,13	0,13	4,75	124	0,08	200	250	8	16	7	0,5	
37		Борщ с курицей со сметаной	200/15/10	1,04	5,3	8,38	86,6	0,05	12,95	37	63	225	41,75	3,3	
189		Биточки из говядины	100	30	18,03	4,8	236,8	0,06	0	10	19	172	18	2,3	
115		Гречневая каша с маслом	180	13,36	16,07	6,96	224,6	0,54	0	0	180	486	100	3,6	
283		Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6	
			Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
			Итого	680	48,69	42,13	152,18	1124,79	1,036	213,35	297,2	329,7	1064,6	235,65	13,15
304	Полдник	Блины со сгущенным молоком	150/30	6,54	8,42	31,67	387	0,11	0	0	17,82	0	0	1,2	
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	10	8	2,8	
			Итого	200	7,14	8,42	55,07	481	0,13	4	0	31,82	10	8	4
	Ужин	Помидор соленый	100	1,98	2,8	7	89,01	0,028	8,64	1,9	39,24	39,7	21,97	1,4	

169		Рыба запеченная с картофелем	150/250	4,42	8,7	40,63	296,4	0,32	16,65	49,5	46,67	354	54	2,43	
		Хлеб пшеничный	80	5,1	1,1	46,4	229	0,15	0	0	17,25	63	24,75	1,43	
299		Чай с сахаром	200	0,12	0	2,04	48,62	0	0	0	12	8	6	0,8	
		Итого	380	11,62	12,6	96,07	663,03	0,498	25,29	51,4	115,16	464,7	106,72	6,06	
272	Ужин 2	Снежок	250	5,6	7	9	124	0,08	1,2	0,04	244	192	30	0,2	
		Булка купеческая	80	1,5	0,5	12,2	88	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95	
		Итого	330	7,1	7,5	21,2	212	0,18	1,2	0,04	255,5	234	46,5	1,15	
	Итого за день:		2090	81,53	81,4	408,02	3127,78	2,126	260,44	447,29	1103,71	2123,18	484,08	32,76	

8 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
108	Завтрак	Каша пшеничная	100/3	7,44	8,07	35,28	243,92	0,23	1,66	0	189,3	203	49,2	3,32
379		Хлеб с маслом	50/10	0,06	10,8	0,13	86,2	0,002	0	68,5	3,6	2,5	0,06	0,03
270		Чай с сахаром и молоком	200	1,77	3,93	19,95	69,92	0,06	1,6	0,04	172,2	178,4	24,8	1
132		Омлет натуральный	65	11,64	18,06	3,05	221,3	0,091	0,26	0,39	105,43	253	18,72	3
		Итого	265	20,91	40,86	58,41	621,34	0,383	3,26	68,93	470,53	636,9	92,78	7,35
	Завтрак 2	Молоко	200	0,52	0	3,39	320	0,12	30	60	24	84	126	1,8
		Итого	200	0,52	0	3,39	320	0,12	30	60	24	84	126	1,8
229	Обед	Огурец соленый	50	1,46	3,91	6,24	66,74	0,03	10	10	23	20	14	0,6

63		Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/15/5	2,09	2,33	6,64	86,26	0,075	20,7	21,25	72,75	93	38,25	1,8
209		Котлета куриная	120	23,28	7,95	11,09	209,42	0,01	0,25	27,65	23,75	18,48	2,66	0,03
241		Картофельное пюре	150	2,23	4,08	16,06	107,94	0,144	15,84	0,036	70,02	107,64	30,6	1,08
283		Компот из яблок	200	0,6	0	37	144	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	48	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	568	32,26	20,87	176,43	953,36	0,565	47,19	59,136	249,22	404,72	154,41	6,96
315	Полдник	Булка российская	60	6,24	10,5	31,14	387	0,1	0	17,1	27,9	80,1	11,7	1,17
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	10	8	2,8
		Итого	260	6,84	10,5	54,54	481	0,12	4	17,1	41,9	90,1	19,7	3,97
11	Ужин	салат «Степной»	100	1,1	10,2	5,6	123	0,06	25	200	14	26	20	9
		Тефтели	140	14,73	8,46	31,12	181,37	0	1,68	48	39,6	187	22,8	1,92
228		Рис отварной	180	13,4	16	6,07	140	0,15	5,85	345,75	27,3	114,9	37,35	1,35
		Хлеб пшеничный	80	5,55	0,55	23,2	114,5	0,15	0	0	17,25	63	24,75	1,43
298		Чай с сахаром и лимоном	200	0,79	0	12,27	48,25	0	0	0	12	4	6	0,8
		Итого	700	35,57	35,21	78,26	607,12	0,36	32,53	593,75	110,15	394,9	110,9	14,5
272	Ужин 2	Кефир	250	5,6	7	9	124	0,06	1,4	0,04	240	180	28	0,2
		Пряник	50	1,9	0,22	12,28	88	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95
		Итого	300	7,5	7,22	21,28	212	0,16	1,4	0,04	251,5	222	44,5	1,15
	Итого за день:		2293	103,6	114,66	392,31	3194,82	1,708	118,38	798,956	1147,3	1832,62	548,29	35,73

9 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
-------------	------------	-------	--------------	-------	------	----------	--------------	----	---	---	----	---	----	----

109	Завтрак	Каша Геркулесовая	100/3	7,1	6,49	18,27	246,16	0,25	0	0	19,89	89,47	43,05	1,23
376		Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	0,06	10,8	0,13	86,2	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0,06	0,03
286		Чай с сахаром и лимоном	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,4	0,2	98,8	64,4	20	0,6
			Итого	200	9,95	20,48	38,11	451,05	0,292	0,4	67,7	122,29	158,37	63,11
	Завтрак 2	Молоко	200	0,52	0	37,73	320	0,09	30	15	48	33	27	6,6
		Итого	200	0,52	0	37,73	320	0,09	30	15	48	33	27	6,6
	Обед	Кукуруза консервированная	50	1,1	10,1	7,3	120	0,06	14,9	8	42,1	65,3	34,3	1,08
41		Рассольник с мясом со сметаной	200/15/5	1,4	5,4	8,1	86,9	0,13	13,45	21	44	150,75	43,75	2,05
193		Плов с говядиной	150/50	30,68	23,72	38,74	416,8	0,08	1	1,25	60	134	53	2
283		Компот из изюма	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
			Хлеб ржаной	48	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5
		Итого	298	36,34	41,82	181,43	1076,49	0,576	29,75	30,45	205,8	515,65	199,95	8,58
153	Полдник	Пудинг из творога со сгущённым молоком	100/20	6,01	8,52	33,57	387,02	0,062	0,45	135,9	233,38	253,2	30,42	1,05
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	10	8	2,8
		Итого	200	6,61	8,52	56,97	481,02	0,082	4,45	135,9	247,38	263,2	38,42	3,85
233	Ужин	Салат из свеклы с чесноком	100	1,12	3,75	4,22	66,5	0,06	25	200	14	26	20	0,9
161		Рыбные биточки	120	12,43	6,22	6,74	137,61	0,08	0,5	0,07	29	124	22,7	0,8

238		Картофель запеченный из отварного	200	4,27	8,08	31,07	221,95	0,22	18,86	10	19,56	88	44	1,9
		Хлеб пшеничный	80	3,55	0,55	23,2	114,5	0,15	0	0	17,25	63	24,75	1,43
294		Чай с сахаром и молоком	200/15/7	0,07	0,01	15,31	48,62	0	0	0	12	4	6	0,8
		Итого	500	21,44	18,61	80,54	589,18	0,51	44,36	210,07	91,81	305	117,45	5,83
288	Ужин 2	Молоко	250	5,6	7	9	124	0,08	2,6	0,04	240	180	28	0,2
		Вафли	60	1,5	0,5	12,2	88	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95
		Итого	310	7,1	7,5	21,2	212	0,18	2,6	0,04	251,5	222	44,5	1,15
	Итого за день:		1708	81,96	96,93	415,98	3129,74	1,73	111,56	459,16	966,78	1497,22	490,43	27,87

10 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
102	Завтрак	Каша Дружба	100/3	4,95	6,3	28,21	193,83	0,106	0,693	14,6	72,19	100,3	30,11	0,75
379		Хлеб с маслом	50/10	0,06	10,8	0,13	86,2	0,003	0	90	4,8	6	0,08	0,04
286		Чай с сахаром	200	3,77	3,93	25,95	69,92	0,06	1,6	0,04	172,2	178,4	24,8	1
		Итого	200	8,78	21,03	54,29	349,95	0,169	2,293	104,64	249,19	284,7	54,99	1,79
		Итого	200	0,52	0	37,73	320	0,12	180	24	102	49	39	0,9
	Завтрак 2	Итого	200	0,52	0	37,73	320	0,12	180	24	102	49	39	0,9
34	Обед	Сельдь соленая	65	1,13	0,13	4,75	124	0,03	10	10	23	42	14	6
43		Свекольник с курицей со сметаной	200/15/5	1,35	5,89	8,74	86,79	0,08	8,25	1,25	87,25	79,5	23	1,5
181		Жаркое по домашнему	150/50	22,16	17,53	22,44	334	0,23	0	23	36,8	225	50,6	3,22

282		Морс из замороженных ягод	200	0,6	0	37	114	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	48	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	313	27,84	26,15	172,33	997,79	0,646	18,65	34,45	206,75	512,1	156,5	14,17
312	Полдник	Булка с маком	60	6,3	12,6	51	387	0,11	0	0	17,82	0	0	1,2
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	10	8	2,8
		Итого	260	6,9	12,6	74,4	481	0,13	4	0	31,82	10	8	4
233	Ужин	Винегрет	100	1,24	3,4	6,93	66,27	0,06	14,9	8	42,1	65,3	34,3	1,08
180		Гуляш	100	16,93	11,87	33,36	191,47	0,06	0	10	19	172	18	2,3
205		Гречневая каша с маслом	180	7,94	8,21	35,13	246,17	0,2	0	4	16,8	163,8	112,2	3,8
		Хлеб пшеничный	80	5,1	1,1	46,4	229	0,15	0	0	17,25	63	24,75	1,43
299		Чай с сахаром	200	0,79	0	12,27	170,25	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого	660	32	24,58	134,09	903,16	0,47	14,9	22	107,15	472,1	195,25	9,41
288	Ужин 2	Ряженка	250	5,6	7	9	124	0,04	0,6	0,06	246	184	28	0,2
		Булка купеческая	80	2,5	3,5	12,2	98	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95
		Итого	330	8,1	10,5	21,2	222	0,14	0,6	0,06	257,5	226	44,5	1,15
	Итого за день:		1963	84,14	94,86	494,04	3273,9	1,675	220,443	185,15	954,41	1553,9	498,24	31,42

11 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
52	Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150/3	7,23	6,67	39,54	246,9	0,07	1,35	71,75	137,06	127,47	18,76	0,45
379		Хлеб с маслом	50/10	0,06	10,9	0,13	86,1	0,002	0	67,5	3,6	2,5	0,06	0,03
270		Чай с сахаром	200	1,6	3,19	19,71	69,3	0,06	1,6	0,04	172,2	178,4	24,8	1

		Яйцо вареное	60	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
		Итого	260	13,97	25,36	59,66	465,1	0,162	2,95	239,29	334,86	385,17	48,42	2,48
	Завтрак 2	молоко	200/	0,1	0	3,39	320	0,12	30	60	24	84	126	1,8
		Итого	0	0,1	0	3,39	320	0,12	30	60	24	84	126	1,8
	Обед	Икра кабачковая	50	1,1	0	6,22	66,42	0,08	200	250	8	16	7	0,5
45		Суп картофельный с бобовыми с курицей	200/15	2,95	7,19	12,53	99,15	0,3	4,8	1	75	90	33	2,3
162		Котлета рыбная	120	36,49	27,12	46,59	410,8	0,09	1,2	1,5	72	183	27,4	2,4
241		Картофельное пюре	150	4,23	16,73	15,35	82,1	0,144	15,84	0,036	70,02	107,64	30,6	1,08
283		Компот из сухофруктов	200	0,56	0	1,6	113,19	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	48	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	568	47,93	53,64	181,69	1110,66	0,92	222,24	252,736	284,72	562,24	166,9	9,73
141	Полдник	Запеканка творожная с повидлом	120/30	6,22	10,6	51,3	387	0,062	0,45	135,9	233,38	253,2	30,42	1,05
293		Сок	200	0,6	0	37	88	0,02	4	0	14	10	8	2,8
		Итого	200	6,82	10,6	88,3	475	0,082	4,45	135,9	247,38	263,2	38,42	3,85
31	Ужин	Горошек консервированный отварной	100	1,13	0,13	4,75	124	0,08	200	250	8	16	7	0,5
193		Сарделька отварная	120	36,49	27,12	46,59	410,8	0,08	1	1,25	60	134	53	2
		Рагу из овощей	200	5,7	1,12	27,2	62,5	0,15	0	0	17,25	43	24,75	1,43
		Хлеб пшеничный	80	5,7	1,12	27,2	62,5	0,15	0	0	17,25	43	24,75	1,43
299		Чай с сахаром	200	0,07	0	15,31	61,62	0	0	0	12	8	6	0,8

		Итого	700	49,09	29,49	121,05	721,42	0,46	201	251,25	114,5	244	115,5	6,16	
288	Ужин 2	Молоко	250	5,6	7	9	71	0,08	2,6	0,04	240	180	28	0,2	
		Сухарик	30	1,9	0,22	12,28	88	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95	
		Итого	280	7,5	7,22	21,28	159	0,18	2,6	0,04	251,5	222	44,5	1,15	
	Итого за день:		2008	125,41	126,31	475,37	3251,18	1,924	463,24	939,216	1256,96	1760,61	539,74	25,17	

12 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe	
114	Завтрак	Каша рисовая на молоке	100/3	7,2	6,11	20,07	246	0	0	13,55	76,86	82,32	30,11	0,75	
379		Хлеб с маслом	50/10	0,06	10,8	0,13	86,2	0,002	0	67,5	3,6	2,5	0,06	0,03	
286		Чай с сахаром и лимоном	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,4	0,2	98,8	64,4	20	0,6	
		Конфеты шоколадные	42	11,64	18,91	3,05	221,8	0	0	0	6	3	6	0,18	
			Итого	242	21,69	39,01	42,96	672,69	0,042	0,4	81,25	185,26	152,22	56,17	1,56
	Завтрак 2	Молоко	200	0,52	0	37,73	320	0,12	30	60	24	84	126	1,8	
		Итого	200	0,52	0	37,73	320	0,12	30	60	24	84	126	1,8	
	Обед	Помидор соленый	50	1,1	0,2	6,6	66	0,06	25	200	14	26	20	0,9	
45		Суп картофельный с макаронным и изделиями с курицей	200/15	1,93	5,38	8,06	86,15	0,25	4,7	20,88	79	153	37	2,68	
177		Бифштекс рубленый	100	31,2	20,6	0,3	310	0,1	0	2	21	129	26	1,5	
235		Капуста тушеная	150	7,93	3,41	8,47	224,8	0,1	44,2	0,8	123	99	50,8	2	
283		Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6	

		Хлеб ржаной	48	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	548	45,32	32,19	150,72	1139,74	0,816	74,3	223,88	296,7	572,6	202,7	10,53
312	Полдник	Ватрушка с повидлом	80/30	6,09	12,02	51,6	387	0,11	0	0	17,82	0	0	1,2
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	10	8	2,8
		Итого	200	6,69	12,02	75	481	0,13	4	0	31,82	10	8	4
4	Ужин	Салат витаминный	100	1,1	10,1	7,3	120	0,06	14,9	8	42,1	65,3	34,3	1,08
172		Рыба запеченная с овощами	190	12,09	6,2	6,54	88,89	0,21	3,5	59	45	382	29	1,4
241		Картофель отварной	200	4,76	8,05	31,9	221,43	0,2	18	6	24	108	44	1,6
		Хлеб пшеничный	80	5,1	1,1	46,4	226	0,15	0	0	17,25	63	24,75	1,43
299		Чай с сахаром и лимоном	200	0,79	0	12,27	48,25	0	0	0	12	4	6	0,8
		Итого	770	23,84	25,45	104,41	704,57	0,62	36,4	73	140,35	622,3	138,05	6,31
272	Ужин 2	Йогурт	250	5,6	7	9	124	0,08	1,2	0,04	244	192	30	0,2
		Батон умница	80	2,5	3,5	12,2	98	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95
		Итого	330	8,1	10,5	21,2	222	0,18	1,2	0,04	255,5	234	46,5	1,15
	Итого за день:		2290	106,16	119,17	432,02	3540	1,908	146,3	438,17	933,63	1675,12	577,42	25,35

13 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
108	Завтрак	Каша кукурузная	100/3	9,2	8,11	26,07	308	0	0	23	187	200	42	0,8
376		Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	0,06	10,8	0,13	86,2	0,003	0	90	4,8	6	0,08	0,04
270		Чай с сахаром	200	3,77	3,93	25,95	69,92	0,06	1,6	0,04	172,2	178,4	24,8	1

		Итого	200	13,03	22,84	52,15	464,12	0,063	1,6	113,04	364	384,4	66,88	1,84
	Завтрак 2	Молоко	200	0,52	0	37,73	320	0,09	30	15	48	33	27	6,6
		Итого	200	0,52	0	37,73	320	0,09	30	15	48	33	27	6,6
		Огурец соленый	50	1,13	0,13	4,75	66	0,03	10	10	23	20	14	0,6
50	Обед	Суп картофельн ый с рыбой	200	2,05	7,56	12,85	99,52	0,3	4,8	1	75	90	33	2,3
		Вареники с картофелем	200	31,2	20,6	0,3	310	0,1	0	2	21	129	26	1,5
283		Компот из яблок	200	0,56	0	1,71	113,43	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	48	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	698	37,54	30,89	119,01	927,95	0,736	15,2	13,2	178,7	404,6	141,9	7,85
317	Полдник	Сырники запеченные с повидлом	120/30	6,05	12,65	91,44	387,41	0,062	0,45	136	233,38	253,2	30,42	1,05
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	14	8	2,8
		Итого	200	6,65	12,65	114,84	481,41	0,082	4,45	136	247,38	267,2	38,42	3,85
11	Ужин	Салат из моркови с чесноком	100	1,13	1,13	7,75	120,6	0,028	8,64	1,9	39,24	39,7	21,97	1,4
180		Гуляш	100	16,93	11,87	33,36	191,47	0,06	0	10	19	172	18	2,3
241		Картофельн ое пюре	200	4,29	8,53	26,44	322,84	0,2	22	0,05	97	150	43	1,6
		Хлеб пшеничный	80	5,1	1,1	46,4	229	0,15	0	0	17,25	63	24,75	1,43
299		Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	12	4	6	0,8
		Итого	680	27,57	22,63	125,99	912,55	0,438	30,64	11,95	184,49	428,7	113,72	7,53
272	Ужин 2	Молоко	250	5,6	7	9	124	0,08	2,6	0,04	240	180	28	0,2
		Печенье	30	11,64	18,06	3,05	221,3	0,024	0	0	6	20,7	3,9	0,3
		Итого	280	17,24	25,06	12,05	345,3	0,104	2,6	0,04	246	200,7	31,9	0,5

	Итого за день:		2258	102,55	114,07	461,77	3451,33	1,513	84,49	289,23	1268,57	1718,6	419,82	28,17
--	----------------	--	------	--------	--------	--------	---------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	-------

14 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe	
112	Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200/5	4,57	5,5	25,93	171,76	0,16	0	25,11	138,73	130,98	26,35	0,47	
376		Хлеб с маслом и сыром	50/15/30	0,1	2,06	0,13	86,2	0,002	0	67,5	3,6	2,5	0,06	0,03	
286		Цикорий на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,4	0,2	98,8	64,4	20	0,6	
		Итого		200	7,46	10,75	45,77	376,65	0,202	0,4	92,81	241,13	197,88	46,41	1,1
	Завтрак 2	Апельсин	300	0,69	0	20,77	320	0,08	1,7	0,1	68,2	224,9	28,6	3,2	
		Итого		300	0,69	0	20,77	320	0,08	1,7	0,1	68,2	224,9	28,6	3,2
	Обед	Яйцо с гарниром	100	1,13	0,13	4,75	66	0,03	10	10	23	42	14	0,6	
46		Суп картофельный с клецками с курицей	200/30/15	1,93	5,38	8,06	86,15	0,25	4,7	20,88	79	153	37	2,68	
		Бефстроганов из говядины	100	20,61	8,69	40,15	191,91	0,08	1,7	0,1	68,2	224,9	28,6	3,2	
205		Гречневая каша с маслом	180	7,94	8,21	35,13	246,17	0,2	0	4	16,8	163,8	112,2	3,8	
283		Компот из изюма	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6	
		Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85	
		Итого		680	34,77	25,01	215,38	1043,02	0,866	16,8	35,18	246,7	749,3	260,7	13,73
317	Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	13,35	17,54	66	476,22	0,26	1,55	33,92	166,11	212,85	54,45	2,01	
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	10	8	2,8	

		Итого	200	13,95	17,54	89,4	570,22	0,28	5,55	33,92	180,11	222,85	62,45	4,81
25	Ужин	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,08	3,31	61,5	0	0	3	23	28	13	0,6
161		Биточки рыбные	120	12,46	6,91	6,24	88,74	0,08	0,6	0,07	31	148,6	27	0,8
238		Картофель запеченный из отварного	200	4,27	8,08	31,07	221,95	0,22	18,86	10	19,56	88	44	1,9
		Хлеб пшеничный	80/30	5,1	1,1	46,4	229	0,15	0	0	17,25	63	24,75	1,43
298		Чай с сахаром и молоком	200	0,79	0	12,27	48,25	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого	620	23,47	21,17	99,29	649,44	0,45	19,46	13,07	102,81	335,6	114,75	5,53
272	Ужин 2	Снежок	250	5,6	7	9	124	0,08	1,2	0,04	244	192	30	0,2
		Булка купеческая	80	11,64	18,06	3,05	221,3	0,024	0	0	6	20,7	3,9	0,3
		Итого	330	17,24	25,06	12,05	345,3	0,104	1,2	0,04	250	212,7	33,9	0,5
	Итого за день:		2330	97,58	99,53	482,66	3304,63	1,982	45,11	175,12	1088,95	1943,23	546,81	28,87